

قوة التفكير الاجابة



اهداءات ٢٠٠١

دار الثقافة
الهيئة الإنجليزية والفرنسية

قوة التفكير الإيجابي

153.42

1. التفكير
2. لغة الروح

تأليف
تورمان فنست بيشيل

نقله إلى العربية
يوسف أسكندر



دار الإقبال

دار الإقبال
مكتبة دار الإقبال
مكتبة دار الإقبال
مكتبة دار الإقبال

طبعة سابعة

قوة التفكير الايجابي

صدر عن دار الثقافة - ص.ب ١٢٩٨ - القاهرة

جميع حقوق الطبع محفوظة للدار (فلا يجوز أن يستخدم اقتباس أو إعادة نشر أو طبع بالرونيزو للكاتب أو أي جزء منه بدون إذن الناشر، وللناشر وحده حق إعادة الطبع)

١٠ / ١٣٣ ط / ٣ - ٢٧ / ٦٦ - ٨٢ - ٨٥ - ٨٨ - ٩٢ - ٩٣ - ٢٠٠٠

رقم الإبداع بدار الكتاب: ١٧٦٨١ / ٢٠٠٠

I.S.B.N. 977 - 213 - 553 - 1

جمع وطبع بمطبعة سيبريس

محتويات الكتاب

صفحة

| | |
|--|---|
| المقدمة | ٥ |
| الفصل الأول : ثق بنفسك | ٩ |
| الفصل الثاني : العقول المليء بالسلام يولد قوة ٢٥ | |
| الفصل الثالث : كيف نحصل على قوة دائمة ؟ ٤١ | |
| الفصل الرابع : جرب قوة الصلاة ٥٥ | |
| الفصل الخامس : كيف تطلق لنفسك السمادة ٧٣ | |
| الفصل السادس : احذر الغضب والاضطراب ٨٩ | |
| الفصل السابع : توقع الأفضل واظفر به ١٠٥ | |
| الفصل الثامن : انا لا اؤمن بالهزيمة . . . ١٢٣ | |
| الفصل التاسع : كيف تحلّم عادة القلق ؟ ١٣٩ | |

صفحة :

| | | |
|--------------------|------------------------------------|-----|
| الفصل العاشر : | القوة لحل المشكلات الشخصية | ١٥٣ |
| الفصل الحادي عشر : | الايان وسيلة للشفاء . . | ١٦٧ |
| الفصل الثاني عشر : | وصفة صحية . . . | ١٨٣ |
| الفصل الثالث عشر : | امتلىء بأفكار جديدة . . | ١٩٧ |
| الفصل الرابع عشر : | الاسترخاء سبيل القوة | ٢١٣ |
| الفصل الخامس عشر : | كيف تكسب محبة الناس | ٢٢٧ |
| الفصل السادس عشر : | ومنة للقلوب الجريحة . | ٢٤٣ |
| الفصل السابع عشر : | اللجوء الى القوة العليا | ٢٥٩ |

تمهيدا

ما الذي يمكن أن يقدمه لك هذا الكتاب

كتب هذا الكتاب ليعرض وسائل فنية ويقدم أمثلة للتدليل على أنك لست في حاجة لأن تهزم قط ، بل بوسعك أن تحصل على سلام في العقل ، وصحة في الجسد ، وتتبع بتيقن من القوة لا بنصب سبيلها . وبالاختصار يمكن أن تصبح حياتك مليئة بالفرح والرضا . ولا يخافنك شك في هذه الأمور ، لأنى لاحظت عددا لا يحصى من الناس تعلموا طرازاً من الإجراءات البسيطة وطبقوها ، فحصلوا على هذه الفوائد أتفة الذكر . وهذه التوكيدات التى قد تبدو مبالغاً فيها ، جثية على مشاهدات حقيقية من واقع الخبرات البشرية .

والحقيقة أن كثيرين يبنون بالمثل بين محفلات الحياة المادية ، لهم يقضون أيامهم كأنهم وفى معنى الأحيان يأتين ، يقوم عليهم شعور بالانحسار نحو ما يسمونه « المقدمات الكاداء » التى وضعتها الحياة في سبيلهم . وقد يكون هناك ماعلا ما يسمى « بالمقدمات الكاداء » في هذه الحياة ، ولكن هناك أيضا الروح القوي والسبيل القويم اللذين يتحكمان في هذه المقدمات بل ويقرران مصيرها . ومن المؤسف أن يستسلم الناس للهزيمة ، ويسمحون المجال لمضلات وهموم وصعاب هذه الحياة أن ترمى بثقلها عليهم ، مع أنهم في غنى من كل ذلك .

وحيثما أقول هذا لا أريد أن أسأل مشتت وبأسى هذا الوجود
أو أدل من عينها ، ولكن في نفس الوقت لا أسمع لها بل تنمو علينا .
قد تسمح العميق أن نملك على عطف حتى نحتل المكثفة العليا في حياتك
وهذا يسمح من انهامل السائدة في نمط تفكيرك ، لماذا ما عرفت كيف
دأى بها بعيدا عن تلك ، وولدت أن نأويها داخل ذلك ، وعملت في
تدوير الوقت على أن تتحول بحرى القوة الروحية لنملا حياتك وتتم
أمثلك ، مسترجم فوق هذه العقبان التي تقهر غير المستعدين لها .
وبوسائل التي سألخصها لك لن تتمكن العتبات من تعطيم سعادتك
ورغابتك ، ومدعا لن نؤزم إلا إذا رغبت في المهزبة . وهذا الكتاب
يملك كيف « نسمح » على عدم المهزبة .

وقرأ هذا الكتاب على ، ونصده أن يكون ذا أثر مباشر يسمى
لتحسين الحياة الشخصية ، وليمين القارى في الحصول على حياة
هنيئة راضية تستحق أن يحيها ، وأنا أؤمن بالأساليب الجرية والاكيدة
الفعول التي إذا طبقت ، أنتجت الحياة المنتصرة . وهذا الكتاب
هو أن أضع هذه الأساليب بطريقة منطقية وسهلة ومفهومة حتى يتسنى
للقارى ، تحت شعوره بالحاجة ، أن يتلقى منها أسلوبا عمليا ، وبسونة
الله ، بين نفسه الحياة التي يتوق إليها .

لماذا قرأت هذا الكتاب متفكرا ، مستوعبا تعاليمه بعناية ، وإذا
طبقت الأساليب والوصف التي جاءت به بإخلاص وبواقعية ، فإنه
ستفكر تحسنا مدهلا في نفسك ، وستدريج أن تكيف الظروف التي تعيش
فيها أو تبدلها ، وستصبح لك السيادة عليها بدل أن تكون خاضعا لها .
وستصبح شخصا أكثر شهرة وتقديرا وحباً بين الناس . وإذا ما كتبت
لك السيادة على هذه الأساليب لستيفرك شعور جديد من السعادة
والرسمية ، وقد تنال درجة من الصحة لم تعودها من قبل ، وتذوق
مرة في العيش ليس لك بها سابق خبرة . وستصبح شخصا عظيم
المتعة .

والآن نتساءل كيف أتأكد من أن ممارسة هذه الأساليب ستأتي بنتل هذه النتائج ؟ والإجابة على هذا التساؤل تفصح بما لاحظناه في كنيسةنا (Marble Collegiate Church) بمدينة نيويورك حيث تنبأ بتعلم نظم للحياة الناجحة الخلافة ، مبنية على أساليب نية روحية ، ولإحظنا نتائجها في حياة مئات من الناس ، ولست هنا أسوق سلسلة من الإرهام أو التوكيدات المبالغ فيها ، لأن هذه الأساليب قد استخدمت بكفاية تامة ولقدرات من الوقت طويلة حتى أنها الآن أصبحت حقيقة ثابتة للبس فيها ولا إبهام . إن هذه الأساليب التي لخصتها لك ، كاملة ، إذا ما كتبت تبتين الحياة الناجحة السعيدة .

وفي كتاباتي التي تضم عديدا من الكتب ، وفي العمود الأسبوعي الذي أتموم بنشره في أكثر من مائة صحيفة يومية ، ول إذاعاتي لأكثر من سبعة عشر عاما وفي مجلتي « جود بوسنس » (Guideposts) وفي محاضراتي في عدد كبير من المدن ، قد علمت نفس هذه الأساليب العملية والسهلة للحصول على النجاح والصحة والسعادة وسمع مئات من الناس هذه الأساليب وطبقوها . وكانت النتائج في كل الحالات هي من لا تتغير : حياة جديدة ، وقوة جديدة ، كفاية أزيد وسعادة أعظم .

ولقد طلب الي الكثيرون إن أضع هذه الأساليب في كتاب حتى تسهل دراستها وتطبيقها ، ونزولا على رغبتهم هاتذا أشر هذا الكتاب تحت عنوان « قوة التفكير الإيجابي » ولا حاجة بي لأن أذكر أن هذه الأساليب القوية التي يحويها هذا الكتاب ليست من اختراعي ولكنها موحاه من تلك « المسم » الأعظم الذي عاش على أرضنا والذي لا زال حيا . إن هذا الكتاب يعلم المسيحية التطبيقية ، وهي نظام علمي وسهل للحصول على الحياة الناجحة السعيدة .

المؤلف

ثقت بنفسك

ثقت بنفسك . ليسكن لك ايمان بقدراتك . فانه اذا لم يكن لك ثقة متواضعة معتدلة في قدراتك فلن تستطيع أن تنجح أو تسعد ، ولكك بالثقة الرصينة في نفسك تستطيع أن تنجح ، فان الشعور بالنقص والتصور يحول دون بلوغ آمالك ، ولكن الثقة بالنفس تتوكل الي تحقيق اهدافك . ولاهمية هذا الاتجاه الذهني فان هذا الكتاب سيعينك على ان تثق بنفسك وتطلق قدراتك الباطنية .

وانه ليزعجنا أن نعرف عددا من الناس يشر حالهم الشجن اذ تعشروا في الطريق بسبب الداء الذي نسميه عادة بهركب النفس ، ولكك لست في حاجة لان تعاني من هذه العلة ، فاذا ما اتخذت الخطوات السديدة ازاءها فانك ستغلب عليها ، وتستطيع أن تنسى في نفسك الايمان الخلاق الذي يجد له ما يبرره .

كنت اتحدث مرة الى جمع من رجال الاعمال ، وبينما كنت لا ازال على المنصة أحيى الناس ، اذا برجل يقترب منى ويقول بلهجة شديدة: « هل يمكنى ان اتحدث اليك في امر يهمنى جدا » ؟ نطلبت اليه ان ينتظر حتى ينصرف الآخرون ، ثم توجهنا الى ركن خلف المنصة ، فأخذ يقول

« على أن أباشر اعم عملية تجارية في حياتي في هذه المدينة ، وهي تعني لي كل شيء ، فإذا فشلت فقد انتهيت » . فافتدحت عليه أن يسخرخي قليلا إذ لا يوجد ما يسمى نجاحا أو فشلا بهذه الصفة القاطعة - فإذا نجح كان شيئا عظيما حقا ، أما إذا فشل : فلا بأس . فلا زال الغد أمامه .

فاستطرد بقول بصوت خائر : « اننى اشعر بالارتياح فظليح في نفسي ، إذ لا يوجد لدى الثقة ، واشك كثيرا أن كنت أستطيع أن انفذ المشروع . اننى يائس وحزين » . ثم أخذ ينتحب قائلا : « اشعر اننى على وشك الفراق ، فعندما ابلغ من العمر أربعين عاما - وطيلة هذه السنوات وأنا مذبذبا مناصر النقص وبالخاصة الى الثقة وبالشك في نفسي . ولقد اصغيت الى خطابك هذه الليلة عن قوة التفكير الإيجابي ، وأريد أن استوضحك كيف يمكنى أن أحصل على الثقة بالنفس » فاجبته : « هناك خطوتان لا بد منهما : أولا : يجب أن تكتشف سبب هذه الأحاسيس بعدم قدرتك : وهذا يستلزم تحليلا ويحتاج لبعض الوقت . فعلينا أن نواجه ادواء حياتنا العاطفية كما يحاول الطبيب أن يسبر غور الادواء الجسمية، ولا يمكن بالطبع اجراء هذا التحليل الآن في فترة مقابلتنا القصيرة هذه الليلة ، وقد يستلزم الأمر علاجا حتى نصل الى حل ثابت . ولكي نجد حلا سريعا لهذه العضلة ، فسأعطيك وصفة نائمة اذا عجزت على استخدامها . ففى أثناء سيرك في الشارع الليلة ، اقترح عليك أن تردد كلمات معينة سألغيا الآن عليك ، قلها مرات عديدة بعد أن تدخل الى فرائك . وحين تصحو في الغد : ردها ثلاث مرات قبل أن تغادر الفراش . وفى طريقك الى موعدك الهام ، ردها ثلاث مرات أخرى ، وافعل كل هذا بشعور من الايمان ، فستحصل على قوة وقدرة كافيتين لمعالجة هذه العضلة . وبمعدئذ ، يمكننا أن ندخل في تحليل عضلتك الأساسية . ولكن مهما تكن نتيجة الدراسة التى نستخلصها ، فان وصفتي لك ستكون العامل الأكبر فى الشفاء النهائى » .

أما الخطوة الثانية فكانت ان قدمت له الوصفة نفسها : « استطيع كل شيء فى المسيح الذى يقوينى » (فيلبي ٤ : ١٣) وإذا لم يكن لكسابق عهد بهذه الكلمات ، فقد كتبها له على بطاثة وجعلته يقرأها بصوت

عال ثلاث مرات ، واختتمت حديثي معه قائلا : « والآن اتبع هذه الوصفة وأنا متيقن ان كل شيء سيكون على ما يرام » .

فنهض ووقف صامتا لحظة ثم اجاب بشعور فياض : « حسنا يادكتور حسنا » وراقبته وهو يخرج ويفوص في اعماق الليل ، وشعرت وهو يغيب عن ناظري بان الايمان بدا فعلا يعمل في عقله .

وبعد ايام قليلة رجع الى يقول : « ان هذه الوصفة البسيطة قد عملت معي العجائب . انه شيء لا يكاد يصدق ان كلمات قليلة من الكتاب المقدس ، تستطيع ان تعمل للمرء كل هذا » .

وبعدئذ اجريت دراسة لهذا الرجل عن اسباب شعوره بالنقص ، وقد ازيلت جميعها عن طريق الاستشارة العلمية وتطبيق الايمان القويم . ولقد تعلم كيف يكون له ايمان ، وقدمت له تعليمات محددة ليتبعها (وسنقدم هذه التعليمات في آخر هذا الفصل) وشيئا فشيئا ، حصل الرجل على ثقة قوية وثابتة ومعقولة . وهو لا يفتأ يظهر دهشته ، اذ تحولت الظروف لصالحه ولم تعد تعاكسه . وشخصيته اليوم اخذت شكلا ايجابيا لا سلبيا ، حتى ان النجاح لا ينفر منه بل يجذبه اليه . انه الان يتمتع بثقة اصيلة في قدراته .

وتوجد اسباب متنوعة للشعور بالنقص ، وكثير منها ينشأ منذ الطفولة . ولقد استشارني مدير شركة كبيرة بخصوص شاب يعمل في خدمة الشركة ويريد هو ان يرتقيه ، ولكنه عقب قائلا : « ولكن يؤسفني انه لا يمكن الاعتماد عليه في الاحتفاظ بسر هام ، ولولا ذلك لجماعته مساعدى الادارى . انه يملك كل المؤهلات الضرورية لهذا المركز ولكنه يتحدث كثيرا ، وبحون ان يقصد ، فانه يفشى امورا خاصة ولها طابع الاهمية » .

وبعد التحليل اكتشفت ان الشاب « تحدث كثيرا » بسبب شعوره بالنقص ، ولكي يعوض هذا الشعور استسلم لاستعراض معلوماته .

كان الشاب يختلط بفئة من الرجال على درجة من الغنى ، وجميعهم التحقوا بكليات وكانوا أعضاء نواد محترمة ولكنه هو ، نشأ في بيئة فقيرة ، ولم يلتحق بكلية ولم يكن عضوا بناد ما . وهكذا شعر انه اقل من رفقاءه عليها ومركزا اجتماعيا . فلكى يعوض هذا النقص أمده العقل الباطن بوسيلة يرفع بها نفسه ، ولما كان عمله يقتضى أن يكون « في الداخل » لذلك كثيرا ما صاحب رؤساءه في الاجتماعات حيث كان يقابل مشاهير الرجال ويستمع الى أحاديثهم الخاصة والهامة عن الأمور السرية الخاصة بالشركة ، وهكذا عمد الى تقديم « النذر اليسير » من « المطلوبات الخاصة » بشركته ليربح تقدير رفقاءه حتى يحترموه وينظروا اليه بعين الاعتبار وكانت هذه وسيلة ليرفع من قدر نفسه ويشبع رغبته في الإكسادة بشخصه .

ولما كان المدير رجلا حكيما وخيرا بطبائع الناس ، فقد نبه الشاب الى ما ينتظره من الفرص في العمل والى ما يمكن أن ترمعه اليه قدراته ، ولم يفتنه أن يذكره أن شعوره بالنقص هو السبب في عدم الثقة به في الأمور السرية . فهذه المعرفة بالذات بالإضافة الى الممارسة الآمنة للأسلوب السليم للإيمان والصلاة جعلاه خير معاون للشركة . ان قدراته الحقيقية قد انطلقت .

وربما استطيع أن أوضح حالة كثيرين من الصغار الذين ينغمسهم مركب نقص من خلال تجربتى الشخصية ، فلما كنت ولدا صغيرا ، كنت في غاية النحافة . كنت املك قوى كثيرة ، ومشتركا في فريق السباق ، وكنت أشعر بالصحة تدب في بدنى ، ولكنى كنت نحيفا . وقد شغلنى هذا الأمر كثيرا لأنى كنت أتوق أن اكون سمينا . كانوا يدعوننى «الهزيل» وكنت أطمع في ان يدعونى « السمين » . كنت أبغى أن اكون صعب المراس وقاسيا وسمينا ، وقد عملت كل ما في وسعى لأصبح سمينا ، فشربت عددا كبيرا من أكواب اللبن واكثت آلاف القوالب من الشيكولاتة المربوبة بالمشدة والجوز ، وعددا لا يحصى من الكعك والفطائر ، ولكن هذه جميعها لم يكن لها أثر يذكر على وبقيت نحيفا ، ولذا قضيت ليالى طويلة لا يغبض لى جفن ، مفكرا ومثاقلا لهذه الحالة . وقد عكمت على

أن أزيد وزني حتى بلغت الثلاثين من عمري . ومنجأة وجدت نفسي سميئا .
فقد انبعجت الموازين تحت ثقلتي ، وهكذا انقلب الحال وانتابني شعور
من النقص لأنني أصبحت سميئا أكثر من اللازم . وأخيرا قررت أن انتقص
وزني أربعين رطلا ، وقد عانيت نفس الآلام التي جزتها من قبل ليصبح
حجسي معقولا .

أما الأمر الثاني (وهنا أريد أن اختم هذا التحليل الشخصي الذي
أقدمه لأنني أعتقد أنه يعين الكثيرين إذ يريهم كيف يعمل هذا الداء) فهو
أنني ابن قسيس وكاتوا على الدوام يذكرونني بهذه الحقيقة . فكل شخص
آخر يستطيع أن يأتي من الأعمال ما يشاء ولكني أنا إذا عملت أي
شيء ، يادرونني على الفور : « آه ! تذكر أنك ابن قسيس » ؛ ولذلك
لم أحب أن أكون ابن قسيس ، لأن المفروض في أولاد القسوس أن
يكونوا ظرفاء وهادئي الطباع ، وكنت أود أن أكون شخصا صعب المراس ،
ولذلك قطعت عهدا إلا أصبح أنا نفسي قسيسا .

ثم انني من عائلة كل فرد فيها تقريبا يؤدي عملا عاما أو يخطب
على المنبر بين الجماهير ، وكان هذا آخر شيء أود أن اتوم به . وحين
كانوا يطلبون مني أن أقف في جماعة لألقى خطابا ، كنت اخاف وارتعب!
كان هذا منذ سنوات خلت ولكن وخزه لا زال يساورني من وقت إلى آخر
كلها أخذت طريقي إلى منبر ، ولكني استخدمت كل السبل المعروفة لأنني
الثقة في نفسي وفي القدرات التي وهبني إياها الإله الصالح .

ولقد وجدت الحل لهذه المسألة في التطبيق الفني البسيط للابها
كما علمه الكتاب المقدس . إن هذه الأسس علمية وسليمة وتستطيع أن
تبريء أي شخص من ألم الشعور بالنقص ، واستعمالها يقوى من
يخس بالشعور بالنقص على أن يكتشف القسدرات التي كانت تحجبها
مشاعر النقص والقصور ويطلق سراحها .

وهذه بعض أسباب مركبات النقص التي تبني حواجز قوية في
شخصياتنا ، فقد يكون عنفا عاطفيا حدث لنا في الطفولة أو نتائج ظروف
معينة ، أو شيئا ما ارتكبناه ضد أنفسنا ، وهذا الداء ينهض من الماضي
البعيد ويضفي أثره على شخصياتنا .

فقد يتوزن اخوك الاعبر مليذا نابها وحصل في المدرسه على أعلى الدرجات ، بينما لم تحصل انت الا على درجات متوسطة ، ولم تطمع في اكثر من ذلك ، وعكذا ثبت لديك أنك لا يمكن ان تشقى طريقك في الحياة مثله . ويظهر انه هناك ان كثيرين ممن فشلوا في الحصول على الدرجات في المدارس . ساروا من ائجج الناس خارجها ، فليس مجرد ان شخصا حصل على الدرجات القصوى في الكلية انه سيكون اعظم رجل في البلاد، فمن يدرى فقد تتوقف درجاته النهائية بمجرد استلام الدبلوم ، والشخص الذى حصل على الدرجات المتوسطة في المدرسة مستاح له الفرصة ان يحصل على الدرجات العليا والتحقيقية في الحياة .

ان أعظم سر للتخلص من الشعور بالنقص الذى هو تعبير آخر عن الشك العميق في الذات ، هو ان تملأ عقلك بالايمان لدرجة الفيضان . لينم ايمانك توبا بالله وهذا بدوره يولد في نفسك الايمان الحقيقي الأصيل.

وطريقة الحصول على الايمان الفعال هي الصلاة : والكثير من الصلاة ، وذلك بقراءة الكتاب المقدس واستيعابه ذهنيا وبممارسة التطبيق الفنى للايمان الموجود به . وفي فصل آخر سأعالج وصفا خاصة للصلاة ، ولكنى اود ان اشير هنا الى ان نوع الصلاة التى تنتج صفة الايمان المطلوب الذى يخلص من النقص هي صلاة من طبيعة خاصة . فالصلاة السطحية الرسمية التى لا حذق فيها ولا مهارة ليست صلاة فيها القوة الكافية في هذا الصدد .

سئلت امرأة من الملونين كانت تعمل طاهية في بيت احد اصدقائى عن كيف تمكنت من التغلب على كل صعابها ، فأجابت بان الصعاب العادية يمكن مجابتهها بالصلوات العادية اما حينما « تصادفك بلوى محرقة ، فعليك بالصلوات العميقة » .

كان المرحوم هارلو ب. اندروز (HARLOWE B. ANDREWS) من اكبر رجال الأعمال وأحد الخبراء الروحيين الحاذقين الذين عرفتهم. قال مرة : « ان العلة في معظم الصلوات أنها ليست كبيرة بما يكفى » .

ثم أردف قائلاً : « ولكي تستطيع أن تنال شيئاً بالإيمان ، تعلم كيف
تصلي صلوات كبيرة . إن الله سيسعدك على قدر حجم صلواتك » .
ولقد كان في ذلك محقاً بلا ريب إذ أن الكتاب يقول : « بحسب إيمانكما
ليكن لكما » (متى ٩ : ٢٩) . وهكذا كلما كثرت معضلتك وجب أن تكبر
صلواتك .

نقل لي رولاند هيز (ROLAND HAYES) المغني ،
عن جده الذي لم ينل حظاً من التعليم مساوياً لحفيده ، ولكن حكمته
الفطرية كانت سليمة فقال : « إن العلة في كثير من الصلوات هي أنه لا
يوجد بها ارتفاع » : ألق بصلواتك إلى عمق شكوكك ومخاوفك ونقائصك ،
صل بعمق صلوات كبيرة ، وستكون النتيجة أنك تحصل على إيمان حي
وقوي .

استشر ناصحاً روحياً حاذقاً ودعه يعلمك كيف تحصل على
الإيمان ، فإن القدرة على أن تمتلك وتستخدم الإيمان ، ومعرفة كيفية
إطلاق القدرات التي تنتج عنه ، إنما هي مهارة ، وكلل المهارات ،
تحتاج إلى دراسة وممارسة لتصل إلى درجة الكمال .

وفي نهاية هذا الفصل توجد عشرة اقتراحات للتغلب على عيّنات
من النقص ، وفي نفس الوقت تعينك على تنمية الإيمان . مارس هذه
القوانين باجتهاد فستساعدك على تنمية الثقة بنفسك وذلك بتجديد
شعور النقص مهما يكن دفيناً وعميقاً الجذور .

وعند هذه النقطة أود أن أنوه أنه لكي تبني شعوراً بالثقة في نفسك
مارس إحياء تصورات الثقة إلى عقلك ، فانه إذا كانت أفكار الخطر
والتصور مستحوذة على عقلك فإن ذلك يرجع ، بالطبع ، إلى مثل هذه
الإنكار قد تسلطت على تفكيرك لمدة طويلة من الزمن ، ولذلك فإن عينة
أخرى من الإنكار ، أكثر إيجابية ، يجب أن نجد طريقها إلى عقلك ،
وهذه تأتي عن طريق ترديد إحياءات إنكار مليئة بالثقة .

في صبيحة احد ايام الاشتاء الباردة جاضى رجل ليأخذنى الى مدينة اخرى ببعد حوالي خمسة وثلاثين ميلا : لالتقى محاضرة سبق الاتفاق عليها . فركبنا السيارة وأخذ يقودها بسرعة مائقة على طريق زلق ، ولم اجذ ضرورة لهذه السرعة الزائدة تذكرته ان لدينا فسحة من الوقت : واقترحت عليه ان نسير على ميل : فأجابنى : « لا نزرع لسرعة قيادنى » فلقد كنت اشمس قبالا بكل انواع عدم الاستقرار ولكنى تغلبت الان عليها . كنت اخشى كل شىء . كنت اخاف رحلة بالسيارة او بالطائرة : واذا تغيب احد افراد عائلتى كنت اظل مشغولا الى ان يعود . كنت دائما احمل شعورا ان شيئا ردينا لا بد سيحدث مما جعل حياتى تيمسة . كنت متشبعا بالشعور بالنقص وبعدم الثقة ، وظهر اثر هذه الحالة العقلية في عملى فلم اكن ناجحا ، ولكنى عثرت على فكرة مدهشة طردت من عملى جميع مشاعر الخظر ، وأنا الان احيا بأحاسيس الثقة ، ليس في نفسى غمط بل في الحياة عامة .

وكانت هذه هي « الفكرة المدهشة » ثم اشار الى مشبكين منبتين على الزجاج الامامى للسيارة ، ومد يده الى المكان الذى يضع فيه السائق عادة قفازه . واخرج حزمة من البطاقات الصغيرة واختار منها واحدة وثبنا في المشبكين واذا بها تقول : « لو كان لكم ايمان . لا يكون شىء غير ممكن لديكم » (متى ١٧ : ٢٠) ثم نزع هذه البطاقة من مكانها وغمط باقى البطاقات بخبرة فائقة بيد واحدة وكان يسوق بالاضرى ، ووضع منها بطاقة اخرى في المشبكين واذا بها تقول : « ان كان الله معنا فمن علينا ؟ » (رومية ٨ : ٣١) ثم استطرد يقول : « اننى تاجر متجول ، واسوق عربتى طيلة اليوم لزيارة عملاى . ولقد لاحظت انه بينما يسوق الانسان ، تخطر بباله افكار من كل نوع ، فاذا كانت الافكار التى تستحوذ عليه سلبية ، فسيفكر سلبيا طيلة اليوم ، وهذا بالطبع سيسىء اليه . وهذا ما كنت افعله قبالا ، فلقد كنت اتود السيارة طيلة اليوم وانكار الخوف والهزيمة تلاقتنى ، وكان هذا سببا في ان مبيعائى كانت في الحفيظ . ولكنى منذ ان استملت هذه البطاقات في اثناء قيادتى للسيارة ، وحاولت حفظ كلماتها في ذاكرتى ، تعلمت كيف اغير طريقة تفكرى .

فأفكار الخطر التي كانت تلازمى ثلاثت الآن ، وبدل أن انكسر
أفكار الخوف والهزيمة وعدم النفع ، افكر افكار الايمان والشجاعة .
انها فعلا عجيبة تلك الطريقة التي غيرت حياتى بهذا الشكل .ولقد ساعدتني
ايضا في عملى ، لانه كيف يتوقع المرء ان يبيع سلعة ، ان كان هو في
طريقه الى محل العميل يفكر انه لن يتمكن من البيع ؟

وهذه الطريقة التي استعملها صديقى في غاية الحكمة ، فانه اذ
ملا عقله بحضور الله وعونه ومساعدته ، استطاع فعلا ان يغير نمط
تفكيره ، وبذلك وضع حدا للشعور بالخطر الذي استبد به زمنا طويلا ،
وهكذا اطلق سراح قدراته الفعلية .

اننا نبني المشاعر بالخطر او بالامن بالكيفية التي نصيغ بها تفكيرنا .
فاذا كانت افكارنا دائما منحصرة في توقع أحداث سيئة قد تحقق بنا ،
فستكون النتيجة حتما هي الشعور بالخطر ، والادهى من ذلك أننا نزرع
لخلق هذه الحالة التي نخشاها نتيجة هذا التفكير الخاطيء . فهذا التاجر
قد حصل على نتائج ايجابية عن طريق استعمال هذه البطاقات التي
وضعها امامه في السيارة والتي زرعت فيه افكارا حبة من الشجاعة
والثقة . فقدرته التي كانت تجبها سيكولوجية انهزامية غريبة ، قد
قاضت الآن في شخصية تنبعت فيها الاتجاهات الخلاقة .

والحاجة الى الثقة بالنفس اعظم العضلات التي تواجه الناس اليوم .
وقد أجرى استفتاء في إحدى الجامعات بين ستمائة طالب يدرسون علم
النفس عن أهم مشكلة تعترضهم ، فكتب خمسة وسبعون في المائة منهم
انها الحاجة الى الثقة . ويمكننا ان نقرر مطمئنين ان هذه النسبة تفصح
عن حقيقة الحال بين مجموع السكان عامة . ففى كل مكان نرى اناسا
يشعرون بالخوف في دواخلهم ، فينكمشون من الحياة ويعانون شعورا
عميقا من الخطر وعدم الاستقرار ، ويشكون في قدراتهم . انهم في أعماق
نفوسهم لا يثقون في قدراتهم على مجابهة المسؤوليات ولا أن يمسكوا
بالفرص المواتية ، ويساورهم دائما شعور ردىء غامض أن شيئا ما
سيكون في النهاية على غير ما يرغبون . انهم لا يثقون انهم يملكون الشيء

الذى يريدون أن يكونوه ، ولذلك فهم يحاولون أو يكتفوا بشيء أقل كثيرا مما هم أهل له . فآلاف فوق آلاف من الناس يقطعون الحياة زاحمين على أيديهم وركبهم مهزومين وجلين ، دون أن يكون هناك ما يستحق كل هذا التعب .

إن صدمات الحياة وتراكم الصعاب وكثرة العضلات كثيرا ماتعمل على أيديهم وركبهم مهزومين وجلين ، دون أن يكون هناك ما يستحق تصبغ صدرتك بمغشاة ، ويخضع المرء لوهم لا تبرره الحقائق ، فمن الضروري أن تعيد تقييم شخصيتك وما لك من إمكانيات . فإذا قمت بهذه العملية بطريقة متزنة فإني لأبدي سئمتك أنك لست مهزوما للدرجة التي كنت تظنها . فمثلا جاءني رجل يبلغ من العمر اثنين وخمسين عاما ليستشيرني ، وكان في حالة تنوط عظيم وانظر ياسا متناهيا ، وابتدأ يقول : « لقد انتهى كل شيء » وأخبرني أن كل ما بناه طيلة حياته قد ذهب ادراج الرياح . فاجبته : « كل شيء ؟ » فرد قائلا : « كل شيء » ، ثم أرفف : « لقد انتهيت ، لم يبق لي شيء . لقد ضاع كل شيء لا يوجد لي الآن أهل . فلقد تقدمت بي السن ولا أستطيع أن أبدأ من جديد ، لقد فقدت كل الإيمان .

وكان من الطبيعي أن أرثي لحاله ، ولكن كان من الواضح أن علته الأساسية هي أن ظلال اليأس القاتمة قد وجدت طريقها إلى عقله . فغيرت نظرتي إلى الحياة وشوهدتها ، وازاء هذا التفكير الملتوى ، توارت قدراته الحقيقية ، تاركة إياه بلا حول ولا طول ، فنقلت له : « دعنا نأخذ تصامم من الورق ونسجل عليها ما بقي من الأشياء القيّمة » فتنهد قائلا : « لا فائدة . لم يبق لي شيء البتة ، وأظنني قد أخبرتك بذلك » فاجبته : « لنجرب على كل حال »

ثم سألته : « هلا زالتي زوجتك معك ؟ » فاجابني على الفور : « نعم بالطبع وهي زوجة مدهشة ، لقد تزوجنا منذ ثلاثين عاما ، وهي لن تتركني مهما كان الأمر ومهما ساءت الأحوال » . فنقلت له : « حسنا . دعنا نسجل هذا — زوجتك لا زالت معك وهي لن تتركتك تحت أي ظرف

ومهما حدث . ثم ماذا عن أطفالك ؟ هل لك أطفال ؟ » . فأجابني :
« آى . نعم . ان لدى ثلاثة منهم وهم فى الواقع مدهشون . ولقد تأثرت
كثيرا بالطريقة التى جاءوا بها الى قائلين : « بابا . نحن نحبك وسنتقب
بجانبك » . فقلت له : « حسنا اذن ، فهذا هو الأمر الثانى — ثلاثة
اولاد يجيئونك وسيقفون بجانبك — هل لك اصدقاء ؟ » فأجابني :
« نعم ، ان لى اصدقاء لطفاء ، وائى اسجل هنما انهم كانوا فى غاية
الظرف ، سموا الى وعرضوا على مساعدتهم ، ولكن ماذا يستطيعون
ان يفعلوا ؟ ليس فى مقدورهم شىء » . فقلت له : « هذا هو الأمر
الثالث — لك اصدقاء يودون ان يساعدوك ولا زالوا يضمونك من
تفوسهم موضع الاجلال — ثم ماذا الآن عن ايمانك ؟ هل ارتكبت خطأ؟ »
فأجابني : « ان ايمانتى سليمة . فلقد حرصت دائما ان اعلم ما هو
مرضى ، ولذلك فضميرى مستريح » . فقلت له : « حسنا . سنسجل
هذا كالأمر الرابع — الأمانة — ثم ماذا عن صحتك ؟ » فأجابني :
« صحتى طيبة . فلم يعترنى المرض سوى أيام قليلة واطن ان صحتى
العمامة على ما يرام » فقلت : « دعنا اذا نسجل الأمر الخامس الصحة
طيبة » . ثم سألته : « ماذا الآن عن بلادنا ؟ هلا زلت تعتقد انها بلاد
العمل وانها بلاد الفرص ؟ » فأجاب : « نعم ، انها البلد الوحيد فى العالم
الذى اود ان اعيش فيه » . فقلت له : « هذا هو الأمر السادس — انك
تعيش فى أرض الفرص الطيبة ، وانك سعيد ان تعيش فيها » .

ثم سألته : « ماذا عن ايمانك الدينى ؟ هل تؤمن بالله وان الله قادر على
ان يعينك ؟ » فأجاب : « نعم ! ، اننى اعتقد انه ما كان يمكننى ان اتغلب
على كل ما صادفته لو لم اطلق العون من الله » . فقلت له : « والآن دعنا
نسجل هذه الامور آتفة الذكر :

- ١ — زوجة مدهشة — تزوجتها منذ ثلاثين عاما .
- ٢ — ثلاثة اولاد مخلصون يقفون بجانبك .
- ٣ — اصدقاء يودون مساعدتك ويحترمونك .

٤ - الأمانة ، لم ترتكب شيئا معييا .

٥ - صحة طبية .

٦ - نعيش في بلاد فيها فرص طبية ، وانت سعيد بمعيشتك فيها.

٧ - لك ايمان بالله .

ثم دفعت له هذه القائمة على الطرف الآخر من الطاولة وقلت له:
« تطلع الى هذه ، اظن انك لازلت تملك الكثير . ظننت أنك اخبرتني ان كل شيء قد اندثر » . فأمال وجهه خجلا ثم قال : « اظن اننى لم افكر في هذه الاشياء . لم ار الأمر بهذه الصورة ، وربما لم تكن الامور رديئة الى هذا الحد » : ثم قال متأملا : « ربما أستطيع أن أبدأ من جديد لو قدر لى أن أحصل على بعض الثقة أو استشعر بعض القدرة التى فى داخلى » . والواقع انه حصل على ما يبنى وبدأ فعلا من جديد . وقد استطاع ذلك فقط عندما غير نظرته واتجاهه الذهنى . فلقد ازال الايمان شكوكه ، وأكثر من ذلك ، تدمقت القدرات الكامنة فيه وتغلبت على كل ما ذكره من صعاب .

وهذه الحادثة توضح حقيقة هامة ، عبر عنها فى بيان هام ، الدكتور كارل مننجر (Karl Menninger) دكتور الامراض العقلية الشهير حيث قال : « الاتجاهات اهم من الوقائع » . وهذه العبارة تستحق أن ترددها حتى ترسخ فى أعماق النفس ، فان اية واقعة تعترضنا مهما كانت صعبة ، ومينوسا منها ، فانها ليست بالاهمية التى توازى سلوكنا واتجاهنا ازاها . ان طريقة تفكيرك تجاه اية واقعة قد تدمرك حتى قبل ان تتخذ أى اجراء قبالتها ، فقد تسمح لواقعة أن تقهرك ذهنيا قبل ان تبدأ معالجتها عمليا . ومن ناحية أخرى ، فالفكر الواثق المتقاتل قد يحول هذه الواقعة ويتغلب عليها تماما .

اعرف رجلا هو خير معاون للهيئة التى يعمل بها ، ولا يرجع هذا الى مقدرة ملقحة ، ولكن لانه على الدوام يقيم الحججة على نمط الفكر

المنتصر . فقد ينظر رفاقؤه الى مشروع بشيء من التشاؤم ، ولذا فهو يستخدم معهم ما يدعوه « بطريقة التنظيف المفرغة » معنى انه يبدأ سلسلة من الأسئلة « تمتص الأثرية » من عقول رفاقئه ، وهكذا يبعد اتجاهاتهم السلبية ، ويعتدئ يقدم بكل هدوء اقتراحات ايجابية بخصوص المشروع حتى تتلور اتجاهات جديدة ازاءه ، وبذلك يتكون لديهم معنى جديد للحقائق المتعلقة به . وكثيرا ما يندهشون وهم يرون الأمور تظهر في صورة جديدة بعد أن يتحدث زميلهم هذا - والفرق هنا هو مجابتهما بالنتيجة التي كثيرا ما تظهر طابعها في جميع حقائق الحياة الواقعية . ان فريسة مركب النقص يتطلع الى الحقائق من خلال منظار معتم . وسر تقويم هذا العيب هو أن تكتسب نظرة أصيلة ، وهذه تأتي دائما من الجانب الإيجابي ؟

فإذا ما شعرت أنك هزمت وفقدت الثقة في قدرتك على أن تكسب، فاجلس عاجلا وخذ قصاصة من الورق واكتب قائمة بالعوامل التي تصانك ، لا التي تضادك . فإذا كنت أنت وأنا أو اى شخص آخر تفكر دائما في القوى التي تعمل ضدنا ، فاننا في هذه الحالة نخلق منها شوة أبعد مدى مما يمكن تبريره . وهي بدورها تنتحل لنفسها قوة جبلة هي في الواقع لا نملكها ، ولكنك على النقيض من ذلك ان كنت تنظر ذهنيا الى ما تملك من قوى وتؤكددها وتزيدها توكيدا ، وتحتصر فكرك فيها ، متمسكا بها الى أبعد حد ، فانك ستقلب على أية صعوبة مهما تكن . ان تدريتك الداخلية آتئذ ستثبت وجودها ، وبمعونة الله تتفكك من الهزيمة الى النصر .

ان الشعور بان الله موجود معك ويساعدك ، هو العلاج الأكيد لغاء الحاجة الى الثقة - وهذه هي أبسط التعاليم الدينية : ان الله التقدير هو رفيقك الذى يقف بجانبك ويعينك الى آخر الشوط . ولا توجد عكوة تعمل على تقوية الثقة بالنفس مثل هذا الايمان البسيط حينما يمارسه الانسان . ولكي تمارسه عليك أن تؤكد لنفسك : « الله ممي . الله في عوثنى . الله مرشدى » . اصرف بضع دقائق كل يوم متصورا حضوره يجانبك ثم مارس بعد ذلك الايمان بهذا الحضور . اسع الى عملك وهذا

الفكر بلاؤمك كحقيقة ثابتة . أكد هذا الأمر لنفسك وتصوره ، وآمن به وبذلك يتحقق لك عملياً ، وسندهش لانطلاق القدرة الكامنة في نفسك نتيجة هذا الإجراء .

إن الشعور بالثقة يتوقف على نسوع الأفكار التي تحتل عقلك في أغلب الأحيان . فإذا فكرت في الهزيمة فأنت عرضة لأن تهزم فعلاً ، ولكن إذا استحوذت أفكار الثقة على عقلك ، وكانت هي المنحكة في عادتك ، فأنت في هذه الحالة تسمى في نفسك طاقة جبارة بحيث تتطلب على كل ما يصادتك من صعاب . فالشعور بالثقة يولد في النفس قوة متزايدة . قال بازيل كنج (Basil King) مرة : « كن شجاعاً فسنجد قوى جبارة شرع لموتك » . والاختيار يؤيد هذه الحقيقة فأنت ستستشعر هذه القوى الجبارة معاونة لك حينها وكيف الإيمان القوى اتجاهاتك ومواقفك .

صرح امرسون (Emerson) بحقيقة هائلة إذ قال : « النصر لمن يؤمن بأنه قادر على ذلك » . ثم أضاف : « افعل الشيء الذي تخشاه فستجد في ذلك نهاية الخوف والخشية » فليكن لك في نفسك ثقة وإيمان وستجد أن المخاوف والأخطار ليس لها عليك أي سلطان .

حينما نبر ستونول جاكسون (Stonewall Jackson) حيلة جبارة في إحدى المعارك ، جاءه أحد قواده واعترض قائلاً يقول : « أخشى من هذا » أو « أخشى من ذلك ... » فوضع جاكسون يده على كتفه مرعوسه الهلع وقال : « يا جنرال لا تستوح المشورة من مخاوفك » .

فالمسركم في أن نملاً عقلك بأفكار من الإيمان والثقة والاطمئنان ، وهذه بدورها ستطرد أفكار الشك وعدم الثقة . لقد اقترحت مرة على أحدهم ، وكانت أفكار المخاوف والمخاطر تقض مضجعه أمداً طويلاً ، أن يقرأ الكتاب المقدس ويضع خطاً أحمر تحت كل عبارة فيه تشير إلى الشجاعة والثقة ، ثم يحفظها عن ظهر قلب ، وبذلك يمتلئ عقله باتقوى الأفكار السليمة والتنظيفة في الوجود . وهذه الأفكار الحية غيرته من

رجل قليل لا حول له ولا طول ، الى رجل ذى قوّة جبارة . وفي خلال اسابيع قليلة ، كان التغير الذى طرأ عليه ، واضحا وجليا . فمن شخص يكاد يكون مهزوما على طول الخط ، أصبح شخصا آخر مليئا بالثقة والالهام ، فهو الآن يشع شجاعة وجاذبية ، ولقد استرد ثقته فى نفسه وفى قدراته ، باتباع اجراء سهل فى تكييف انكاره .

ولنوجز ما اسلفنا — ما الذى تستطيع ان تفعله « الآن » لتبنى ثقك فى نفسك ؟ وهانذا اضع امامك عشرة قوانين سهلة وعملية ، تمينك على التغلب على انكار النقص والقصور ، وتعلمك كيف تمارس الايمان الجسور ، ولقد جرب آلاف الناس هذه القوانين وحصلوا على نتائج باهرة . استخدم انت أيضا هذا البرنامج فستحصل على الثقة فى قدراتك . انت أيضا ستشعر شعورا جديدا بالقوة :

١ — كون صورة ذهنية عن نفسك كرجل ناجح واطبعها على عقلك بكيفية لا تحى او تنفتر ، وارفع هذه الصورة امامك باستمرار ولا تدعها تخبئ او تضعف ، وحينئذ سيعمل عقلك جاهدا لينمى هذه الصورة . لا تظن قط انك رجل خائر ، ولا تشك فى حقيقة الصورة الذهنية الاولى ، لان هذا خطر عليك ، اذ ان العقل يسعى دائما ليحقق ما تتصوره ، وهكذا صور لنفسك « النجاح » على الدوام بغض النظر عما تكون عليه الأحوال من سوء آنئذ .

٢ — حينما يتبادر عقلك أى فكر سلبي بخصوص قدراتك الشخصية ، اعمد حالا لايجاد فكر ايجابى ليغى مفعوله .

٣ — لا تضع العوائق امام خيالك وتقل من قيمة ومقدار ما يسمى بالعقبة . ولكى تتخلص من الصعاب ، عليك أن تدرسها وتجاهبها بكفاءة تامة ، وعليك أن تعرف هذه الصعاب على حقيقتها فليس من اللائق ان نضخمها بانكار الخوف .

٤ — لا تتأثر بالآخرين وتحاول تقليدهم لانه لا يستطيع أحد ان يكون مثل ذاتك من حيث الكفاءة الا « انت » نفسك وتذكر ان معظم

الناس ، وبالرغم من مظهر وسلوك الثقة الذي يظهرون به ، يعانون عادة من الخوف من انفسهم ومن الشك فيها ، كما تعاني أنت .

٥ - كرر عشر مرات في اليوم هذه الكلمات الفعالة « أن كان الله معنا فمن علينا ؟ » (رومية ٨ : ٣١) . (توقف عن القراءة وكررها « الآن » ببطء وثقة) .

٦ - انصل بناصح حاذق ليساعدك على تفهم السبب الذي يدفعك لعمل ما تقوم به ، وادرس الاسباب الاصلية لشعور النقص والشك والتي تبدأ عادة منذ الطفولة . ان معرفة النفس تتودك الى العلاج .

٧ - مارس التوكيد الآتي وكرره بصوت عال ، اذا أمكن ، عشر مرات في اليوم : « استطيع كل شيء في المسيح الذي يقويني » (فيلبي ١ : ١٣) . كرر هذه الكلمات « الآن » فان هذه العبارة السحرية هي أقوى علاج لاكثار النقص .

٨ - اعمل تقديرا حقيقيا لقدرتك ثم ارفعه عشرة في المائة . ولا تكن مغترا ، بل نم في نفسك احتراما صحيحا الذات ، ثم آمن بالقدرات التي يطلقها الله في داخلك .

٩ - سلم نفسك بين يدي الله ، ولكي تفعل هذا الامر ، ما عليك الا ان تقرر قائلا : « اني بين يدي الله » . ثم آمن أنك تطلق « الآن » كل القوة التي أنت في حاجة اليها « استشعرها » تغمر كيانك . تبين ان « ملكوت الله داخلك (لوقا ١٧ : ٢١) » كتوة كافية لمجابهة مطالب الحياة .

١٠ - ذكر نفسك أن الله معك ، واذن فلا شيء يمكن أن يهزمك . آمن أنك « الآن تحصل » على القوة من لدنه .

الفصل الثاني

العقل الملقى بالسلم يولد قوة

حصول مائدة الامطار بقاعة الطعام بأحد الفنادق ، اخذ ثلاثة منا يتناقشون من كيف قضى كل منا ليلته ، وهذا موضوع الساعة حقا . فتأوه رجل قائلا : انه قضى ليله ساهدا ، يتقلب في مراشيه يمينا وشمالا ، وتركه منهوك القوى كما دخله . ثم أرفف : « وأظن اننى يجب الا استمع الى الأخبار قبل ذهابى الى الفراش . فلقد استمعت كثيرا الليلة الفائتة ، فلا عجب ان امتلأت اذناى بالقلق » .

وبا له من تعبير « اذن مملوءة بالقلق » فلا غرابة ان قضى ليلة مزعجة . ثم عقب الرجل متأملا : « ربما يكون قدح القهوة الذى ارتشفته قبل النوم ، له دخل فى ذلك » .

وقال رجل آخر : « اما أنا فقد قضيت ليلة مريحة ، فقد قرأت الأخبار فى جريدة مسائية ثم استمعت الى اذاعة مبكرة ، وبذا كانت لى الفرصة لاهضم هذه الأخبار قبل أن أوى الى فراشى » . ثم أرفف قائلا : « ولكنى بالطبع استعملت طريقتى الخاصة فى النوم والتي لم تفشل معى قط » .

فطلبت ان يخبرنا عن هذه الطريقة فقال : « لما كنت ولدا صغيرا ، كان أبى المزارع له عادة ان يجمع افراد العائلة في دهليز البيت قبل ان تأوى الى الفراش ، ويقرا لنا من الكتاب المقدس . ولا زال صوته يرن في اذنى الى الآن : بل اننى كلما سمعت كلمات الكتاب المقدس التى اعتدت سماعها منه ، خيل الى اننى اسمعها بنفس نبرات صوته . وبعد الصلاة كنت اذهب الى فراشى وانام نوما عميقا ، ولكنى لما تزححت عن البيت ، مخطيت عن عادة قراءة الكتاب المقدس والصلاة . ولابد لى ان اعترف اننى لسنوات طويلة لم اجث محليا الا حينما كنت اتبع فى ورطة . ومنذ بضعة اشهر قررت انا وزوجتى ، وكانت نجابتنا صعبا جدا ، ان نعيد الكرة ونمارس هذه العادة من جديد ، وقد وجدناها مفيدة حقا . وهكذا نقرا كل ليلة معا الكتاب المقدس ونصرف وقتا فى الصلاة . ولا استطيع ان اوضح السر فى ذلك ولكنى لاحظت انى انام اعمق وان الامور نفسها تحسنت على طول الخط . ولذا فانى اقرأ الكتاب المقدس واصلى حتى فى الطريق . وفى الليلة الماضية ذهبت الى فراشى وقرأت المزمور الثالث والعشرين ، قرأته بصوت عال وقد افادنى ذلك كثيرا . » ثم التفت الى الرجل الأول وقال له : « اننى لم اذهب الى فراشى باذن مليئة بالمناعب ولكنى ذهبت لانام بعقل مليء بالسلام » .

والآن امامك تعبيران متباينان . « اذن مليئة بالقلق » « وعقل مليء بالسلام » فايهما تختار ؟

ويكمن جوهر السر فى تكيف الاتجاه الذهنى ، فعلى المرء ان يتعلم كيف يحيا بفكر متغير من جذوره . ومع ان هذا التغير يستلزم مجهودا ، الا ان هذا اسهل بكثير من ان نستمر على النمط الذى نعيش فيه ، ان حياة الجهاد امر صعب ، اما حياة السلام الداخلى ، فلأنهما فى توافق وانسجام ، فهى لا تحتاج الى جهاد . ولذلك فهى اسهل نوع من الحياة فى الوجود ، فاعظم جهاد اذن فى الحصول على السلام العقلى ، هو الجهاد فى تجديد تفكيرك لتتقبل عطية السلام من الله فى دعة واطمئنان .

ولتوضيح هذه الخطوة ، اذكر اختبارا شخصيا ، اذ كنت احاضر ذات مساء فى احدى المدن . وقبل ان اتوجه الى المنبر ، كنت منزويا

أراجع محاضرتي وإذا برجل اقترب مني وأراد ان يناقش مسألة خاصة به ، فأخبرته اننى حاليا لا استطيع أن اتحدث اليه لان وقت المحاضرة قد أزف ، ورجوته ان يؤجل الحديث قليلا . وبينما كنت أتكلم ، لاحظته يذرع مؤخر القاعة في عصبية جينة وذهابا ، ثم بعد ذلك اختفى كلية . ولما كان قد سبق واعطاني بطاقته ، فقد هرعت اليها وبالتامل فيها عرفت انه رجل له مكانته في المدينة . ومع ان الوقت كان متأخرا لما رجعت الى الفندق ، الا اننى كنت مشغولا بهذا الرجل ، فتحدثت اليه بالتليفون، وقد دهش هو لذلك وقال انه لم يكن ينتظر منى هذه اللقطة لانه لاحظ مشغوليتي ، ثم عقب قائلا : « كان كل ما أبغيه هو ان تصلى معي ، لأننى ظننت أنك لو استطعت ان تصلى معي ، فقد احصل على بعض السلام . »

فأجبتة : « لاشيء يمنعا من الصلاة على اسلاك التليفون في هذه الآونة » . فاجاب في شيء من الدهشة : « لم اسمع قط عن صلاة بالتليفون » . فقلت له : « ولماذا لا ؟ ما التليفون الا آلة اتصال ، فمع ان المبنى تفصلنا الواحد عن الآخر الا أننا الآن معا بواسطة التليفون » . ثم اردفت قائلا : « ان الرب الآن مع كل منا ، فهو على طرفى الخط وعلى طوله . انه معك ومعى في نفس الوقت ، فاجاب مستسلما : « حسنا ، اود ان تصلى لأجلى » . فأغمضت عيني ، وصليت من أجله على اسلاك التليفون ، كما لو كنا معا في نفس الحجرة ، واستطاع أن يستمع الى كما استمع الرب أيضا وحينما اقترحت عليه قائلا : « هلا صليت أنت ؟ فلم يكن منه استجابة ، ولكنى سمعت على الطرف الآخر من الخط تنهدات ، وأخيرا قال : « لا استطيع ان اتكلم » فقلت له : « استمر في بكائك لمدة دقيقة أو اثنتين ، ثم بعد ذلك صل ، ما عليك الا أن تخبر الرب بكل ما يضايقك ، واعتقد ان هذا التليفون خصوصي ، ولكن حتى اذا لم يكن ، واذا كان شخص آخر يسمعك ، فلا بأس ، فاننا مجردصوتين بالنسبة لاي شخص آخر ولن يكشف لحد أنه انت وأنا » . فتشجع وبدأ يصلى بشيء من التردد في بادىء الامر ، ثم مالبت ان سكب قلبه بغزارة ، وكان مليئا من الحقد وخيبة الامل والغشيل ، ثم اختتم صلاته قائلا : « يا يسوع الحى أنا لا اتجاسر أن اسالك ان تؤدى لى

اي شيء لاني لم افعل لك اي شيء ، ولا ينبغي عنك اننى شخص تافه،
مع ان لى منظرها خلابا . ولقد مجت نفسي كل هذه المظاهر . يا يسوعى
العزيز ، ارجوك ان تساعدنى « . فصليت انا مرة اخرى سائلا الرب
ان يجيب صلاته ثم قلت : « ايها الرب . المس بيدك صديقى على الطرف
الآخر من اللينون وهبه سلاما » .

ثم سادالصمت لفترة طويلة ولن انسى قط نبرة صوته وهو يقول:
« سأذكر هذا الاختبار ما حييت ، واريدك ان تعرف اننى لأول مرة منذ
شهور كثيرة اشعر اننى نظيف من الداخل وسعيد وممتلىء سلاما » .
فهذا الرجل اسنخدم أسلوبا فنيا بسيطا للحصول على عقل مليء
بالسلام . لقد افرج ساقى عقله وحصل على السلام كهبة من الله .

وكما قال أحد الأطباء : « لا يوجد خطأ في كثير من المرضى الا ما
يتعلق بأفكارهم ، ولذلك فاننى أكتب لبعضهم وصفا محببة الى نفسى ،
ولكنها ليست وصفا يمكن تحضيرها في احدى الصيدليات ، لانها آية من
الكتاب المقدس من رسالة رومية ١٢ : ٢ ، ولا أكتب لهم هذه الآية
ولكنى اطلب اليهم ان يطلعوا عليها بأنفسهم ، والآية تقول : « تغيروا
عن شكلكم بتجديد اذهانتكم . . « فلكى يكونوا أسعد وأصح ، فانهم
يحتاجون الى تجديد اذهانتهم . . « اي أن يغيروا طريقة تفكيرهم وحينما
« يستخدمون » هذه الوصفة يحصلون على عقل مليء بالسلام يدهم
بالصحة والزهاية .

ان الوسيلة الاساسية للحصول على عقل مليء بالسلام هو
ممارسة افراغ العقل ، وستنكم عن هذا الامر في فصل آخر ، ولكنى
أذكره هنا لأؤكد أهمية التطهير الذهنى المتوالى ، فاننى أنصح بتفريغ
العقل مرتين يوميا على الأقل ، وأكثر من ذلك اذا دعت الضرورة .
فيجب ان تمارس تفريغ ذهنك من المخاوف والاحقاد والمخاطر والاجزان
والشعور بالذنب ، ونفس الشعور بأنك تبذل جهدا لتنظيف عقلك من
كل هذه الامور يؤدي الى التفريغ . هل اختبرت شعور التفريغ هذا
حينما استطعت ان تغضى لشخص تثق به ببعض الامور المتعبة التى

كأنت تجثم على صدرك ؟ وأنا عملى ككسيس لاحظت كم يهتم الناس بان يجدوا اشخاصا يستطيعون ان ينقوا بهم حقيقة ويفضوا اليهم بما يتلقى خواطرهم .

كنت اقوم بخدمة دينية على ظهر باخرة « س . س لورلاين »
(Lusitane) فى احدى الرحلات الى هونولولو ، واقترحت فى معرض حديثى على المسافرين الذين ثقلت عقولهم بالمتاعب ان يذهبوا الى مؤخرة السفينة ويتخللوا انهم ياخذون كل فكر مقلق من عقولهم ويطرحونه من على سطح السفينة ويرقبونه بغوص فى أعماق اليم فى اثر السفينة وهى تشق طريقها فى الماء ، وقد يبدو مثل هذا الاقتراح شيئا صبيانيا ، ولكن رجلا جاعنى بعد مترة طويلة فى نفس ذلك اليوم وقال : « لقد ضلعت كما اقترحت تماما وانى لنذهل من التفريع الذى حصلت عليه . وطيلة هذه الرحلة ساذهب كل مساء عند غروب الشمس الى مؤخرة السفينة والقى بمتاعبى ، الى ان انسى فى شعورى احساس التخلص منها نهائيا ، فكل يوم سأرقيها تخفى فى محيط الزمن العظيم » . الا يحدثنا الكتاب المقدس عن شىء كهذا حين يقول : « انسى ما هو وراء » ؟

والرجل الذى رآته هذا الاقتراح لم يكن عاطفيا ، ينفاد بسهولة ، ولكنه كان شخصا ذا عقلية نذة ، وقائدا مبرزا فى ميدان عمله .

وبالطبع لا يكفى ان تفرغ العقل فقط ، لان هسذا اذ يفرغ ، فمن المحتم ان شيئا ما لابسد ان يحتلسه ، فالعقل لا يمكن ان يستمر فارغا طويلا ، وانت لا تستطيع ان تعيش بعقل فارغ ، ولكن من الضرورى ان نعيد ملء العقل المفرغ ، والا فسنزحف اليه من جديد الأفكار القديمة التعسة التى سبق وطرحتها بعيدا عنه ، ولكى تحول دون هذا الأمر ، بادر ان تملأ عقلك بالأفكار الخلاقة الصحيحة ، وحينئذ اذا حاولت المخاوف القديمة والأتعاب التى لازمتك زمنا طويلا ان تنحرك عائدة اليك مرة أخرى ، فستجد على باب عقلك شارة تقول : « مشغول » ولقد تحاول كل هذه ان تدخل لانها ، وقد عاشت فى عقلك زمنا طويلا ، تشعر انها ليست غريبة عنك ، ولكن الإنكار الجديدة والصحيحة التى

استقرت في عقلك ستكون حينئذ أقوى نصيماً ، ولذلك مستصداً ،
وفي الحال ستهرب الأفكار القديمة تاركة إياك لحال سبيلك ، وحينئذ
تتمتع باستمرار بعقل مليء بالسلام .

وفي أثناء النهار ، مارس التفكير في مجموعة منتقاة من الأفكار
المليئة بالسلام وذلك بأن نجعل الصور الذهنية لأجمل المناظر التي
شاهدتها من قبل تمر في عقلك ، مثل :

منظر واد يضيء عليه سكون المساء وقت أن تمتد الظلال وتغيب
الشمس وراء الأفق ، أو استرجع إلى الذاكرة ضوء القمر الفضي ينعكس
على صفحات الماء ، أو تذكر البحر يداعب بلطف رمال الشواطئ
الناعمة ، فإن مثل هذه الصور المليئة بالسلام تعمل في عقلك كدواء
شاف ، ولذلك نبين آونة وأخرى في أثناء النهار ، لمسح المجال لصور
السلام المتحركة أن تمر خلال عقلك .

مارس الأسلوب الفنى للإيضاح الإيعازي بأن تردد بصوت بمسوع
كلمات حافلة بالسلام ، فإن للكلمات مقدرة إيعازية هائلة ، ومجرد
ترديدها يصل بين طبيئته معالم الشفاء . ولكك إذا تفوهت بمجموعة
كلمات مفزعة فإناك ستجد أن عقلك يستجيب لها ، متخذاً حالة عصبية ،
وقد تشعر مثلاً بغثيان في معدتك مما يضطرب معه جهازك الجسمي
بأكمله ، ولكك على النقيض من ذلك إذا رددت كلمات مليئة بالسلام
والهدوء فإن عقلك يتجاوب معها على نفس النمط ، فاستعمل كلمة
مثل « الإطمئنان » ورددتها مرات عديدة ببطء فإن كلمة « الإطمئنان »
هذه من أجمل وأكسج الكلمات في اللغة ، ومجرد ترديدها يمين على
إيجاد حالة من الهدوء والسكينة .

وكلمة أخرى تساعد على عملية الشفاء هي « الصفاء » تصور
الصفاء وأنت تردد هذه الكلمة . ردها ببطء في المزاج الذي ترمز إليه ،
فكلمات مثل هذه لها قوة على الشفاء إذا ما استخدمت في ما ترمز
إليه حقاً .

واستعمال بعض أبيات من الشعر أو أجزاء من الكتاب المقدس لها تأثير فعال . انى اعرف صديقا لى يتمتع بسلام عقلى فائق . تعود ان يكتب على بطاقات ، بعض الاقتباسات التى توحى بالسلام . وكان على الدوام يحمل فى حافظة نقوده واحدة منها ويردها باستمرار الى أن تثبت فى اعماق ذاكرته ، وهو يقول ان كل فكرة من هذه الأفكار حينما تغوص الى العقل الباطن فانها « تشحم » عقله بالسلام . وواقع الحال ان التصور الملىء بالسلام كالزيت للأفكار المضطربة ، واحد هذه الاقتباسات التى كان يستعملها ترجع الى حكمة صوفية من القرن السادس عشر وهى تقول : « لا تدع شيئا يزعجك ، لا تدع شيئا يخيفك . فكل شيء يزول الا الله والله وحده فيه الكفاية » .

وكلمات الكتاب المقدس . على الخصوص ، لها قيمة علاجية قوية ، دعها تدخل الى اعماق عقلك واعطها الفرصة « لتذوب » فى شعورك فانها تشيع بلسما شافيا فى كل كيانك العقلى ، وهذه من أسهل العمليات التى يمكنك القيام بها واشدها اثرا فى الحصول على السلام فى العقل .

اخبرنى احد التجار عن حادثة وقعت له عندما كان يحضر اجتماعا يضم بعض رجال الأعمال ، ولاحظ ان احدهم تبدو عليه علامات القلق ، فهو فى تعليقاته لاذع ، وكثير المجادلة وسريع التهيج ، وأدرك المجتمعون حقيقةه جيدا . وعرفوا انه يعانى ضغطا عصبيا شديدا ، ومالبث موقفه المثير هذا أن أضفى جوا من التوتر على أعصابهم ، وفى الحال فتح الرجل حقيبة سفره وتناول منها زجاجة كبيرة بها دواء يشبه الملح شكلا ، وصب منه جرعة كبيرة ، ولما سئل عن ماهية هذا الدواء ، همهم قائلا : « انه دواء خاص بالأعصاب ، فاننى أشعر أنى اكاد اتحطم . ان الضغط الذى اعانيه على وشك أن يمزقنى ، وأنى أحاول جاهدا الا اظهر هذا الأمر ، ولكنى اخالكم ايها الاخوان قد لاحظتم انى عصبى ، وقد وصف لى هذا الدواء ، ومع انى شريت منه زجاجات عدة ، ولكنى لا اشعر بأى تحسن » . فضحك الرجال عند سماعهم هذا ، ولكن احدهم ابتسم فى لطف وقال : « يا وليم - أنا لا اعرف شيئا عن هذا الدواء الذى تنعاطاه ، فقد يكون شيئا نافعما ، بل انى لآظنه كذلك ولكنى سأصف

لك دواء لاعصابك يفوق دوائك بكثير ، وانى تؤكد لك ذلك لانه كان السبب فى شفائى ، وقد كانت حالتى اتعس منك بكثير . فأسرع الرجل يستعجله قائلا : « وما هذا الدواء ؟ » فمد الرجل يده الى حقيبته وأخرج كتابا ثم مد يده وقال : « هذا الكتاب سيمنع المعجزة واننى اعنى ما أقول . وأظنك تتعجب اننى أحمل الكتاب المقدس فى حقيبتى فى تجوالى ، ولكنى لا اشعر بأذى خجل لهذا الأمر ، فاننى أحمله فى حقيبتى طيلة المسنين الماضيين وأضع علامات فى الامكنة التى تساعد عطفى فى الحصول على السلام . ولقد نجح هذا معى وأعتقد انه سيساعدك أنت أيضا . فلماذا لا تجربيه ؟ »

وكان الباقون يستمعون فى اهتمام بالغ الى هذا الحديث ، وغاص الرجل العصبى فى كرسيه .

استمر صاحبا يقول : « لقد مررت فى اختبار غريب ذات مساء فى أحد الفنادق ، مما دفعنى الى عادة القراءة فى الكتاب المقدس ، لقد كنت عرضة للتوتوع فى حالة شديدة من التوتر ، وكنت فى إحدى رحلاتى التجارية ورجعت الى غرفتى فى الفندق فى حالة عصبية اليمه وحاولت ان أكتب بعض الرسائل ولكنى لم أستطيع أن أحصر ذهنى لأدائها ، قطعت الغرفة جيئة وذهابا وحاولت أن اقرأ الجرائد ولكن هذا زاد من سأمى ، فتررت ان انزل لتناول بعض الخمر لعلى أستطيع الهروب من نفسى ، وقبل أن اغامر بالحجرة وقعت عينى على نسخة من الكتاب المقدس موضوعة على الطاولة ، ومع انى رأيت كثيرا من هذه الكتب فى غرف الفنادق قبل الآن ، الا اننى لم أحاول أن اقرأ أى واحد منها ، ولكننى فى هذه المرة شعرت ان شيئا يدفعنى اليه ، وفتحت الكتاب وابتدأت قراءة احد الزامير . وأذكر اننى قرأت هذا المزموه وأنا واقف ، ثم جلست وقرأت آخر ولقد شعرت بنشوة غريبة ، لكنى كنت فى نفس الوقت مندهشا من نفسى ، انا اقرأ الكتاب المقدس ! بالها من أضحوكة ، ولكنى واصلت القراءة .

وحالا وصلت الى المزموه الثالث والعشرين ، ولقد حفظت هذا المزموه منذ حدثتى به مدرسة الأحد واندعشت اننى لا زلت أحفظ معظمه

عن ظهر قلب ، ولقد حاولت ان أعيد قراءته وعلى الاخص الجزء الذى يقول : « الى مياه الراحة يوردنى يرد نفسى » فلقد وتمت منى هذه الكلمات موقع الرضى وكأنها لمسكت بى ، وجلست بعدئذ مرددا ايها مرة ومرات ، ولم احر شيئا بعد ذلك الا اننى استيقظت .

والظاهر اننى رحت فى نعلس ونمت نوما عميقا ، ولم اغف الا حوالى ربيع ساعة ، ولكنى حينما استيقظت ، شعرت انى نشيط وقد حصلت على قسط من الراحة كما لو كنت نمت طيلة ليلة هادئة . ولا زلت الى اليوم اذكر شعور النشوة الغريب الذى سرى فى اوصالى . وحينئذ تيقنت اننى اشعر بالسلام وقلت لنفسى « اليس هذا غريبا ؟ ما الذى دهانى حتى اننى اغفلت شيئا عجيبا كهذا ؟ » ثم اردف قائلا : « وبعد هذا الاختبار اشتريت كتابا مقدسا من الحجم الصغير حتى أستطيع ان اضعه فى حقيبى ولا زلت احمله معى منذ ذلك الوقت ، وهنا اقرر : اننى بكل اخلاص احب ان اتمرأ فيه ، ولذا لا اشعر اننى عصبى كسالف عهدى » ثم أضاف : « جرب هذا ياوليم وسترى ان كان لا يؤتى نعمه »

وجرب وليم فعلا هذا الأمر ولا زال يزاوله ، ثم قرر بعدئذ ان هذا الشئ كان على كثير من الصعوبة والغرابة فى بادىء الأمر ، وانه كان يحتمل لقراءة الكتاب المقدس حينما لا يكون هناك أحد يراقبه ، فهو لم يكن يريد أن يعرف عنه أحد انه قديس أو تقى ، ولكنه الآن يقول انه يخرج كتابه فى القطار وفى الطائرة او فى « اى مكان آخر » ويقرؤه ، وهذا بدوره « يسبغ عليه نعمة لا توسع » . ثم أكد قائلا : « ولست الآن فى حاجة لأن اتناول دواء للأعصاب » .

وهذه الخطة نجحت فى حالة وليم فأصبح الآن سلس القياد ، ويستطيع أن يتحكم فى عواطفه . وقد وجد هذان الرجلان أن الحصول على السلام ليس شيئا معقدا ، فما عليك الا أن تطعم عقلك بالأفكار التى توحى اليه بالسلام . فلكى تحصل على عقل مليء بالسلام ، عليك فقط ان تملأه عن آخره بالسلام ، ان الامر من البساطة الى هذا الحد .

وهناك طرق عملية أخرى تستطيع بواسطتها أن تنمي الصفاء
ويشاعر الهدوء في نفسك . واحدى هذه الطرق هي أحاديثك . ضمن
طريق الكلمات التي تستخدمها والنعمة التي تخرجها بها تفود نفسك ،
أما الى نتائج سلبية أو ايجابية ، وبحدوثنا أيضا نستطيع الحصول على
رد فعل هادىء . فتحدث بالسلام ان كنت تبغى أن تحصل على السلام .

وحيثما نكون بين جماعة نستخدم فيها الحديث وينحو ناحية مزعجة
نحاول أنت أن تبذر أفكارا سلبية في هذا الحديث ، تخفف ونهضى
الثورات العصبية . فالأحاديث ساعة الإنظار مثلا اذا كانت مليئة بعبارات
توحى بتوقع أحداث غير سارة ، فمستقر مصر اليوم يكمله ، فلا
غربة اذا تحولت الأشياء حسب المواصفات السينة التى سبق وأوحى
بها ، فالأحاديث السلبية تؤثر بشدة على الظروف ، ومما لا شك فيه أن
حديث التوتر والعصبية يزيد في التهيج الباطنى .

وعلى النقيض من ذلك اذا بدأت بسومك بتوكيد اتجاهات مليئة
بالسلام والتفان والسعادة فان يومك يصبح الى السرور والنجاح .
فان مثل هذه الاتجاهات عوامل فعالة وحاسمة في ايجاد الظروف
المرضية ، فلاحظ اذن طريقة حديثك اذا كنت ترغب في تنمية حالة تما
عقلك سلاما .

من الضروري أن نستبعد من أحاديثنا كل الأفكار السلبية ، لان
هذه تعمل على ايجاد حالة من التوتر والازعاج في دواخلنا ، فمثلا اذا
كنت على مائدة الغداء مع جمع من الناس فلا تعقب قائلا : «ان المستعمرين
في طريقهم الى احتلال البلاد » . فسادىء ذى بدء ، ان المستعمرين لن
يستولوا على البلاد ، ولكنك حينما تؤكد ذلك تطلق جوا من الكآبة في
نفوس الحاضرين ، وستؤثر بدون شك على عملية الهضم ، وهذا التعقيب
الكثير سينتج عنه في نفوسهم ، وسيذهب كل منهم وهو يحمل شعورا
ولو بسيطا من القلق ، وسيسلورهم شهور خفيف ولكنه قاطع ان هناك
خطا في كل شيء . وهناك اوقات يجب أن نجابه فيها مثل هذه الامور
المؤذية للسمع ونتصرف معها عيانا بياننا بشيء من الشدة ، وهنا اقرر

أنه لا يوجد من يحتقر الاستعمار ويهزأ به أكثر منى ، ولكن كقاعدة علمية للحصول على السلام العقلى ، حاول أن تملأ أحاديثك الشخصية والجماعية بالتعبيرات الإيجابية السعيدة ، المتفائلة المفرحة .

ان الكلمات التى نطقها بها ، لها تأثير مباشر وحتى على افكارنا . والافكار تخلق الكلمات لأن الكلمات هى وسيلة التعبير عن الآراء ، ولكن الكلمات تؤثر أيضا على الافكار وتساعد على تكييف - ان لم يكن على ايجاد - مواقف معينة ، والواقع ان ما يعرض للتفكير إنما يبدأ بالتعبير ، ولذلك فاذا جعلنا أحاديثنا العابرة مضبوطة حاوية على تعبيرات مليئة بالسلام فستكون النتيجة افكارا سلمية وبالتالي عقلا مليئا بالسلام .

وهناك أسلوب فنى آخر فعال فى تنمية عقل مليء بالسلام الا وهو ممارسة الصمت يوميا ، فكل امرئ يجب ان يحرص على قضاء مالا يقل عن ربع ساعة من الهدوء المطلق كل أربع وعشرين ساعة ، وعليه فإذهب الى اهدأ مكان يمكنك الالتجاء اليه واجلس أو اسلق لمدة ربع ساعة ومارس فن الصمت . لا تتحدث الى احد ولا تكتب ولا تقرا ، وليكن تفكيرك قليلا بقدر المستطاع ، واجعل عقلك فى حالة الحياد وتخيله فى حالة سكون وخمود ، ولن يكون هذا بالامر السهل فى بادئ الامر لأن الافكار ستثور فى عقلك ، ولكن الممارسة ستبهك القوة ، تخيل عقلك كصفحة من الماء وحاول أن تحتفظ بها هادئة بحيث لا يوجد بها أى توج . وحينما تحصل على حالة السكون هذه ، ارفع السمع الى الأصوات المتناسقة الجميلة التى تتبع من الأعماق والى صوت الله ، الأمور التى لا توجد الا فى جوهر الصمت .

ومما يؤسف له ان معظم الناس ، لسوء الحظ ، ليسوا مهرة فى ممارسة الصمت ، وكما قال توماس كارليل : « الصمت هو المادة التى تشكل الأشياء العظيمة نفسها فيها » ان الجيل الحالى قد فقد شيئا عرفه آباؤنا الأولون وساعدهم على تكييف أخلاقهم - وهذا الشيء هو سكون الغابات العظيمة او صمت السهول الممتدة الأطراف .

وتد تعزى حاجتنا الى السلام الداخلى الى حد ما ، الى تأثير الضوضاء على الجهاز العصبى للرجل العصرى ، فان التجارب العلمية قد برهنت على ان الضوضاء فى أماكن عملنا ومعيشتنا ونومنا تظل كهايننا لدرجة ملحوظة . ومن المشكوك فيه جدا ، بمكس الاعتقاد السائد ، اننا نستطيع أن نكيف تركيبنا الطبيعى أو العقلى أو العصبى بالنسبة للضوضاء ، وقد يصبح الصوت مألوفاً من كثرة تردادته ، إلا انه لا يمكن ان يمر دون ان يلحظه اللاشعور ، فنقير العربات وزئير الطائرات وما شابه هذه الضوضاء الطنانة ، انما تنفس عن نفسها فى نشاط طبيعى فى أثناء النوم ، فالنبضات التى تنقلها هذه الأصوات الى الاعصاب ويتسبب عنها تقلصات عضلية ، تعمل على انتفاص الراحة الحقيقية ، فاذا كان رد الفعل قويا ، ساعد على ايجاد ما يشبه الصحة .

وعلى النقيض من ذلك ، فالصمت علاج وتلطيف وممارسة صحية . يقول ستار ديلى (Starr Daily) لم يصل الى علمى ان رجلا أو امرأة من معرفتهم ممن حدثوا ممارسة الصمت ، وقع فريسة للمرض ، ثم انى لاحظت ان ضيقائى تشتد على حينما لا استطيع ان اوازن بين النشاط والاسرخاء » ويربط ستار ديلى الصمت بالعلاج الروحى ، ان شعور الراحة الذى هو وليد ممارسة الصمت التام ذو قيمة علاجية بالغة .

وفى ظروف الحياة المصرية ، بخطاها الواسعة المتعجبة ، لم تصبح ممارسة الصمت فى الواقع بالسهولة التى كانت عليها أيام آبائنا الاوائل ، فان العدد الكبير من الأجهزة التى تنتج عنها ضوضاء ، لم يكن موجودا أو معروفا لديهم ، وبرنامج حياتنا اليومية الآن أكثر ارهاقا لنا فلقد تلاشت المسافات فى هذا العالم الحديث وها نحن نحاول ملاءمة عامل الوقت ايضا ، فمن النادر جدا ان يتمكن امرؤ الآن من ان يسير مائتيا فى غابات منسعة أو يجلس على شاطئ بحر أو يتأمل من فوق قمة جبل أو على ظهر سفينة تخر عياب المحيط ، ولكن اذا ما اتاحت لنا فرصة لمثل هذه الاختبارات فاننا نطبع على العقل صورة لمثل هذه الأماكن الهادئة والمشاعر التى تركتها فى نفوسنا لندرج اليها فى الذاكرة نستعيدها مرة أخرى كما

لو كنا نحيا المشهد من جديد ، والواقع اننا حينما نستعيد مثل هذه الذكريات فان العقل بدوره يحاول ان يطرد كل العوامل المكثرة التي قد تكون مسيطرة على الموقف آنئذ . ان استعادة هذه الذكريات تعمل على تحسين الموقف الراهن ، لأن العقل في هذه الحالة يحاول أن يسترجع جمال ذلك المشهد .

تماماً فنركب بكل أنواع الخبرات الممكنة المليئة بالسلام ، ثم الجأ بعيننا إليها في جولات مرسومة ومتممة ، ويجب ان تعرف ان أسهل الطرق الى العقل الهادىء هو ان تطلق عقلاً هادئاً ، وهذا يأتى عن طريق الممارسة وتطبيق بعض هذه الأسس السهلة المبينة هنا . ان العقل يستجيب بسرعة للتعليم والنظام ، وتستطيع ان تجعل العقل يبرز لك ما تشاء ، ولكن لا تنس ان العقل يرد اليك فقط ما سبق وقدمته له ، فاغمر افكارك بخبرات مليئة بالسلام وبافكار وافعال مليئة بالسلام ، فينتج عن ذلك ان يكون لديك ذخيرة من الخبرات التي تفيض بالسلام والتي تستطيع ان تلوذ بها للحصول على الانتعاش وتجديد الذهن ، وستكون هذه نبع قوة لا ينضب معينة .

تضيت مرة ليلة مع احد الأصدقاء في بيته الجميل وتناولنا طعام الإفطار في حجرة رائعة منقطعة النظير ، نجدانها الأربعة مغطاة برسوم جميلة ، تصور هذا الجزء من الريف الذى ترعرع فيه مضيئى لما كان ولداً صغيراً . وهذه الرسوم تصور بجلاء التلال المحيطة والوديان الهادئة والجداول الصافية التى نسطع عليها الشمس وفي كثير من المرات تنكسر مياهها على الصخور ، والطرق المتعرجة تتلوى داخل المراعى الجميلة ، والمنازل الصغيرة تنتشر على طول هذا المنظر الطبيعى الاخاذ ، وفي وضع متوسط من كل هذه ، تقف كنيسة ذات لون ابيض تعلوها قبة شامخة .

وبينما كنا نتناول افطارنا اخذ مضيئى يتحدث عن هذا الاقليم الذى قضى فيه شبابه ، مشيراً الى بعض الأماكن الهامة كما ظهرت في الرسم الذى على الجائط ثم قال : « اننى كثيراً ما اجلس في قاعة الطعام هذه وأرجع بذاكرتى من مكان الى آخر واستعيد حياة تلك الأيام . فأذكر مثلاً حينما كنت أنهشى في هذا المر وأنا بعد غنى حائى القدمين ، ولا زلت أذكر

لملمس التراب الناعم بين أصابع تدمى . واذكر كيف كنت أتصيد السمك في هذا الجدول في كثير من عصارى الصيف ، ثم كنت انحدر على هذه التلال في أيام الشتاء » ثم أضاف : « هذه هي الكنيسة التي طالما حضرت الصلاة فيها وأنا بعد نقي ، وكثيرا ما جلست فيها أستمع الى عظات طويلة ، ولا زلت أذكر مبتغا لطف هؤلاء القوم وصفاء معيشتهم . أننى أجلس هنا واتطلع الى الكنيسة وأذكر الترانيم التي كنت أسمعها مع أبى وامى ونحن جلوس على المقاعد .

ان والدى مخفونان منذ زمن بعيد في المقبرة التي خارج الكنيسة ، ولكنى أرجع بالذاكرة واقف بجانب قبريها واستمع اليهما يتحدثان الى كما في الأيام الماضية ، وحينما أشعر في بعض الأحيان بأننى عصبى ومتوتر ، فانه يساعدنى كثيرا ان أجلس في هذا المكان وأرجع بذهنى الى الأيام الخوالي حين كان العقل صانفا والحياة جديدة وغضة . ان هذا العمل يضى على شينا ... انه يهينى السلام .

قد لا نستطيع جميعا أن تكون لنا مثل هذه الرسوم على حوائط حجراننا ، ولكننا نستطيع أن نضمها حول جدران عقولنا ، نستطيع أن نضع صوراً لأجمل الذكريات في حياتنا ، ثم لنصرف وقتنا بين الإنكار التي يمكن أن توحى بها هذه الصور ، ومهما تكن مشغولا أو رازحا تحت مسئوليات فان هذه الممارسة البسيطة (وتسد نجحت في أمثلة كثيرة) سيكون لها أثر فعال عليك . انها طريقة سهلة الممارسة للحصول على عقل مليء بالسلام .

وعلينا ان ننوه بعامل آخر له أهمية في أمر السلام الداخلى لأننى لاحظت ان الناس الذين يتقصهم هذا السلام الداخلى يتعمون فريسة لعذاب النفس ، ففى فترة من الفترات ارتكبوا خطيئة ولا زال الشعور بالآثم يفتض حياتهم ، ومع أنهم طلبوا الغفران باخلاص ، والاله الصالح مستعد ان يهبه لاي شخص جاد في طلبه ، الا أن هناك احساسا غريبا يساور العقل فيحرمه التمتع بهذا الغفران . ان المرء في هذه الحالة يشعر بأنه يستحق العقاص فهو لذلك يتوقعه دائما ، وينجم عن ذلك

انه يحيا تحت شعور من الخوف أن شيئا ما سيقع له ، ولذلك فهو ينهك نفسه في العمل المضنى لعله ينسى شعوره بالذنب ويحصل على السلام .

أخبرني احد الأطباء ان كثيرا من حالات الانهيار العصبي التي عرضت له في أثناء عمله ، ترجع جذورها الى الشعور بالذنب الذي يجهد المريض نفسه في التعويض عنه بالعمل الشاق ، وهنا يظن المريض ان انهياره العصبي يرجع الى العمل المفرط ، لا الى الشعور بالذنب ، ثم عقب الطبيب قائلا : « لكن هؤلاء الناس لم يكونوا في حاجة الى الانهيار تحت وطأة العمل المضنى لو انهم تخلصوا نهائيا من شعورهم بالذنب » . وفي هذه الظروف يحصل المرء على سلام العقل بأن يسلم الشعور بالذنب وما ينتج عنه من توترات الى نعمة المسيح الشافية .

توجهت مرة الى احد الفنادق للاستراحة لبضعة أيام ليتسنى لي أن أكتب في هدوء ، وهناك قابلت رجلا من نيويورك ، كانت معرفتي به من قبل ضئيلة ، وكان هذا الرجل مدير أعمال ، وكانت اعصابه متوترة الى أبعد حد ، وكان يجلس في الشمس على كرسي ، فدعاني للجلوس معه ، وأخذت اتحدث اليه واعربت له عن سروري انه يستجم في هذه البقعة الجميلة ، فأجابني بعصبية : « ليس لدى ما اعمله في هذا المكان ، وعندى اشغال جمة تنتظرني في المكتب . اننى اعيش تحت ضغط هائل وأرزع تحت أعباء ثقيلة . اننى عصبى ولا أستطيع النوم ، وحاد الطبع ، ولكن زوجتى أصرت على أن احضر هنا لمدة أسبوع ، ولا يجد الأطباء في علة وما على الا أن أفكر تفكيرا سليما وأريح نفسي ، ولكن كيف يستطيع المرء أن يفعل ذلك ؟ » . ثم نظر الى نظرة ندعو الى الاشفاق وقال : «يا دكتور . اننى مستعد أن اتنازل عن أى شيء لو استطعت فقط أن احصل على السلام والسكينة ، فهذا ما احتاج اليه ، أكثر من أى شيء في الوجود» .

فحدثنا قليلا وظهر من الحديث انه كان دائما قلقا ويتوقع أحداثا سيئة ، فلبدة سنين طويلة كان يخشى ان حادئا سيئا سيقع لزوجته أو لأطفاله أو لبيته . ولم يكن من الصعب تحليل حالته اذا كان مصدرها مزدوجا : فقد كان يعانى من طفولة غير مستقرة ، ثم بعدئذ من أعمال

أثيمة ارتكبتها . فقد كانت أمه تشعره دائما أن « شيئا ما سيحدث » وهو بدوره ورث عنها شعور الجزع هذا ، ثم لما ارتكب بعض الأخطاء، أصر عقله الباطن على أن يأخذ عنها جزاء ، وبذلك أصبح فريسة لميكانيكية عقاب النفس ، ونتيجة لهذا الامتزاج السيء ، وجدته في هذا اليوم في حالة عصبية قاسية .

ويعسد أن أنهينا الحديث وقتت بجانب كرسيه لحظة ولم يكن احد قريب منا فاقترحت بترددا : « أتريدني أن أصلى معك » ؟ فهز رأسه موافقا ، فوضعت يدي على كتفه وصليت : « أيها الرب يسوع كما أبرأت اناسا كثيرين في الماضي ووهبتهم سلاما ، أبرئ هذا الرجل الآن ، هبه غفرائك بفيض ، وساعده على أن يغفر هو لنفسه . امرزه من كل خطاياها وحرره ودعه يتأكد أنك لا تحسبها عليه . ثم لينض سلاكم في عقله وفي روحه وفي كل جسده »

نتطلع الى بنظرة غريبة ارتسمت على محياه وأدار لي ظهره لانه لم يرد أن أراه وقد امتلأت عيناه بالدموع ، وشمر كل منا بالخجل وتركته . ثم قابلته بعد شهر فاذا به يقول : « لقد حدث لي شيء في ذلك اليوم الذي صليت فيه لأجلي ، فلقد شعرت بشعور غريب من الهدوء والسلام » ثم أضاف : « والشفاء »

انه يتردد الآن على الكنيسة بانتظام ويقرأ الكتاب المقدس كل يوم . وهو يسير وفق القوانين الإلهية ويملك كثيرا من القوى الفعالة . انه الآن رجل صحيح وسعيد لأنه يملك سلاما في قلبه وفي عقله .

كيف تحصل على قوة دأعز؟

كانت درجة الحرارة تزيد على المائة درجة فهرنهايت ، ولكن لاعب البيسبول أصر على اللعب في ذلك الجو الخائق ، ولما كان تد بذل مجهودا مضنيا ، فقد شعر أنه فقد كثيرا من وزنه وأن قواه كادت تخور ، لكنه اتبع طريقة فريدة في استرداد قوته المتهورة ، إذ أخذ يتلو جزءا من العهد القديم : « أما ينتظرو الرب فيجدون قوة ، يرفعون أجنحة كالنسور ، يركضون ولا يتعبون ، يمشون ولا يعيون . » .

ويحدثنا هذا اللاعب واسمه فرانك هيلر (Frank Hiller) صاحب هذا الاختبار ، أن مجرد تلاوة هذا العدد في خلايا عقله كان كافيا لأن يجدد قوته ليكمل اللعب ويزيد عليه . وشرح هذه الوسيلة بالقول : « لقد دعوت فكريا قويا مولدا للطاقة والقوة ليدخل الى داخل عقلي . » . وهكذا يترك نوع التفكير الذي يخامرنا أثرا واضحا على ما نشعر به جسديا ، فإذا أوحى اليك عقلك أنك مجهد ، فسيقبل جسمك وأعصابك وعضلاتك هذه الحقيقة ، ولكن إذا كان عقلك متنبها فستستمر في نشاط دائم . والدين في حقيقته يؤثر على أفكارنا لتنظيمها إذ انه يمد العقل باتجاه الإيمان الصحيح ، وبذلك يزيد طاقته وهكذا يعين المرء على أن يستحوذ

على نشاط جبار ، بأن يوحى اليه ان لديه العمون المطلوب وأنه على اتصال وثيق بنبع القوة .

حدثني صديق لي ، ملئ بالحيوية والنشاط ، فقال انه يذهب الى الكنيسة باستمرار ليعيد «شحن البطارية» ، وهذه فكرة صائبة لان الله منبع كل قوة . والقوة الكامنة في هذا الكون ، وفي الطاقة الذرية ، والكهربائية والروحية ، وبالاختصار فان كل قوة مصدرها الخالق . ويؤكد الكتاب المقدس هذه الحقيقة حينما يقول : « يعطى المعين قدرة ولعمري القوة يكثر شدة » (اشعيا . ٤٠ : ٢٩) .

ويعرف لنا الكتاب المقدس في جزء آخر منه طريقة التقوية فيقول : « ... به نحيا (وهذه تعنى الحيوية) وتتحرك (نحصل على القوة الفعالة) وتوجد (نحصل على الكمال) » (اع ١٧ : ١٨) . فان الاتصال بالله يعمل على أن تفيض بين جوانحنا قوة تماثل تلك التي تعيد خلقة العالم وتجدد ربيع الحياة كل عام . فحينما تكون أفكارنا في اتصال روحي بالله ، تفيض تلك القوة العلوية في شخصياتنا وتجدد الصورة الخلاقة في دواخلنا ، اما اذا تعطل هذا الاتصال بنبع القوة العلوي ، فحينئذ تدبّل الشخصية في الجسد والعقل والروح ، فالساعة الكهربائية مادامت متصلة بالكهرباء تستمر في سيرها مبيئة الوقت بدقة ، اما اذا انقطع هذا الاتصال ، ففى الحال تنفد لان معين قوتها قد نضب . وهكذا نجد الاختبار البشرى مؤيدا لهذه الحقيقة .

منذ عدة سنين حضرت محاضرة حيث تكلم الخطيب في جمع كبير من الناس مؤكدا لهم انه لم يشعر بتعب لمدة الثلاثين سنة الفائتة ، ولقد شرح لهم سر هذا الامر بأنه اجتاز في اختبار روحي عميق ، وعن طريق الخضوع التام لله استطاع ان يكون اتصالا وثيقا بمصدر القوة العلوي ، فحصل على القوة الكافية ليقوم بأوجه النشاط المختلفة ، دون أن يتعبه تعب ، لو مرة هذه القوة . ولقد تأثر الجميع بقوله لأنهم رأوا فيه المثل الحي لصديق ما يقول ، ولقد كان هذا بمثابة إعلان حقيقة هامة لي ، الا وهي اننا نستطيع ان نأخذ معين قوة لا ينضب في عقلنا الواعي

ونتحاشى نضوب القوة . ولقد درست ومارست لسنين عديدة الأفكار التي حدثنا عنها هذا المحاضر ، والتي جربها الكثيرون وتحققوا من صحتها .

ناقشتم ان القواعد التي تقدمها المسيحية اذا ما طبقت بطريقة علمية ، تشيع في العقل والجسم طائفة من القوة لا يتفق في سبيلها عائق .

ولقد ايد هذه الحقائق طبيب ، كنت اناشور واياه بخصوص مريض يعرفه كلانا . فمع ان هذا الرجل كانت اعبائه كثيرة ، وكان يعمل دون توقف من الصباح الى المساء ، الا انه كان يبدو على الدوام مستعدا للقيام باعباء جديدة ، وكان يملك القدرة على ان يؤدي عمله بسهولة ويسر مع كتابة تامة . فقلت للطبيب اننى اهل الا يكون هذا الرجل سريع الخطى لدرجة تنفضى به الى الانهيار العصبى ، ولكن الطبيب هز راسه وقال :

« لا . وانى ، كطبيب المعالج ، لا اظن ان هناك خطرا من هذه الناحية ، ويرجع ذلك الى انه رجل متزن ويستخدم قواه بحكمة ، فهو يصرف الامور بحكمة بالغة ، ويتحمل الاعباء دون جهد مضم ، وهو لا يضيع قواه هباء بل يستخدمها بحذق الى ابعد الحدود » .

نسالته : « والى اى شىء تعزو هذه الكفاية وهذه القدرة غير المحدودة؟ » فصمت الطبيب برهة ثم قال : « السبب يرجع الى انه شخص عادى ، ينسق العواطف ، وفوق كل شىء متدين جدا ، وتدينه عليه كيف ينأى عن استنزاف قواه دون طائل . فليس العمل المضمئى هو الذى يستنزف القوى ولكنها العواطف المضطربة . وهذا الرجل خلو منها تماما . »

ولقد ادرك الناس ان التمسك بحياة روحية سديدة امر هام لكى يتمتع المرء بالطاقة والقوة اللتين تفيض بهما شخصيته . ان جسم الانسان مصنوع بطريقة تؤهله لان يفيض بالقوة اللازمة لآمد طويل ، فاذا ما اعتنى بجسمه من ناحية الغذاء المناسب والرياضة وعدم اساءة استخدامه ، فان هذا الجسم يستمد من ذلك القوى اللازمة ويحتفظ بحيويته . واذا ما اعطى المرء عناية مماثلة لحياة عاطفية متزنة ، فان ذلك يساعد على الاحتفاظ بالقوى ، ولكنه اذا سمح لقواه ان تتسرب نتيجة الوراثة او رد

الفعل العاطفي الذي تعرضه النفس نتيجة طبيعة واهنة ، فانه في هذه الحالة سيصبح في حاجة الى القوة الحيوية . ولكن حينها يكون الشخص في حالة انسجام تام ، جسدا وعقلا وروحا ، فان الطاقة اللازمة تجدد تلقائيا .

اعتدت ان اتحدث مع عقيلة توماس اديسون المخترع الشهير عن عادات وخصايص زوجها ، فأخبرتني أن السيد اديسون كثيرا ما كان يحضر من معمله متعبا منهوك القوى ، بعد أن يكون قد صرف ساعات طويلة في عمل متواصل ، ثم يستلقى على اريكة قديمة وينام ملء جفنيه كطفل صغير لا يعتور راحته قلق او ازعاج ، وبعد ثلاث ساعات او اربع ، وفي بعض الاحيان خمس ، يستيقظ نشيطا مستعدا للعمل من جديد .

ولما استفسرت من مسز اديسون عن تعليل قدرة زوجها على مثل هذه الراحة الكاملة اجابتنى : « انه كان رجل الطبيعة » وكانت تعنى انه كان على وفاق تام مع الطبيعة ومع الله ، فلم تتسلط على عقله افكار غريبة او عدم انسجام ، ولم يكن يعاني من معارك في ضميره او عقله او مشاعره . كان يعمل الى ان يشعر انه في حاجة الى الراحة ثم كان ينام نوما عميقا ويصحو مهيا للعمل من جديد . ولقد عمر طويلا وكان يملك عقلية خلاقة قلما يجود الزمان بمثلا ، وكان يستمد قوته من انسجامه العجيب مع الكون المحيط به سببا في ان تكشف له الطبيعة اسرارها الغامضة .

وكل شخصية عظيمة عرفتها — وما أكثر من عرفت — ، وكان لها نصيب في أن تؤدي عملا هاما ، كانت تتمتع أصلا بانسجام تام مع الاله غير المحدود . فكل شخصية من هذه الشخصيات بدون استثناء كانت على وفاق مع الطبيعة وعلى اتصال بالله واهب القوة . لم يكونوا بالضرورة اتقياء ولكنهم كانوا ، بدون شك ، يتمتعون بحياة على درجة كبيرة من النوايق عاطفيا ونفسيا . ان الخوف والكرهية واستعراض اخطاء الوالدين من نحو الأبناء لما كانوا صغارا ، والصراع الداخلي ، والسماح لأنكار غريبة ان تستحوذ على العقل ، كل هذه مجتمعة تعمل على ان يفقد المرء توازنه وبذلك ينفق تواه الطبيعية دون مسوغ .

وكما تقدمت بي السن ازددت اقتناعا أنه لا عمر للإنسان ، ولا الظروف المحيطة به ، تستطيع أن تحرمه القوة والحيوية ، فإنا الآن نتنبه الى العلاقة الوثيقة بين الدين والصحة ، وها نحن ندرك حقيقة أساسية طالما أهملناها ، وهى أن حالتنا الجسمية تتوقف الى حد كبير على حالتنا المعنوية ، وأن هذه الحالة الأخيرة تحكمها حياتنا الفكرية .

وفى كل صفحات الكتاب المقدس نجد الحديث عن الحيوية والقوة والحياة ، الكلمة الغالبة فى هذا الكتاب هى كلمة الحياة ، والحياة تعنى الحيوية ، أى أن تمتلئ بالقوة والطاقة ، وقد قال الرب يسوع فى هذا الصدد : « أتيت لتكون لهم حياة وليكون لهم انفسل » (يو . ١٠ : ١٠) . ولا يعنى هذا التحكم فى الألم والمتاعب والصعاب ، ولكن مضمونه أن الشخص حينما يمارس الأسس الثلاثة كما جاءت فى المسيحية ، يستطيع أن يحيا متمعا بالقوة وبالطاقة ، وممارسة الأسس آتفة الذكر تعمل على أن تضع المرء فى الوضع الملائم للحياة ، فكم تضع القوى بالنسبة للوضع غير الملائم للحياة وبالنسبة للخطوات السريعة المجنونة التى نقطعها بها ، وكى يدخر المرء قواه ، عليه أن يكيف شخصيته لتتحرك بالمعدل الذى يريده الله ، ان الله ساكن فىك ، فان كنت تسير بمعدل يختلف عن معدل الله ، فانك فى هذه الحالة تمزق نفسك لربما « فمع أن طواحين الله تطحن على مهل ، الا انها تطحن ناعما جدا » . ان طواحين الكثيرين منا تطحن بسرعة ولذلك تطحن طحيننا خشنا ، ولكننا حينما نكون ائتلاف مع الله تتولد فىنا الحركة الطبيعية الموائمة ، وبذلك تفيض فىنا القوة بقرارة وجرية .

ولمادات هذا العصر المضنية كثير من العواقب الوخيمة ، ولقد علقنا احدى صديقتائى على ملحوظة قالها ابوها العجوز اذ اخبرها أنه فى السنين الماضية حينما كانت الأسرة تقضى الأمسيات معا كان الوقت آتئذ يقاس بدقات ثقيلة منتظمة من بندول طويل يتدلى من ساعة كبيرة معلقة على الحائط ، وكانى بهذه الدقات تقول : « يوجد - يتسع - من الوقت - يوجد - يتسع - من الوقت . يوجد - يتسع - من الوقت - يوجد - يتسع - من الوقت » . ولكن الساعات الحديثة ببندولها الضمير ودقاتها السريعة

كانها تقول : « أنه الوقت للعمل ! انه الوقت للعمل ! انه الوقت للعمل !
انه الوقت للعمل ! »

لقد دبت السرعة في كل شيء، ولهذا السبب شعر الناس بالتعب .
والحل هو أن نجعل أوقاتنا متزامنة مع الله القدير . واحدى الطرق لذلك
هو أن تذهب في احد الأيام الشديدة الحرارة ، وتستلقي على الأرض لاصقا
اذنك بالقشرة الأرضية بمنصتا ، وحينئذ ستسمع أصواتا كثيرة مختلفة ،
تستسمع مثلا صوتا يشبه خفيف الرياح على أغصان الأشجار ، أو
دمدمة الحشرات ، ولكنك ستجدها جميعها منتظمة في نوافق تام . ولن
تستطيع أن تجد هذا التوافق في ضجيج حركة المرور في شوارع المدينة
الكبيرة ذات الأصوات المزعجة ، ولكنك تستطيع أن تجده في الكنيسة
حيث تسبح الى كلمة الله والى الترانيم الشجية . فان الحق يتجاوب
متوافقا مع الله في الكنيسة ، ولو امتلكت العقل المميز ، فانك تستطيع
أن تجده أيضا في المصنع .

حدثني احد أصدقائي ، وكان صائعا في احد المصانع الكبرى في
أوهيو ، أن احسن العمال عنده هم الذين يتواعمون مع اصوات الماكينات
التي يعملون عليها ، وصرح أن العامل الذى ينسجم مع صوت الماكينة
التي يستخدمها ، لا يشعر بتعب في آخر النهار ، فان هذه الماكينة تعمل
على تجميع الاجزاء المختلفة حسب النظام الموضوع لها ، فاذا أحببت هذه
الماكينة وتعرفت عليها فسجد ان لها ايقاعا خاصا يتواعم مع ايقاع
الجسم والاعصاب والنفوس ، ولذلك فان هذا التوافق بين الآلة والجسم،
لن يجعلك تشعر بالتعب . وهناك ايقاع للموعد وايقاع لآلة الكتابة
وايقاع للمكتب وايقاع للسيارة وايقاع للعمل الذى تقوم به ، ولذلك
فلكى تتجنب الإرهاق ولكى تحصل على القوى الكافية ، عليك أن تتعرف
على الإيقاع الأميل لآلة التقدير ولأعماله العجيبة ، ولكى تعمل هذا
استرح جسميا ! ثم تخيل أيضا ان عقلك في حالة استرخاء تام ، ثم أتبع
هذه الحالة بان تخيل ذهنيا أن نفسك ساكنة مطمئنة وحينئذ صل هكذا:
« أيها الإله المحب ، أنك تبع كل قسوة ، أنك تبع القوة في الشمس وفي
الذرة وفي الجسم وفي مجرى الدم وفي العقل ، وهانذا يارب استمد القوة

من نبع لا ينضب معينه » . وحينئذ مارس الإيمان بأنك فعلا تحصل على القوة ، وكن دائما على وثاق مع الله غير المتأهمي .

يشعر الكثيرون من الناس بالتعب لانهم لا يجدون لذة في اى شيء ، ولا يثير شيء اهتمامهم . فبعض الناس لا يهتم ما يدور حولهم ولا كيف تسير الامور . واهتمامهم بأشخاصهم يفوق الاهتمام بكل الازمات التي يتعرض لها الجنس البشرى ، فعلا يهتم شيء سوى متاعبهم الصغيرة ومطالبهم وبغضائهم ، فهم يتعبون أنفسهم مضطربين وقلقين على أمور تافهة لا تجدى نفعا ، وهكذا يشعرون بالتعب ، وقد يفتى بهم الأمر الى المرض . والطريقة المثلى للتخلص من هذا التعب هو ان تدفع بكلياتك وجزئياتك في عمل تقتنع به اقتناعا لا حد له .

خطب احد الساسة المشهورين سبع مرات في يوم واحد ، وكان لايزال ينبض بالحياة فسألته : « لماذا لم تشعر بالتعب بعد ان تحدثت سبع مرات » ؟ فأجابني : « لاني مقتنع تماما بجميع ما قلته في هذه الاحاديث ، واني لشديد الحماس لما انا مقتنع به » . وكان هذا هو السر ، فقد كان يسعى نحو غرض ، وكان يعطى ذات نفسه في هذا السبيل ، ولذا لم يشعر انه فقد الطاقة او الحيوية في عمله هذا . انك تفقد الطاقة حينما تصبح الحياة كثيفة أمامك ، وهكذا يشعر العقل بالضيق ويتبلد فلا يقوم بأى عمل . لا حاجة بك الى أن تشعر بالتعب ، فقط عليك ان تولى اهتمامك شيئا ما ، وانتمتت به وانغمس فيه للنهاية . انس نفسك وأكد شخصيتك .

افعل شيئا ولا تجلس نادبا سوء الاحوال حولك ، تقرا الجرائد وتقول : « لماذا لا يفعلون شيئا » ؟ ان الرجل الذى يسعى ويعمل لا يشعر بالتعب ، فاذا لم يكن لك هدف تسعى لتحقيقه فعلا غرابية اذا شعرت بالتعب ، فانك تتحلل وتتلذذ وتموت على المصن الرطيب . انك كلما اعطيت نفسك لشروع اكبر منك ، حصلت على قوة أكثر ، ولن تجد الوقت لتفكر في نفسك وتنزل الى مستنقع المواطف الآسنة . ولكنى

نعيش في قوة مستمرة ، عليك ان تصلح غلطائك العاطفية ، ولن تحصل على الطاقة الكاملة ما لم تفعل ذلك .

قال المرحوم توت روكين (Kute Rockne) اعظم لاعب كرة قدم عرفته امريكا : « ان لاعب الكرة لا يمكن ان يحصل على القوة الكافية ، ما لم تتحكم روحه في عواطفه » . بل لقد ذهب الى ابعد من ذلك اذ صرح انه ما كان يسمح لاي لاعب ان ينضم الى فريقه ، ما لم يكن يحمل بين جوانحه شعور الحب والصدافة لجميع افراد الفريق ، ثم اضاف : « على ان استخرج اكبر طاقة ممكنة من كل لاعب ، وقد اكتشفت انه لا يمكن عمل هذا اذا كان يحمل شعور الكراهية لزميله ، فان الكراهية تعطل الطاقة ولن يصل الى المستوى اللائق به اذا لم يتزعمها من قلبه ويولد بدلها شعورا حيبا نحو هذا الزميل » . ان الناس الذين تنقصهم الطاقة هم غير متزنين في جانب أو آخر من عواطفهم الاساسية وفي صراعهم النفسي ، وفي بعض الاحايين تكون نتائج هذه الفوضى بالغة ، ولكن العلاج على كل حال امر ممكن .

طلب الى ان اتحدث الى احد الرجال في إحدى المدن ، وكان قبل واحد من رجال المجتمع النشطاء الذين يشار اليهم بالبنان ، ولكنه كان آنذ يعاني من نكسة حادة في حيوته ، ولقد حسب اصدقائه انه اصيب بصدمة عصبية ، واستنتجوا ذلك حينما لاحظوه يمشي متثاقلا وفي حالة خمول تام ، ثم لانه تظلى نهائيا عن كل نشاط كان يوليه كثيرا من عنايته ووقته من قبل ، كان يجلس يائسا في كرسيه ساعة بعد اخرى وكثيرا ما كان ينفجر في البكاء ، وكانت هذه في نظرهم اعراض انهيار عصبى .

ولقد رضيت ان اراه في غرفتي في الفندق الذي أنزل فيه ، في ساعة معينة . وحينما فتحت الباب ، رأيت خارجا من المصعد يمشى في خطوات متثاقلة فخييل الى انه معرض للسقوط في أية لحظة وانه لن يستطيع الوصول الى . وبعد جهد وصل الى الحجرة تطلبت منه الجلوس على أحد الكراسي ، ثم أخذت اتحدث اليه ، ولكن على غير طائل ، لاني لم استطع ان اتبين منه شيئا اذ كان طيلة الوقت يندب حاله ولا يعي اى

سؤال القيه على مسامحه ، وكان مرجع هذا بالطبع الى انه كان يرش
لنفسه رثاء شديدا .

قلما سألته ان كان يريد ان يصحح ، التفت الى مثلها وأجاب في
يأس بأنه مستعد ان يقدم أى شيء في الوجود في سبيل ان يسترد قواه
ويستعيد رغبته في الحياة كما كان من قبل .

ومن ثم بدأت أستخلص منه بعض حقائق بخصوص حياته واختياراته ،
ولما كانت هذه من أخص خصوصياته وكانت مترسبة في اعماق عقله
الباطن ، فقد وجدت صعوبة جمة حتى بإح بها . وكان معظمها يدور
حول مواقف منذ الطفولة ومخاوف منذ نشأته الأولى بعلاقته بأمه ، وفي
هذه الأثناء اكتشفت بعض مواقف لاتخلو من عقدة الذنب . وعلى مر
السنين تراكمت هذه المشاعر كما تتراكم الرمال في مجرى النهر ، وهكذا
تناقص جريان القوة شيئا فشيئا حتى أصبحت الكمية التي تسرى في
اوصاله غير كافية ، وهكذا أصبح عقله في حالة انهزام وتقهقر ، حتى
تعدر عليه ان يميز ويفرق بين الأشياء .

وبعد اكتشاف هذه الحقائق طلبت الارشاد من الله ، ولشدة
دهشتي وجدنتي واقفا وواضعا يدي على رأسه وصلت ان يشفى الله
هذا الانسان ، فشعرت ان قوة تسرى من يدي وتستقر على رأسه ،
وهنا اسارع فأقرر ان يدي في حد ذاتها لا توجد بها أية قوة شفافية ، ولكنه
من وقت لآخر يستعمل الله الانسان كمجرى ، وهكذا كان الحال في هذه
الحادثة ، لان الرجل رفع الى وجهه وهو يطفح بالسعادة والسلام وقال:
« لقد كان هنا وشعرت به بلمسنى . اننى أشعر انى قد تغيرت تماما »

ومن هذه اللحظة ظهرت عليه بوادر التحسن ، وحاليا رجع الى
ما كان عليه تبلا ، مع الفارق الوحيد انه الآن يتمتع بثقة مطمئنة وصفاء
تام ، الأمر السدى كان محروما منه من قبل ، اذ ان العوائق التي كانت
تحول دون جريان القوة في شخصيته قد ازيلت بعمل الإيمان القويم ،
وهكذا نماضت القوة وتدفقت .

وما نستخلصه من هذه الحادثة هو ان الشفاء في مثل هذه الحالات امر محتمل جدا ، كما انه في نفس الوقت يمكن ان تقرا كم العوامل النفسية مضعيق جريان الطاقة في الانسان ، وهنا ننبر بشدة على ان هذه العوامل المعوقة اذا ما سلطنا عليها قوة الايمان ، تقفقت واضمحلت ، وهكذا يفتتح من جديد مجرى القوة الالهية في داخل الانسان .

ولقد اعترف المهتمون بدراسة الطبايع البشرية ان تاثير الشعور بالذنب ومشاعر الخوف ، امر لا يمكن انكاره . فان الطاقة التي يتطلبها الشخص للتخلص من الشعور بالذنب او الخوف او كليهما معا ، عظيمة جدا لدرجة ان مايتبقى لتصريف شئون الحياة اليومية منها ، يصبح ضئيلا جدا . ان مايستنزفه المرء من الطاقة للتخلص من الخوف او من الذنب كبير جدا حتى ان ما يتبقى لديه لشئون وظيفته يصبح اقل من القليل . والنتيجة انه يتعب بسرعة ، لانه لا يستطيع ان يجابه مسؤولياته بالكفاية المرجوة ، بل انه يتقهقر في حالة يرثى لها من الكسل والخمول ، ويكون على استعداد ان يستسلم وينكس على عقبه في حالة من الضعف والوهن .

احال على احد اطباء الامراض العقلية رجل اعمال كان يقوم بعلاجه ، وظهر لى ان هذا المريض — وكانت الفكرة عنه انه مدقق في اخلاقه ومستقيم — قد تورط في علاقة مع امرأة متزوجة ، وقد حاول ان يقطع علاقته بها ، ولكنها كانت تقاوم هذه الرغبة بشدة ، ومع انه استعطفها كثيرا ان تعفيه من ممارسة هذه العلاقة الاثمة ، حتى يرجع الى ماكان عليه قبلا من احترام ومودة بين الناس ، لكن جهوده في هذا السبيل ضاعت هباء ، فقد هددته ان تعلن للناس ما كان بينهما من سقطات اذا اصر على تطع علاقته بها .

وادرک المريض انه اذا علم الناس بهذه الحقيقة فان ذلك سيحلب عليه العار والفضيحة وسط الغوم الذين يعيش بينهم ، وكان الرجل مبرزا بينهم ويعتمد بذلك كثيرا . ونتيجة للخوف من الفضيحة ولتعرضه للشعور بالذنب لم يستطع ان ينام او يهدا ، ودامت هذه الحالة شهرين او ثلاثة ، حتى خارت نواه ولم تعد لديه القوة الكافية التي يؤدي بها اعباء وظيفته

على الوجه الاكمل ، وهكذا تراكم عليه الكثير من الاعمال الهامة دون انجاز وازداد الموقف سوءا .

ولما اُشمار عليه طبيبه ان يعرض نفسه على ، وانا رجل من رجال الدين بخصوص حالة الارق التي انتابته ، احتج الرجل قائلا انه لا يظن ان رجال الدين يستطيعون ان يعالجوا مثل هذه الحالة ، بل على النقيض من ذلك ، انها من صميم عمل الأطباء البشريين .

ولكنه لما عرض حالته على ، سألته في بساطة : كيف ينتظر ان يبلأ التعاس جفنيه وفرائسه يتقاسمه شخصان ؟ فاجابني بندهشا : « ماذا تعنى ؟ اننى لا اقسام احدا الفرائش » ! ولكنى اجبته : « بل انك تفعل ذلك تماما . ولن يوجد مخلوق يستطيع ان يغمض له جفن وواحد من هذين عن يمينه والآخر عن يساره » . فكرر القول : « ماذا تعنى » ؟ فقلت له : « انك تحاول ان تنام كل ليلة بين الخوف من جانب والشمعور بالاثم من جانب آخر ، ولذلك فانت تحاول المستحيل ، ولن تنفعك اية كمية تتناولها من الاقراص المنومة ، مع كثرة ما تناولت منها ، ويرجع السبب في ذلك ان هذه الاقراص لا تصل الى اعماق عقلك حيث ينشأ هذا القلق الذى يستنزف منك الطاقة . فعليك اذن ان تتعامل الضوف وعقدة الذنب وبعدها تنام وتسترد تواك » .

وقد ابتدانا بمعالجة امر الخوف من الفضيحة التى يمكن ان يتعرض لها بان يكون مستعدا ذهنيا لمجابهة اية نتائج قد تنجم عن عمل الصواب او بمعنى آخر ، قطع هذه العلاقة بغض النظر عن العواقب المترتبة عليها ، واكدت له انه مهما عمل من صواب فستكون النتيجة صوابا ، ولن يرنكب الانسان خطأ اذا سار في طريق الصواب ، وطلبت اليه ان يضع الامر بين يدي الله ، وما عليه الا ان يفعل الصواب ويترك النتائج النهائية لله وحده . وقد استجاب لرجائى في غير قليل من الهلع ولكن ايضا في كثير من الاخلاص .

وكانت النتيجة ان المرأة تركته لحال سبيله ، اما عن ذكاء وتبصر ، او تعبيرا عن طبيعة طيبة كائنة في نفسها ؟ او عن خوف من الوسيلة التى

تعلم بها عن عواطفها أمام الآخرين . أما الشعور بالانتم فقد طلب فيه وجه الله وغفوه ، ولا يمكن أن يرفض الإله طلباً مثل هذا يقدم بشعور الاخلاص والنية . وهكذا وجد المريض غفرانا وغوثا . وكما كان الأمر مثيراً للدهشة إذ بمجرد أن تخلص عقل الرجل من هذا الثقل المزوج ، عادت شخصيته الى مجراها الأول ، وأخذ يعمل بنشاط كسابق عهده ! واستطاع أن ينام وأن يجد السلام وتجددت قواه ورجعت اليه طاقته ، وأمثلا شكرا وامتنانا واستطاع أن يزاول نشاطه من جديد .

والقيلد أو الركود ليس من الحالات النادرة التي تنقص الطاقة ، فإن الشعور بالضغط والملل ، والمسئوليات المتزايدة التي لا ينقطع سيلها، كل هذه تعمل على تليد العقل الذي بدونه لا يستطيع المرء أن يؤدي عملاً ناجحاً ، وكما يأسن الرياضي ويتبلد ، هكذا تمر في حياة المرء ، مهما يكن نوع العمل الذي يزاوله ، فترات ركود وجفاف . وفي مثل هذه الحالات يحتاج الإنسان أن يصرف كثيراً من الجهد لاداء العمل الذي كان يؤديه من قبل في سهولة ويسر ، ونتيجة لذلك فإن القوى الحيوية تعمل جاهدة لتمد المرء بالقوة الكافية وفي كثير من الأحيان يفقد سيطرته على هذه القوة .

ولقد استخدم أحد رجال الأعمال المشهورين ، وكان رئيساً لمجلس إدارة إحدى الجامعات ، طريقة لمعالجة مثل هذه الحالة العقلية . فقد لاحظ أن أحد اساتذة هذه الجامعة أخذ يفقد قدرته على التدريس وعلى تشويق الطلبة الى دروسه ، مع أنه كان قبلاً يتمتع بشهرة فائقة بينهم . وقد تم رأى الطلبة ومجلس الاوصياء على أن هذا الأستاذ ، أما ان يستعيد قدرته السالفة على التدريس برغبة وحماسة ، وأما أن يضطروا الى استبداله . ولقد ترددوا كثيراً في استخدام الطريقة الأخيرة لأن الرجل كانت لا تزال أمامه بضع سنين قبل أن يحين موعد إحالته للتقاعد . وعليه فقد طلب رجل الأعمال سالف الذكر أن يقابله هذا الأستاذ في مكتبه، وأخبره أن مجلس الاوصياء قد قرر ان يمنحه ستة اشهر اجازة بمرتبه كامل وبجميع المصاريف اللازمة ، على شريطة ان يرحل الى مكان هادئ، ويعمل على تجديد قواه وطاقاته .

ثم دعا رجل الأعمال هذا الأستاذ ليستعمل كإبنيه الخاص في إحدى لغابات الجبيلة الهادئة ، واقترح عليه اقتراحا غريبا وهو الا يأخذ معه أية كتب سوى كتاب واحد وهو الكتاب المقدس . ثم اقترح عليه أيضا أن يكون برنامجة اليومى عبارة عن المشى على الأقدام والصيد وبعض العمل اليدوى فى الحديقة ثم قراءة الكتاب المقدس يوميا لفترة نمكنه من قراءة الكتاب كله ثلاث مرات فى خلال الأشهر السنة . ثم اقترح عليه أخيرا أن يحتفظ فى ذاكرته لجزاء كثيرة منه بقدر المستطاع حتى يتشبع عقله بالكلمات والأفكار العظيمة التى يحويها هذا الكتاب . ثم أضاف رجل الأعمال قائلا : « اننى اعتقد أنك إذا صرفت سنة أشهر فى الخلاء ، تقطع الأخشاب ، وتحفر الأرض ، وتقرأ الكتاب المقدس ، وتمسك فى البحيرات العميقة المياه ، فانك ستصبح انسانا جديدا » .

ووافق الأستاذ على هذا الاقتراح الفريد ، وكان نكيهه لأسلوب هذه الحياة المغايرة لما اعتاد عليه أسهل بكثير مما توقعه هو نفسه أو أى شخص عرفه ، والواقع أنه هو نفسه قد انهش اذ وجد أنه قد استناب هذه الحياة ، وبعد أن اعتاد على هذه الحياة الخلوية النشيطة ، اكتشف أن لها جاذبية عظيمة فى نفسه لقد حرم من خلطائه الأرباء ، ومن قراءته لفترة ما . ووضع كسل همه فى الكتاب الوحيد الذى كان لديه ، الكتاب المقدس ، وكم كانت دهشته عظيمة ، كما قال هو نفسه : « انه مكتبة فى حد ذاته » تبين صفحاته عشر على الإيمان والسلام والقوة .

وفى خلال السنة الأشهر أصبح فعلا رجلا جديدا . ويقرر رجل الأعمال أن هذا الأستاذ أصبح « شخصا ذا قوة ملزمة » فالاسن والركود قد ذهبوا الى غير رجعة ، واسترجع طاقته القديمة ، وظهرت قدرته كما كانت من قبل ، وتجددت بين جوانحه الرغبة فى الحياة .

جرب قوة الصلاة

في الطابق العلوى في احد شوارع المدينة الكبيرة جلس رجلان في مكتب يتحدثان حديثا بدت اهميته على ملامح وجهيهما ، فأحدهما ، وكانت تنقل كاهله أزمة شخصية ، كان يفرغ الغرفة في قلق شديد ، وأخيرا جلس حزينا كئيبا واضعا رأسه بين يديه ، وكان في جلسته هذه صورة محسمة لليأس الغائل . ولقد سمى الى زميله في مكتبه يطلب منه النصيح والإرشاد لما اشهر به من حكمة وسداد في الرأي . ولقد قلبا المسألة من مختلف الوجوه ولكن دون جدوى ، بل انها ازدادت تعقيدا مما زاد الرجل ياسا وتقنوطا ، فتنهد من اعماقه وقال : « لا أظن ان هناك قوة على وجه الأرض تستطيع انتقاذى » .

ففكر صديقه هنيهة ثم اجاب في اهنمام ظاهر : « اظنك مخطئا في قولك هذا يا صاح فانى اعتقد ان لكل عقدة حلا وان هناك قوة تستطيع فعلا ان تنقذك من هذه الوهدة . لماذا لا تجرب قوة الصلاة ؟ » فأجابه الآخر بشيء من الدهشة : « اننى اعتقد فى الصلاة ولكنى لا اعرف كيف أصلى . انك تتحدث عنها كما لو كانت شيئا عمليا فى حياتك ، ولم يخطر ببالى قط ان انظر اليها بهذا الشكل ، ولكنى على استعداد لأجربها لو أريتنى كيف أصلى » . وهكذا طبق الأساليب الفنية للصلاة العملية وفى

الوقت المعين حصل على الجواب ، اذ تطورت الأمور لصالحه . ولا يعنى هذا انه لم تكن لديه صعاب ، لانه جاز في ازمات عنيفة ، ولكنه عرف كيف يتغلب عليها في النهاية ، وهو الآن يثق في الصلاة وقوتها بحساس شديد ، وقد سمعته مؤخرا يقول : « ان كل معضلة يمكن حلها على الوجه الاكمل لو داومت الصلاة لأجلها »

ان الاخصائيين في العلاج الجسماني والمهتمين برعاية الانسان، كثيرا ما يستعملون الصلاة في علاجهم ، فالمعجز والتوتر والانات الشبيهة بها ، كثيرا ما تنتج عن الحاجة الى التوافق النفسى ، وكما ندهش اذ نجد ان الصلاة قوة هائلة في العمل على المواءمة بين الجسم والروح . قال احد الأطباء النفسيين ، بينما كان يندك احد مرضاه المصبيين : « الله يعمل عن طريق يدي ليهب الراحة لجسمك الذى هو هيكل لروحه ، وبينما انا اعمل على تهدئة هذا الهيكل الخارجى ، أريدك أن تضرع الى الله ليهبك السلام الداخلى » وكانت هذه فكرة جديدة على ذهن المريض ، ولكنه تقبلها تبولا حسنا ، وسمح لبعض افكار السلام أن تمر خلال عقله ، ودهش للتأثير الذى نجم عنها ، اذ شعر بالهدوء النفسى العميق .

تمرس جاك سميث (Jack Smith) في اعمال كثيرة وانتهى به المطاف الى انه فتح ناديا للاستشفاء وكان في هذا العمل كثيرون من عليا القوم . وكان سميث يؤمن بقوة الصلاة في العلاج ويستخدمها مع مرضاه ، ويقول انه في محاولته أن يجعل المريض يسترخى جسديا فانه يعمل في نفس الوقت على أن يجعله يسترخى روحيا ويقول : « انك لن تستطيع أن تجعل انسانا يصبح جسديا الا اذا جعلته يصبح روحيا » .

وفي احد الايام زاره الممثل وولتر هوستون (Walter Huston) في مكتبه فلاحظ لافتة كبيرة وعليها هذه الحروف « ص . و . ت . ق . ل . ا . ن . ا » فسأله مستغربا عما تعنيه هذه الحروف ، فابتسم جاك سميث واجابه : « انها تعنى : الصلاة الواثقة تطلق القدرات اللازمة لانجاز النتائج الايجابية » . فغفر هوستون فاه دهشة واجاب : « لم اكن أتوقع قط أن أرى شيئا من هذا القبيل في نادى للاستشفاء » فاجابه سميث :

« انى استخدم وسائل كهذه لاثير فى الناس حب الاستطلاع ليسالوا عما تعنيه هذه الحروف ، وبذلك يتيحون لى الفرصة لاخبرهم ان الصلاة الواثقة تاتى دائما بالنتائج المرجوة » . ان جاك سميت الذى يحاول ان يعين الناس على الاحتفاظ بقواهم الجسمية ، يعتقد ان الصلاة اداة هامة فى هذا السبيل ، ان لم تكن اكثر اهمية من التمرينات الرياضية وحمامات البخار والتدليك . انها عامل حيوى فى اطلاق القدرات الكامنة .

الناس اليوم يصلون اكثر من ذى قبل لانهم يجدون ان الصلاة تزيد من كفايتهم الشخصية ونساعدهم على الاحتفاظ بالقوى واستخدامها بحكمة لم يكن لهم بها سابق عهد .

قال أحد علماء النفس المشهورين : « الصلاة أكبر قوة لدى الشخص لحل معضلاته الشخصية ، فان قوتها تذهلنى » .

ان قوة الصلاة مظهر الطاقة ، فكما انه توجد اساليب علمية لاطلاق الطاقة الذرية ، كذلك توجد اجراءات علمية لاطلاق الطاقة الروحية عن طريق الصلاة ، وما اوضح الالة التى تبرهن على هذه الحقيقة ، وتستطيع قوة الصلاة ان تغلب حتى على تراكم السنخ بأن تجعل المرء يتجنب ، او على الأقل ، يحد من ضعفه وتدهوره . نليس من الضرورى ان يفقد الطاقة الاصلية او القوة الحيوية او يصبح ضعيفا واهنا نتيجة للتقدم فى العمر ، وليس من الضرورى ايضا أن تضعف السروح او تصبح آسنة خاملة ، فان الصلاة نستطيع أن ننعشك كل مساء وتبلاك قوة كل صباح ، وتستطيع ان تحصل على الارشاد فى كل الامور اذا سمحت للصلاة ان تنفذ الى اعماق العقل الباطن الذى هو مركز القوة التى تقرر اى طريق تتبع ، من الخطأ او الصواب . ان للصلاة قوة تجعل استجاباتك للامور صحيحة وقوية ، واذا وجدت طريقها الى اللاوعى يمكنها ان تشكلك من جديد وتطلق قدراتك الكامنة ، نائضة بغزارة . ناذا لم تكن قد خرب هذه القوة فانك قد تحتاج الى ان تتعلم اساليب جديدة فى الصلاة ، ويحسن بك ان تدرس الصلاة باعتبارها ذات فائدة مزدوجة : روحية وفلسفية .

ان الممارسة العلمية الروحية تتفوق على النظام الثابت ، كما
تغلب ايضا في العلوم العامة . فاذا كنت تسد تعودت الصلاة بطريقة
خاصة ، وعن طريقها حصلت على بعض البركات - ولا شك أنك قد
نلت بعضها - لكذلك قد تصلى بطريقة أنفع بتغيير الأسلوب ومزاولة قواعد
جديدة ، فحاول أن تحصل على قوة ملاحظة جديدة وممارسة مهارات
جديدة لتحصل على نتائج عظيمة وكبيرة .

ويجدر بك أن تلاحظ أنك تتعامل مع أعظم قوة في الوجود حينما
تصلى . أنك لانود أن تستعمل مصباح غاز عتيقا للأضاءة ، لكذلك
تستخدم أحدث الوسائل لهذا الأمر ، فلذلك يداب رجال ونساء لهم سجايا
روحية خاصة في اكتشاف وسائل روحية جديدة للصلاة . لهذا نسدي
اليك النصيح أن تجرب في صلاتك هذه الوسائل الفعالة ، فاذا بدت لك
غرابتها ، فاعلم يقينا أن سر الصلاة الفعالة هو إيجاد أنجع السبل لأن
تفتح عقلك في تواضع أمام الله . فاية وسيلة اذا تجمل قوة الله تفيض
في نفسك وعقلك ، هي قانونية وصالحة للاستعمال .

ولايصح استعمال الأسلوب العلمي للصلاة ، اذكر اختبار رجلين
من أشهر رجال الصناعة ، وقد اجتمع كلاهما لبحث أمر هام من الناحية
الفنية والعملية . ويخال للمرء أن هذين الرجلين سيمالجان المسألة من
وجهه فنية فقط لكنهما فعلا ذلك وزادا عليه بأن صليا من أجلها أيضا ،
ومع ذلك فلم يحصلا على النتائج المرجوة ، ولذلك استدعيا احد خدام
الله ، وكان صديقا لاحدهما ، لانهما تذكرتا القاعدة التي جاءت في الكتاب
المقدس التي تقول : « لأنه حينما اجتمع اثنان أو ثلاثة باسمي فهناك
أكون في وسطهم » (متى 18 : 20) ثم رجعا الى قاعدة أخرى تقول :
« ان اتفق اثنان منكم على الأرض في أى شيء يطلبانه فانه يكون لهما من
قبل أبى الذى فى السموات » . ولما كان الرجلان قد شبا على احترام
القواعد العلمية فلذلك رابا لزاما عليهما ان يتبعتا فى الصلاة الأسلوب
الذى جاء عنها فى الكتاب المقدس الذى وصفاه بأنه المرجع للأمور الروحية .
وكما أنك تستخدم القواعد المعترف بها فى الكتب العلمية فلذلك كان
عليهما استخدام الكتاب المقدس فى الصلاة ، ولما كان هذا الكتاب قد اشار

بأن يجتمع اثنان أو ثلاثة فقد تكفرا في دعوة شخص ثالث حتى تستجاب الصلاة ، وهكذا صلى الرجال الثلاثة ، ولكن يتحفظوا من الخطأ ، لجأوا الى عبارات اخرى من الكتاب مثل القول : « بحسب ايمانكما ليكن لكما » (متى ٩ : ٢٦) . « كل ما نطلبونه حينما نصلون فأمنوا ان نفالوه فيكون لكم » (مر ١١ : ٢٤) . وبعد بضع جلسات من الصلوات المنسفرة ، شعروا انهم قد حصلوا على الاجابة ، وكانت النتيجة مرضية تماما ، وماتلاها من نتائج كان يدل في غير مالبس او ابهام على انهم حصلوا فعلا على الارشاد الالهي ، ولهؤلاء الرجال قدم راسخة في العلم ، حتى انهم في غير حاجة الى شرح دقيق عن كيف تعمل هذه القوانين الروحية اكثر مما هم في حاجة الى شرح القوانين الطبيعية . ولكنهم مكفون بهذه الحقيقة الواقعة ، وهي ان القانون يعمل فعلا حينما تطبق الاساليب الفنية « بليانة » .

وقد عقبوا على ذلك بقولهم : « مع أننا لا نستطيع ان نقدم شرحا واثيا عن هذه المعضلة ولكن الواقع انها كانت تحيرنا ، وحينما استخدمنا الصلاة طبق القواعد التي جاءت في العهد الجديد ، حصلنا على نتائج باهرة » ثم اضافوا انهم يعتقدون ان الايمان والانسجام عاملان هامين في الصلاة .

منذ سنين بدأ رجل عملا متواضعا في مدينة نيويورك وصفه بالقول : « لينة صغيرة في الحائط » . وكان عنده موظف واحد ، لكنه في بحر سنين تلالل أنتقل الى مكان أوسع في حي أكبر ، وأصبح العمل الصغير عملا ناجحا وكبيرا وقد وصف الرجل الوسيلة التي استخدمها في عمله بالقول : « كنت أهمل اللينة الصغيرة في الحائط بالصلوات والافكار المتعائلة » . ثم صرح بأن العمل الشاق والفكر الايجابي والتصرف اللائق ومعاملة الناس بالحسنى والصلوة الصحيحة دائما تؤتي نتائج حسنة . وهذا الرجل الذي كان يملك عقلا فريدا وخلقا ، وضع لنفسه قاعدة بسيطة وسهلة لحل جميع معضلاته والتغلب على كل صعابه عن طريق الصلاة . انها قاعدة فريية ولكن جريتها شخصيا وتاكدت من نالقتها ،

واقترحتها على كثيرين من الناس ووجدوها ذات قيمة حقيقية ، وهانذا أتدبها لك . وهذه هي القاعدة .

١ - صل .

٢ - تصور .

٣ - حقق .

١ - صل : وكان يعنى صديقى بكلمته الأولى ان يجعل الصلاة الخلاقة نظاما يوميا ، فمثلا حينما كانت تقابله صعوبة ما ، كان يبسطها أمام الله في الصلاة في صراحة وجللاء ، وفوق ذلك لم يتحدث مع الله كشخص بعيد ولكنه كان يتخيله شخصا قريبا منه ، في مكتبه وفي بيته وفي الشارع وفي سيارته كشريك له ورفيق ، بل انه حمل محل الجسد نصيحة الكتاب : « صلوا بلا انقطاع » وكان يفسرها على أنها تعنى أن يتحدث مع الله في غير ما كلفة وبطريقة طبيعية عما يعنى له من الأمور وكيف يتصرف ازاءها . وكانت النتيجة أن الشعور بحضور الله تملك عقله الواعى وفي النهاية سيطر على عقله الباطن . ولذلك أصبحت حياته كلها صلاة ؟ اذ كان يصلى وهو يمشى أو يسوق عربته أو وهو يؤدي أى عمل من الأعمال وبالاختصار : كان يعيش في الصلاة . ولم يكن من الضروري أن يركع ويقدم صلاته . ولكنه كان يكلم الله كما يتحدث مع رفيق أو شريك كأنه يقول له مثلا : «ماذا أعمل في هذا الأمر يا رب؟» أو « أعطنى فكرا ثابتا بخصوص هذا الأمر ياسيدى » . لقد جعل عقله صلاة ولذلك فقد كان يؤدي أعماله كلها بالصلاة .

٢ - تصور : النقطة الثانية في وصفته عن الصلاة الخلاقة هي « التصور » . ان العامل الأساسى في الطبيعة هو القوة ، والعامل الأساسى في علم النفس هو الرغبة التى يمكن تحقيقها ، فالرجل الذى يأخذ على عاتقه أن ينجح ، غالباً ما يحقق ما يصبو اليه . وكذلك من يتوهم الفشل سيفشل ، وهكذا فحينما يتصور المرء الفشل أو النجاح

بعسرة قوية في مخيلته فانه يكون بذلك مسوقا لتحقيق الصورة كما يتخيلها ذهنه . وعليك حينما تتوقع حدثا ذا قيمة ، ان تصلى أولا من اجله وترى ان كان موافقا لمشيئة الله ، ثم بعد ذلك اطبع صورة له في ذهنك كشيء حادث فعلا ، وامسك بهذه الصورة بقوة في عقلك الواعي ثم داوم على تقديمها في خضوع لمشيئة الله — او بمعنى آخر ، ضع الامر كله بين يدي الله واتبع ارشاده ، ثم اعمل جاهدا وبصبر وهكذا تتم ما عليك للحصول على النجاح في هذا الامر ، ثم لاتدع ايمانك يخبو واستمر طابعا الصورة في ذهنك . افعل كل هذا وستدهش للطرق العجيبة التي بها تتحقق لك هذه الصورة . وبذلك تجد ان ما «صليت» له ، ثم «تصورته» قد «حققت»ه وفقا للرغبة التي كنت تسعى لادراكها ، ويرجع ذلك الى أنك قدمت هذه الصورة لله مبتهلا لاجلها وفي نفس الوقت اعطيت من ذات نفسك لتحقيقها .

ولقد جربت بنفسى هذه الصلاة المثلثة الأركان وحصلت بواسطتها على قوة طافية ، ولذلك اقترحتها على كثيرين آخرين وتمرروا بدورهم انها وهبتهم قوى جبارة في حياتهم . فمثلا اكتشفت سيدة أن زوجها فترت محبته لها يعد زواج ناجح وسعيد ، ويرجع ذلك الى أن السيدة انشغلت كثيرا في الجمعيات التربوية ، وانكب الرجل على عمله ، وقبل ان يدري كلاهما ، وجدا أن العلاقة بينهما كادت تتلاشى .

ويوما من الأيام اكتشفت الزوجة أن رجلها قد تعلق بامرأة اخرى فغدت صوابها ولجأت الى الراعى تستشيره في هذا الامر الجلل . وحول الراعى الحديث بمهارة الى السيدة نفسها ، فاعترفت انها أهملت أمور المنزل وأصبحت محبة لذاتها ، سليطة اللسان وكثيرة الانتقاد والهذيان، ثم اضافت أيضا انها كانت تشعر دائما بمركب النقص تجاه زوجها ، اذ لم تكن تضارعه علما او مركزا ، فالتحقت ازاءه موقفا عدائيا ظهرت آثاره في المشاكسة والانتقاد .

ولاحظ الراعى في أثناء الحديث أن المرأة تملك من المواهب والقدرات وسحر الأنوثة أكثر مما أفصحت عنه ، ولذلك اقترح عليها ان تصور

لنفسها صورة المرأة المتفترة الجذابة ، ثم السار. إليها من طرف خفى ان « الله يدير سالوننا للجمال » وانسه باستخدام الأساليب الفنية للايمان يمكن لها ان تحصل على جمال في الوجه وبرونة في السلوك ، ثم اعطاها بعض الارشادات من كيفية الصلاة الواثقة وكيفية « التصور » الروحي لا يمكن ان تكون عليه ، ونصحها ان تمسك بصورة ذهنية لاياها الجبيلة السابقة مع زوجها ، وان تحاول ان تذكر طيبة هذا الزوج وحسن معاملته لها ، ثم لا ترخي هذه الصورة بل ترغمها دائما امام مخيلتها بالايمان ، وبذلك وضع امامها قرصة نصره لا تضارع .

وفي هذه الاثناء أخبرها زوجها انه يريد الطلاق ، فكلمت المرأة غيظها وتقبلت منه الخبر في هدوء ، واجابته انها على استعداد لتنفيذ رغبته اذا اراد ذلك ، ولكنها رجته ان يؤخر هذا القرار لمدة تسعين يوما وبعدها يكون القرار نهائيا . فنظر اليها متحسبا ندهشا من هدوتها ، لانه كان يتوقع ان تثور في وجهه . وليلة بعد اخرى ترك الرجل منزله كعادته ولكنها هي مكنت في البيت ، وكانت تتصوره جالسا في مقعده ، مع انه في حقيقة الامر لم يكن موجودا ، لكنها ما نثت تخيله جالسا يقرأ كما كان يفعل في الايام الاولى من زواجهما ، بل لقد كانت تتصوره يجوس خلال البيت يصلح الشبائيك والابواب ويدهن الحوائط ، بل كانت تراه وهو في المطبخ يتشف الأطباق ، بل وذهبت ابعد من هذا فتراته يلعب معها الجولف ويقفزان معا في فرح وهناء .

وكانت الزوجة تمسك بهذه الصورة في ذهنها بايمان شديد . وفي احدى الامسيات وجدت زوجها فعلا جالسا امامها في الكرسي الذي اعتاد الجلوس عليه فلم تصدق عينها بادىء ذي بدء وظننت انها لا زالت في تخيلاتها ، ولكنها رآته فعلا جالسا يقرأ . ومع انه كان يتغيب في بعض الليالي ، لكنه استكن الى البيت اكثر ، بل دهشت الزوجة اذ وجدته في احدى الليالي يقرأ على مسمعا كما كان يفعل في الماضي ، ثم مالبث ان قال لها في احدى العصارى :

« ماذا تقولين يا عزيزتى في لعبة من الجولف معا ؟ » وهكذا مرت الايام في فرح وحبور الى ان أدركت انها الآن في ليلتها التسعين وفي هذه

الامسية سألقته بهدوء : « ياوليم . ان هذه هي الليلة التسعون » .
فاجابها الزوج مندهشا : « ماذا تعنين بالليلة التسعين ؟ » فقالت له :
« الا تذكر ؟ لقد عقدنا اتفاقا انه بعد تسعين يوما نقرر امر الطلاق .
وهذه هي الليلة التسعون » . فنظر اليها برهة وأخفى وجهه في الجريدة
التي كان يظالمها واجاب : « لا تكوني بلهاء يا عزيزتي . اننى لا استطيع
العيش بدونك . من اين جاءتك هذه الفكرة اننى استطيع ان استغنى
عنيك ؟ » . وهكذا تجحت الوصفة تماما ، اذ ان المرأة صلت ثم تصورت
ثم سمعت جادة نحو تحقيق الهدف ، وبذلك حققت ما كانت تصبو اليه ،
وحلت الصلاة معضلتها ومعضلة زوجها ايضا .

ولقد عرفت كثيرين من الناس الذين طبقوا هذه الوصفة ، ليس
فقط على مسائلهم الشخصية ولكن ايضا على معضلاتهم العملية ، فاذا
ما جابه المرء معضلة واستجاب للصلاة بهذا الأسلوب ، فان النتائج
محققة ، مما يبرهن على قوة فاعليتها ، وكل الذين مارسوها باخلاص
اندهشوا فعلا للنتائج الطيبة التي حصلوا عليها .

حضرت وليمة في أحد المحافل الصناعية وجلست على مائدة الخطباء،
وكان بجانبى رجل يبدو عليه شيء من الفظاظة ، ولكنه بالرغم من ذلك
جذاب ، وربما شعر الرجل بشيء من الانقباض بجلوسه قريبا من تسميس
لانه لم يتعود ذلك من قبل . وفي اثناء الغداء ، فاه الرجل ببعض تعبيرات
لاهوتية ولكن في أسلوب غير لاهوتى ، وكان بعد كل مرة يعتقد لى عما
قال ، ولكنى اجبته ان هذا ليس غريبا على مسمعى ، فلقد مرت مثل
هذه الالفاظ على مرات كثيرة من قبل .

ثم تجاذب معى اطراف الحديث فقال انه كان يذهب كثيرا الى
الكنيسة وهو فتى صغير ولكنه الآن « قد تخلص منها » . ثم اعاد على
مسمعى تلك الحكاية القديمة وكانها شيء جديد للغاية وهى : « لما كنت
ولدا صغيرا اضطررتى ابنى للذهاب لخدمة الاحد ، وحشر الدين زيلعموى
حشرا ، ولذلك عندما ابتعدت عن البيت لم استطيع ان استزيد منه شيئا
آخر ، ومنذ ذلك الحين قلما اذهب الى الكنيسة » . ثم اصاب قاتلا :

« ربما كان من الأفضل ان اذهب الى الكنيسة من جديد لاننى الآن متقدم في الأيام » . فأجبت انه سيكون محظوظا لو وجد له مقعدا في الكنيسة ، فاندھش لذلك جدا لانه ما كان يظن ان أحدا يتردد على الكنيسة . فأجبت ان عدد الذين يترددون على الكنائس كل اسبوع يفوق عدد الذين يؤمنون اية دار أخرى في البلاد ، تحيره هذا الأمر كثيرا .

وكان الرجل رئيسا لاحدى المؤسسات التجارية المتوسطة الحجم ، واخذ يباهى بالدخل الذى حققته المؤسسة في العام المنصرم ، فأجبت اننى اعرف من الكنائس مائة دخلها المبلغ الذى حدثنى عنه ، فوقع هذا الخبر عليه وقع الصاعقة ولاحظت ان احترامه للكنائس أخذ يتزايد بسرعة ، ثم اخبرته عن آلاف الكتب الدينية التى تباع أكثر من أى نوع آخر من الكتب ، فعقب قائلا : « ربما تكونون انتم يا رجال الدين متفوقين في هذا المضمار » . وبينما نحن في هذا الحديث ، اذا بشخص آخر انتقل الى مائدتنا وحدثنى في شيء من الحماس قائلا ان شيئا مذهلا قد حدث له . ثم استطرد قائلا انه كان يشعر بكثير من خيبة الأمل ، ولم تمر الأمور وفق هواه ، ولذلك قرر ان يقوم بأجازة لمدة اسبوع ، وفي هذه الأثناء قرأ أحد مؤلفاتى : « دليل الحياة الوائقة » وعن طريقه عرف لأول مرة ، كيف يمارس الأساليب الفنية للإيمان العملى ، وبذا حصل على سلام داخلى ، فشجعه هذا على اكتشاف ما لديه من امكانيات ، وآمن ان الإجابة على كل معضلاته هى في ممارسة التدين العملى ، ثم استطرد قائلا : « بدأت أمارس القواعد الروحية كما جاءت في كتابك ، وآمنت اننى بمساعدة الله سأحقق جميع الأهداف التى كنت اسمى لتحقيقها ، وهكذا ساد على نفسى شعور طمأنينة بأن كل شيء سيكون معى على مايرام ، وتأكدت تماما ان كل شيء سينتهى على خير ، وهكذا بدأت انام نوما عميقا ، وتحسن شعورى ، وشعرت كما لو كنت قد تنسألت منوما . ان تفهمى للأساليب الروحية وتطبيقها كانا نقطة التحول في حياتى » . ولما غادر الرجل المائدة ، التفت الى رفيقى الذى كان مصغيا لهذا الحديث وقال : « لم اسمع من قبل شيئا كهذا . ان هذا الرجل كان يتحدث عن الدين كشيء عملى يجلب السعادة ولم اعرف الدين بهذه الكيفية قبل الآن ، ثم ان الرجل اوحى الى أن الدين علم يمكنك استخدامه لتحسين

صحتك ومهلك ، ولم يخامرني الفكر من قبل عن الدين من هذه الوجة . ثم اضاف قائلا : لكن اتعلم ما الذي اثر في نفسي ؟ انها النظرة التي بدت على وجه هذا الرجل » . ولكن الامر المدهش انه حينما كان هو نفسه يتحدث الى ، بدت على وجهه نظرة مماثلة ، ولاول مرة عرف الرجل ان التدين ليس شيئا ثقيل على النفس ، ولكنه وسيلة علمية تقود الى النجاح ، لقد رأى عن كثب قوة الصلاة العملية في الخبرات الشخصية .

اننى شخصيا اعتقد ان الصلاة عبارة عن موجات واهتزازات من شخص الى آخر ، الى الله نفسه . بل ان الكون كله يوج بهذه الاهتزازات فهي موجودة في جزئيات المائدة ، وفي الهواء المحيط بنا . وفي المعاملات بين الأحياء . انك حينما ترفع صلاة لأجل شخص ما فانك تستخدم القوة الفطرية الكامنة في العالم الروحي . وهكذا تنتقل من نفسك الى الشخص الآخر شعورا من الحب والعمون والمساعدة ، ونهبا قويا بمعاطفا ، وبهذه الوسيلة تحرك هذه الاهتزازات في الكون وعن طريقها يحقق الله هذه الرغبات الطيبة التي صليت لأجلها . جرب هذه الطريقة وستدهش لنتائجها الطيبة .

٣ - حقيقى : لى عادة ان أصلى من أجل الآخرين اينما قابلتهم . اذكر اننى كنت مسافرا في قطار الى احدى المدن الكبرى حينما خالجتى ففكر عجيب . فلقد لمصت رجلا على رصيف المحطة ، وتحرك القطار واختفى الرجل عن الأبصار وخطر لى اننى ان اقبل هذا الرجل مرة ثانية ، ولكن حياتى وحياته تقابلنا ولو لجزء من الثانية ، وحينما ابتعدت عنه أخذت أفكر فيه وصليت لأجله طالبا ان يبارك الرب حياته . ثم بدأت أصلى لأناس آخرين كلما مر القطار ووسعوا تحت ناظرى ، فصليت من أجل رجل يحرق حقله وطلبت أن يزيد الرب محصوله ، ثم رأيت امرأة تنشر ملابس مفسولة ، ولكرتها عرفت انها ذات عائلة كبيرة ، ومن وجهها الباسم ومن الطريقة التي كانت تنشر بها الملابس خيل الى انها امرأة سعيدة ، فصليت لأجلها وطلبت ان تستمر حياتها بهيجة وان تظل أمينة لزوجها وزوجها امينا لها ، وضرعت ان تشب العائلة في جو دينى وأن ينشأ الاولاد اقوياء كرماء .

وفي احدى المحطات وجدت شخصا مرتكزا على الحائط شبه نائم،
فطلبت من اجله ان يسيقظ وان يسعى في عمل شيء نافع ، ولما وقف
القطار في احدى المحطات وجدت فتى اشعث الشعر ، مهلهل الملابس
يتمس قطعة من اللطوى ، فصلبت من اجله ، ولما تحرك القطار رفع
الفتى وجهه الى بيتسما ابتسامة عريضة فتأكدت ان صلاتي قد مسته،
ولما رفعت يدي محيا رد التحية بأحسن منها .

واغلب الظن اننى لن ارى هذا الفتى مرة اخرى ولكن حياتنا قد
تقابلنا ، لقد كان ذلك اليوم مليدا بالغيوم ولكن نجساة طلعت الشمس
واضاعت الكون واعتقد ان الضوء اشرق في قلب ذلك الفتى كما نم عن
ذلك وجهه البتسم . ولقد شعرت بسعادة غامرة لاني تيقنت ان قوة الله
كانت تتحرك في دائرة تربطني بالولد ثم تترد مرة اخرى لله ، وكان كلانا
تحت تأثير قوة الصلاة .

ان احدى وظائف الصلاة هي انها تعمل منبها للأفكار الخلاقة ،
فبين طيات العقل تكمن جميع المصادر اللازمة للحياة الناجحة ، وفيه
توجد الآراء الكيلة لتحقيق أى مشروع اذا ما أطلقت واستخدمت استخداما
صحيحا . وحينما يقول العهد الجديد : « ملكوت الله داخلكم » (لو ١٧ :
٢١) فإنه يؤكد لنا ان الله خالقنا قد اودع في عقولنا وشخصياتنا كل
القوى والقدرات الكامنة التي نحتاج اليها في الحياة النامعة البناءة ، وعلينا
نحن ان نستخرج وننهي هذه القدرات .

لى صديق يعمل في مؤسسة ويراى اربعة مديرين ، وفي فترات
معينة يجتمعون معا فيما يسمونه « جلسة الآراء » حيث يقضى كل عضو
من الاربعة بما يدور في فكره من آراء . وقد خصصوا لهذه الجلسة غرفة
بدون تليفونات او ازرارا كهربائية رنانة او أى نوع آخر مما تجهز به
المكاتب عادة ، وحتى الناغذة التي تطل على الشارع العمومى وضعوا
لها العوازل حتى تمنع عنهم الضوضاء . وقبل بدء الجلسة يصرف الفريق
عشر دقائق في صلاة صامتة وتأمل . ويتخلون الله عاملا في اذهانهم ،

ويؤكد كل فرد فيهم لنفسه ، في صلانه الصائتة ، ان الله سيخرج من عقله الفكرة الصائتة التي تحتاج اليها المؤسسة . وبعد انتهاء فترة الهدوء هذه يبدأ الجميع يتحدثون ، يفضي كل منهم بما يعن له من آراء ويكتبونها على بطاقات ويضعونها على المائدة ، وفي هذه الفترة لا يسمح بأى نوع من النقاش أو الانتقاد حتى لا يتعطل فيض تحقق الآراء ، ثم تجمع بعدئذ هذه البطاقات لتقييمها في جلسة اخرى ، اما جلستهم تلك فكانت فقط لإبداء الآراء بعد ان تجهزوا لها بقوة الصلاة .

وفي بداية عقد هذه الجلسات ، لم تكن أكثر الآراء فيها ذات فائدة تذكر ، ولكن بعد ان استمرت فترة من الزمن ارتفعت نسبة الآراء المفيدة . والآن وجدوا أن معظم الاقتراحات القيمة قد نبتت أصلا في أثناء فترة « جلسة الآراء » هذه ، وكما قال أحد المديرين : « خرجنا منها بأفكار سييدة لم تظهر فقط في كشف حسابنا السنوي ، ولكننا اكتسبنا أيضا شعورا جديدا بالثقة ، بل أكثر من ذلك تولد بيننا شعور الألفة وأمد أثره الى باقى الموظفين في الهيئة كلها » . فأين إذا نجد رجل الأعمال ذا الصيغة القديمة الذي يتشوق قائلا : ان الدين شيء نظرى ولا مكان له في العمل أو التجارة .

يستعمل رجال الأعمال الأكفاء الناجحون أحدث وسائل الإنتاج والتوزيع والإدارة ، ولقد اكتشف كثيرون منهم ان أكفا السبل هي قوة الصلاة . ان النشاط في كل مكان حينما يستخدمون قوة الصلاة ، ترتقى مشاعرهم ، ويؤدون أعمالهم على الوجه الأكمل ، وينامون إعمق وتحسن حياتهم على وجه الأجمال .

يتمتع صديقى جروف باترسون (Grove Patterson) محرر إحدى المجلات الكبرى ، بقوة خارقة ، وهو يعزو تنعمه بهذه الطاقة الجبارة الى الطرق التي يستخدمها في صلانه . فهو مثلا يحب ان يستغرق في النوم في أثناء الصلاة لأنه يعتقد ان عقله الباطن آنئذ في حالة استرخاء تام ، وبما ان هذا العقل يتحكم في حياتنا الى حد كبير ، فانك حينما ترتفع صلاتك وهو في حالة استرخاء تام تكون هذه الصلاة ذات اثر فعال .

ثم ابتسم بانرسون وقال : « لقد أزعجنى الأمر قبلا حينما كنت أنام
وأنا أصلى ؟ أما الآن نأى أحاول أن افعل ذلك قصدا » .

لقد عرفت وسائل فريدة كثيرة للصلاة ولكن أكثرها اثرا في نفسى
تلك التى وصفها فرانك لويباخ (Frank Laubach) في كتابه القيم
« الصلاة أعظم قوة في الوجود » . وانى اعتبره احسن ما كتب في هذا
الموضوع لأنه يذكر وسائل جديدة وفعالة للصلاة . ويعتقد الدكتور لويباخ
ان ثنوة حقيقية تتولد بواسطة الصلاة . واحدى وسائله ان يسير في
الشارع « ويطلق » صلوات على الناس وهو يدعو هذا النوع من الصلاة
« الصلوات الوهمية » ، فهو يقذف المارين بصلواته غامرا اياهم بسيل
من الحب والنوايا الحسنة ، ويقول انه بينما « يطلق » صلواته على
العابرين ، فانهم كثيرا ما يلتفتون نحوه ويتسبحون . انهم يشعرون بقوة
منبثقة نجاههم كما لو كانت طاقة كهربائية . وفي السيارات العمومية
« يطلق » صلواته على الركاب ، فمرة جلس خلف شخص كئيب وحزين ،
وقد لحظ عبوسا يكسو وجهه وهو يدخل السيارة ، فأخذ يصلى من أجله
بؤمنا ان صلواته تحيط بهذا الرجل وتجد طريقها الى اعماقه ، وفجأة هز
الرجل راسه وكان حملا سقط من على كاهله ، وحينما غادر السيارة
كانت الابتسامة تكسو وجهه ، ويفرر الدكتور لويباخ انه كثيرا ما غير جو
العربة او السيارة الكبيرة المليئة بالركاب عن طريق « حفيف الحب
والصلوات التى يشيعها حوله » .

في احدى عربات البولمان جلس رجل غليظ الطبع ، نصف سكران ،
يتحدث في غطرسة وصلف مما جعل الحاضرين يمتقنون محضره ، وكنت
أنا اجلس في منتصف العربة ، تفصلنى عنه مسافة بعيدة ، ولكنى قررت
ان استخدم نجاهه طريقة فرانك لويباخ ، وهكذا بدأت أصلى لاجله ، متخيلا
الانسان الأفضل الكامن بين جوانحه ، وفي نفس الوقت وجهت نحوه
امكارا مليئة بالنوايا الحسنة والحب . وفجأة وبدون سبب واضح ، التفت
الرجل نحوى وابتسم لى ابتسامة عريضة ، ورفع يده محييا ، ومنذ ذلك
الوقت ظهر عليه السكون والهدوء ولا اشك مطلقا ان صلواتى قد وصلت
اليه وغيرته .

من عادتي انه قبل ان التقي اى حديث ان اصلى لاجل جميع الحاضرين
وأوجه نحوهم سيلا من النوايا الحسنة ومن الحب ، وفي بعض الأحيان
انتقى واحدا أو اثنين من الجالسين ارى عليهما علامات التجهم أو العيوس
وأوجه نحوهما صلاتى . وكنت منذ عهد قريب أتحدث في وليمة الغداء
السبوية للفرقة التجارية في احدى المدن ، حين لاحظت شخصا بين
الجالسين ينظر الى شذرا ، فآخذت اصلى من اجله و « اطلقت » سلسلة
من الإنكار الطيبة والنوايا الحسنة نحوه ، وظلت افعل ذلك حتى في
أثناء حديثى للجمهور : وبعد ان انتهى الاجتماع بدأت احبى الناس وإذا بيد
تمسك بى بشدة ، ففكرت في وجه صاحبها ، واذا به ذلك الرجل عينه ،
فأبتسم لى وقال : « اصارحك القول انى لم استخف نيك في بادئ الأمر ،
واستفريت ان يكون الخطيب في اجتماع كهذا رجلا من رجال الدين مثلك
وكنت طيلة الوقت أمل أن تفشل في مهمتك . ولكنك بعد ان تحدثت الينا،
شعرت ان شيئا مس شغاف قلبى . اننى اشعر اننى انسان جديد وان
شعورا من السلام يغمرنى . اننى احبك » ولم يكن حديثى هو الذى اثر
في هذا الرجل ولكنها قوة الصلاة التى بعثتها نحوه ، ان المخ البشرى يحتوى
ما يقرب من بليونين من بطاريات الشحن الصغيرة ، وفي استطاعة هذا
المخ ان يبعث القوة عن طريق الصلاة .

اننا لا نتفكر ما بالجسم عامة من قوى مغناطيسية ، وبين خلايا
هذا الجسم توجد آلاف من محطات الارسال الصغيرة ، فاذا ما توافقت
هذه عن طريق الصلاة ، ففى امكانها ان تشيع قوة جبارة من شخص الى
آخر ، وحينئذ يمكننا ان نبعث قوة بواسطة الصلاة التى تكون في هذه
الحالة بمثابة محطة ارسال واستقبال في نفس الوقت .

كفت اعالج شخصا تعود الشراب وانقطع عنه لدة ستة اشهر فكان
في حالة « نشووة » كما يقول جماعة الكحوليين .

وغياب الرجل في احدى رحلاته التجارية ، وفي عصر يوم الثلاثاء شعرت
ان الرجل يعانى شدة خائفة ، واستحوذ هذا الفكر على عقلى ولم استطع
التخلص منه . كانت الساعة حوالى الرابعة مساء ، فنفضت يدى من
كل شيء وآخذت اصلى من اجله ، وظللت مصليا لدة نصف ساعة شعرت

بعدها ان الازمة تد فرجت ، فانتهيت الصلاة . وبعد بضعة ايام دق التليفون واذا بالرجل يقول : « لقد كنت في مدينة بوسطن طيلة الاسبوع الفائت ، واريدك ان تعلم انى لازلت في « نشونة » ولكنى واجهت وقتا عصيبا جدا من جراء ذلك في لوائل الاسبوع » . نقلت له « هل كان ذلك في الساعة الرابعة من يوم الثلاثاء ؟ » فاجابنى بندهشا : « نعم ! من اخبرك بذلك او من حدثك عنه ؟ » قلت له « لم يخبرنى احد ، اعنى لم يتحدث الى شخص بالذات » . ثم وصفت له الشعور الذى انتابنى في ذلك الوقت بالذات وكيف رفعت صلاة خاصة لاجله لمدة نصف ساعة . فاجاب وقد عقدت الدهشة لسانه : « كنت آتذ في الفندق ومررت امام البار ، وراودتنى نفسى ان اتناول كاسا من الخمر ، احتدم الصراع في داخلى ، وفكرت نيك لانى كنت في حاجة تصوى للصلاة ، ثم بدأت اصلى » . وهكذا اهتزت توججات صلواته وجاءت الى فحركت في داخلى هذا الشعور الذى وصفته لك ، فرفعت بدورى صلاة لاجله ، واتحدثت صلاتى وصلاته واكملت الدائرة التى جاءت امام عرش الله الذى استجاب واعطى القوة لمجابهة الازمة والتغلب على الضعف . فذهب الرجل واشترى قطعة من الحلوى فاكلها ونسى الخمر .

اعترفت لى سيدة منزوجة انها كانت ملأى بمشاعر الخوف والحسد والكراهية نحو جيرانها واصدقائها ، كما انها كانت دائما تخشى على اولادها ان يصيبهم مكروه ، بمعنى ان يمرضوا او يقع لهم حادث سييء او يفشلوا في دراساتهم . وهكذا كانت حياتها مزيجا مؤلما من التبرم والخوف والبغضاء والشقاء ، فسألته ان كانت تصلى اطلاقا فاجابت : « اننى اصلى فقط حينما تتازم الامور ولا اجد لى منها مخرجا . ولكنى اعترف ان الصلاة لا تعنى شيئا كثيرا بالنسبة لى ، ولذلك فانى لا اصلى كثيرا » . فأكدت لها ان الصلاة الحقيقية تستطيع ان تغير حياتها من جذورها ، واعطيتها بعض الارشادات في كيف يمكنها ان تشيع في نفسها وفيمن حولها الحب بدل البغضاء ، والثقة بدل الخوف . ثم اقترحت عليها ان تصلى كل صباح حينما يخرج اطفالها للبدسة مستودعة اياهم في يد الله للعناية والرعاية .

وقد شككت السيدة في بادئ الأمر في إمكانية الصلاة ، ولكنها بعد أن جربتها أصبحت من أكبر المتحمسين لها والمداومين عليها ، فهي الآن تقرا بشغف كل ما يتعلق بأحسن الوسائل والأساليب الخاصة بالصلاة ، وبذلك تجددت حياتها كما يظهر من هذه الرسالة التي بعثت بها الى حديثنا : « اشعر أنني وزوجي قد تقدمنا تقدما ملموسا في هذه الأسابيع الأخيرة ، ونقطة التحول العظيم بدأت من تلك الليلة التي أخبرتنى فيها أن كل يوم هو يوم جميل إذا بدأناه بالصلاة ، وهكذا بدأت أؤكد لنفسى أنني سأنجاه يوما طيبا بمجرد استيقاظى من النوم ورفع ثلبى أمام الله ، ويسعدنى أن أخبرك لئننى منذ أن بدأت هذه العادة ، لم يصادفنى يوم ردىء . والأمر الذى يدعو للعجب هو أن ايامى فى حد ذاتها لم تصبح أسهل مما كانت أو انها خلت من المزعجات ، ولكن لم يصبح لها الآن القوة على ازعاجى البتة . نفى كل مساء أضع أمامى قائمة بالأشياء التى استحققت منى أن أشكر الله عليها والتي جعلت يومى بهيجا ، وهذه العادة دربت عقلى على انتقاء الأشياء الطيبة ونسيان ما عداها . وانه لما يملأ نفسى عجا ابنى ظلك لمدة ستة أسابيع الآن ، لم يصادفنى يوم سيء ولم أخاصم فيه انسانا . »

لقد اكتشفت هذه السيدة قوة الصلاة المذهلة بممارسة الصلاة فعلا . ويمكنك انى ايضا ان تفعل نفس الشيء . وهائذا اضع امامك عشرة قوانين تساعدك فى الحصول على نتائج فعالة للصلاة .

١ - خصص بضع دقائق كل يوم واجلس صامتا بدون حديث . احصر كل تفكيرك فى الله وحده ، فساعدك هذا على ان يكون عقلك فى حالة استقبال روى .

٢ - ثم بعد ذلك صل شفويا مستعملا كلمات بسيطة وعادية . أخبر الرب بكل ما يدور فى عقلك . لا تظن انك يجب ان تستخدم الفاظا تقوية من نوع محدد . خاطب الله بلغتك فهو يفهمها تماما .

٣ - صل طيبة يومك ، فى المتجر وفى الطريق وفى السيارة ، انغمض عينك لمدة دقيقة وتصور حضور الله معك ووجانك وكلها فعلت ذلك ، شمعت فعلا يقرب الله منك وحضوره معك .

٤ - لا تكن في صلاتك طالبا باستمرار ، بل بدل ذلك أكد بركات الله الغابرة وتقدم عنها شكرا من الأعماق .

٥ - ليكن لك الايمان الراسخ بأن الصلوات المخلصة الامينة لها تدره فائقة ويمكنها ان تحيطك واحباطك بعطف الله وحمانيته

٦ - لا تستعمل افكارا سلبية حينما تصلى . ان الانكار الايجابية وبندها هي التي لها النتائج المرضية .

٧ - كن دائما مستعدا لان تتقبل ارادة الله . اطلب منه ما تريد ، ولكن كن على استعداد لان تاخذ منه ما يعطيك ، فقد يكون هذا خيرا مما طلبت .

٧ - ضع كل امورك بين يدي الله . اطلب منه العون لان تؤدي عمك على اكمل وجه ، ثم اترك له وحده النتائج .

٩ - صل لاجل الذين لا تحبهم والذين اساءوا اليك فان الكراهية هي حجر العثرة الاساسي امام انسكاب القوة الروحية .

١٠ - جهز قائمة بأسماء الذين تصلى لاجلهم ، فاذا كانت صلواتك لاجل الآخرين ، وخاصة الذين لا تربطك بهم صلة ، فسوف تنتفع كثيرا منها .

الفصل الخامس

كيف تخلى لنفسك السعادة؟

من ذا الذى يقرر ان كنت ستصبح سعيدا أم شقيا ؟ انه انت نفسك!

استضاف احد مذيعى التليفزيون المشهورين رجلا متقدما فى الايام وقدمه فى احد برامجه . وكان هذا الرجل متعا حقا ، فلم يجهز من قبل اية اجابة على الاسئلة التى القيت عليه ، وبالتالي لم يسردها من قبل على مسامع احد ، فخرجت الاجابات من أعماق نفسه ومن قلب يشع بالسعادة، ولقد أحبه الجميع ، وترك أثرا طيبا فى نفس المذيع . وأخيرا سئله لماذا يشعر هكذا بالسعادة وعقب قائلا : « لا بد انك تملك سرا عجيبا لهذه السعادة الغامرة » .

فأجاب الرجل العجوز : « انى لا املك سرا عجيبا لذلك فهو شىء واضح كأنفك المثبت فى وجهك . اننى حينما استيقظ فى الصباح فان امامى احد امرين : اما أن أقرر ان أكون سعيدا أو شقيا ، وماذا تظننى ناعلا؟ اننى أختار ان أكون سعيدا ، وهذا كل ما فى الأمر » .

وقد يبدو هذا الأمر تبسيطا للامور أكثر من اللازم ، وقد يخيل لنا أن هذا الرجل العجوز سطحي ، ولكنى أذكر أن ابراهيم لنكون ، الذى

لا يمكن أن يتهمه احد بأنه سطحي ، قال مرة انه في استطاعة الناس أن يصبحوا سعداء على قدر ما يوظفون العزم على ذلك . يمكنك أن تصبح شقيا اذا رغبت في ذلك . بل ان هذا من اسهل الامور عليك ، فكل ما هناك أن نخار الشقاء . قل لنفسك : « ان الامور ليست على ما يرام وانه لا شيء يوحى بالرضى » وبذلك يفيم عليك جو من الشقاء ، ولكن قل لنفسك : « كل الاشياء تسير في سهولة ويسر . ان الحياة جميلة واننى بذلك جد سعيد » . وفي هذه الحالة ستحصل على يفينك دون شك .

ان للاطنال خبرة اعمق للمعادة من البالغين ، فالبالغ الذى يحبل بين جنبيه روح طفل ، ويتمشى به في الكهولة والشيوخوخة ، هو نابضة يقتدى ، لانه يحتفظ بروح السعادة الحقيقية التى وهبها الله للصغار . ولقد تجلت حكمة الرب يسوع بوضوح في هذا الاعلى لانه ينصحنا ان يكون لنا قلب الاطفال وبساطتهم ، او بتعبير آخر ، يجب الا يمسى المرء عجوزا في تفكيره او كسولا او ذا روح منك خائر .

لقد اجابت ابنتى الصغيرة ، اليزابيث ، حين كانت تبلغ من العمر تسع سنين ، اجابة مومقة عن سر السعادة . فلقد سالتها يوما : « هل انت سعيدة يا عزيزتى ؟ » فاجابت : « بكل تأكيد انا سعيدة » فسالتها « هل أنت دائما سعيدة ؟ » فاجابت : « نعم . انى باستمرار سعيدة » فسالتها : « ما الذى يجعلك سعيدة ؟ » فاجابت : « لا ارى . ولكنى على كل حال سعيدة » . لكنى استحثثتها قائلا : « لا بد أن هناك شيئا يجعلك سعيدة » فاجابت : « حسنا ، سأخبرك الآن ما هو هذا الشيء . ان اصنعقائى في اللعب يسعدوننى وانا احبهم . ان المدرسة التى اتعلم فيها تسعدنى وانا احب الذهاب اليها (لم أوح اليها بهذا الفكر ولكنه من بنات افكارها وحدها) . اننى احب المدرسين والمدرسات . اننى احب الذهاب الى الكنيسة وأستمع بمدرسة الأحد ومدرستى فيها . اننى احب اختى مارجريت واخى جون . اننى احب أمى وأبى ، انهما يهتمان بى حينما اكون مريضة ويغدقان على حيا وعظفا على الدوام » .

هذه هي الوصفة التى تدمتها اليزابيث عن سر سعادتها ويخيل الى انها اصابت كبد الحقيقة . رفقأوها في اللعب (اى عشراؤها) بمدرستها

(المكان الذى تعمل فيه) كتيبتها ومدرسة الاحد (المكان الذى تنعبد فيه)
أختها وأخوها وأمها وأبوها (اى المحيط العائلى حيث تسود المحبة) فهنا
نجد السعادة فى صدقة واحدة كما يقولون . وسر سعادتك بتوقف الى حد
كبير ، على علاقتك بهذه الأمور آنفة الذكر .

طلب من فريق من الاولاد والبنات ان يكتبوا قائمة بالاشياء التى نجعلهم
سعداء وكانت اجاباتهم مؤثرة ، فقد كتب الاولاد يقولون : « عصفور الجنة
وهو يطير محققا فى مياه صافية غزيرة - المياه المتكسرة حينما يضربها
تارب صغير - قطار سريع ينهب الارض نهبا - آلة البناء الرائعة وهى
تعلو الى فوق بحمل ثقيل - عيناكلى » .

اما البنات فقد كتبن : « أضواء الشوارع منعكسة على وجه القمر -
الاشجار تكسوها الأوراق الحمراء - الخهل الأحمر - القمر يحيط به
الغمام » . ونلاحظ ان القائمتين تحتويان فى جوهرهما على ما فى الطبيعة
من جمال وان لم يفصح التعبير عن ذلك بأجلى بيان . فلكى تصبح شخصا
سعيدا ، عليك ان تملك روحا شنانة وعينين ترىان الجمال فى كل ما يحيط
بك ، وتلب طفل ، وبساطة روحية .

ان الكثيرين منا يصنعون شقاءهم بأنفسهم ، ولا يعنى ذلك بالطبع
ان كل شقاء هو من صنع الانسان ، لان العوامل الاجتماعية مسئولة الى
حد غير قليل عن كثير من الويلات التى نصادفها ، ولكن الحقيقة الواقعية
اننا الى حد كبير ننسج لانفسنا من خيوط الحياة المختلفة : نسيج الهناء
او نسيج الشقاء .

يقول أحد النقات المشهورين : « ان اربعة اشخاص من خمس ليسوا
سعداء كما كان يجب ان يكونوا » . ويضيف قائلا : « أن الشقاء هو اكثر
الحالات انتشارا فى قلوب الناس وعقولهم » . ومع انى اختلف معه فى هذا
الرأى ، ولكنى من الناحية الأخرى ، لاحظت الكثيرين الذين يفوق عددهم
الحصر ، يعيشون فى شقاء لا مسوغ له . وبما ان الرغبة الأساسية لكل
حى هو ان يصبح سعيدا ، فعلينا اذا ان نعمل شيئا تجاه تحقيق هذه الرغبة .

ان السعادة حالة يمكن الحصول عليها ، والطريقة لذلك ليست معقدة .
فان كل من يرغب فيها رغبة أكيدة ، ويعقد العزم على أن ينالها ، ويعرف
كيف يطبق القواعد الصحيحة : فلا بد أن ينال ما يبتغى .

في إحدى عربات السكة الحديد ، جلست مقابل رجل وزوجته ، ولم
يكن لي بهما سابق معرفة . وكانت السيدة نرندي ثيابا غالية الثمن كما
أفصحت عن ذلك الفراء الجميلة والجواهر الثمينة التي كانت تتحلى بها.
ولكنها مع ذلك كانت تبدو تعيسة جدا، وقد عبرت عن سخطها بصوت مسموع
بان العربة تذرة وانها في جلستها معرضة لتيار الهواء ، وان الخدمة بغيضة،
وان الاكل لا طعم له ، وبالاختصار كانت دائمة الشكوى والنذير من كل
شيء . اما زوجها فكان على النقيض من ذلك تماما اذ كان رجلا لطيفا ،
انيسا ، سهل المعشر ، يملك القدرة على ان يتقبل الامور كما تكون .
ولقد شعرت ان الرجل مسيء لتصرف زوجته على هذا النحو وعلى الاخص
لانه كان يقوم بهذه الرحلة خصيصا ليرفقه عنها . ولكني بغير مجرى الحديث،
سالني عن نوع العمل الذي امارسه ثم اخبرني انه هو يعمل محاميا . ثم
ارتكبت غلطة كبرى لانه اضاف والضيق باد على وجهه : « اما زوجتي
فتعمل في الصناعة » .

ولقد اندهشت لذلك كثيرا اذ لم يبد عليها انها من النوع الذي يؤدي
عملا صناعيا او اداريا ، وسألته : « وماذا تصنع » آ فاجابني : « الشقاء .
انها تصنع شقاءها لنفسها » . وبالرغم من المسكون المؤلم الذي ران على
المائدة لهذه الملاحظة القاسية ، الا أنني شكرته في اعماقي ، لانه وصف
حالة الكثيرين تماما : « انهم يصنعون شقاءهم لأنفسهم » .

وانه لمن المؤلم حقا ان نسمى بانفسنا لنزيد الحياة تعقيدا ، مع ان
الحياة نفسها كثيرا ما تفرض علينا صعابا جمة توهم من سعادتنا ، فمن
الغباء اذا ان نزيد الطين بلة بان نكدس صعابا اخرى ، قد نستطيع ان نتحكم
فيها قليلا او قد لا نستطيع على الاطلاق .

وبدل ان نستمرسل في وصف ما يقوم به بعض الناس ليحلبوا الشقاء
لأنفسهم ، فاننا سنورد الطريقة التي بها نتغلب على تلك الحالة التي تجلب

هذه التعاسة . ويكفى ان نقول اننا نصنع شقاءنا بأنفسنا حين نسمح للأفكار السيئة أن تتسرب الى عقولنا ، وبالمواقف التي نتخذها عادة إزاء الآخرين ، كان نفكر مثلا أنهم يحصلون على ما لا يستحقون بينما نحرم نحن مما نستحق ، او أن نفكر أن كل الأشياء تعمل ضدنا ولن ينجح لنا طريق ، بل قد ينبع شقاؤنا بأن نغمر دواخلنا بمشاعر الكراهية والنوايا السيئة والخاوف ، وبذلك تقدم مرتعا خصيا للخوف والقلق لتخلق هذا الشقاء ، وسنحاول أن نعالج كلا من هذه المشاعر في نصول أخرى من هذا الكتاب . ولكننا هنا نريد ان نؤكد بشدة أن نسبة كبيرة من شقاء الفرد العادي مرجعها اليه وحده . فكيف اذا يمكننا التغلب على مثل هذه الحالة والعمل على انتاج السعادة ؟ .

وللإجابة على هذا التساؤل ، سأذكر احدي الحوادث التي مرت بي في أثناء سفراتي . ففى عربة السكة الحديدية اجتمع نفر منا في الصباح في غرفة استراحة الرجال لخلق لحانا ، وجرت العادة أنه بعد ان يقضى المرء ليلة في القطار ويجتمع في الصباح في استراحة مزدحمة كهذه ، يفقد شهيته للمرح والانشراح ، ولذلك لم يعر بيننا حديث يذكر ، وما دار لم يتعد الهمس .

ثم فجأة دخل علينا رجل تكسو وجهه ابتسامة عريضة وحيانا من تلبه بكلمة صباح الخير ، ولكنه لم يلق الرد المنتظر ، بل تلقى هبهات في غير حماسة . وبينما كان يطلق لحيته كان يردد ، دون وعى منه ، لحنا جميلا . وقد استاء بعض الحاضرين لهذا الأمر ، وأخيرا قال له احدهم ساخرا : « انك بلا شك تبدو سعيدا هذا الصباح ، فلماذا كل هذا الانشراح » .

فأجابه : « نعم . الواقع اننى سعيد وأشعر انى متهلل » ثم أضاف قائلا : « اننى احرص على هذه العادة وهى ان اكون سعيدا » . وهذا كل ما فاه به الرجل . ولكنى متأكد أن الجميع عندما غادروا القطار كانت هذه الكلمات ترن في آذانهم : « اننى احرص على هذه العادة وهى أن اكون سعيدا » . وهذا القرار ذو أهمية بالغة لان سعادتنا او شقاءنا يتوقف الى حد كبير على العادة التي تستحوذ على عقولنا ، وهذا ما يؤيده ما جاء في سفر الأمثال : « كل أيام الحزين شقية . أما طبيب القلب نولية دائمة » .

أو بعيلة أخرى ، تم في نفسك القلب الطيب ، أي ازرع فيه عادة السعادة ،
وحينئذ تصبح الحياة لياك وليمة دائمة ، ويفررك الفرح على الدوام ،
فالحياة السعيدة تضع من عادة السعادة ، وبما اننا نستطيع ان ننمي السعادة
ونهدبها فنى امكاننا اذا ان نخلق لانفسنا السعادة .

نمو السعادة بممارسة الأفكار السعيدة . جهاز قائمة ذهنية للأفكار
السعيدة ومررها خلال عقلك بضع مرات كل يوم ، فاذا ما جرى فكر يائس
ان يجد طريقه الى عقلك ، فنى الحال اطرده وضع بدله فكرا مفرحا . وفى
كل صباح ، قبل ان تغادر الفراش ، استلق في حالة استرخاء تام ، وضع
عن قصد ، أفكارا سعيدة في عقلك الواعى . دع سلسلة من الصور التى
تتمنى ان تحدثها خلال يومك تمر في عقلك ، فان مثل هذه الأفكار ستعينك
على تحقيق هذه الأمنى ، لا تحاول ان تفكر ان الامور ستسير على عكس
ما تبقى او تريد ، لأن مثل هذا التفكير سيجعلها تتحقق فعلا كما تتصور ،
وبذلك تعمل انت من جانبك على استعمال كل مؤثر ، كبر أم صغر ، ليقودك
الى الحالة التعيسة التى تخشاها ، وينجم عن ذلك تساؤلك : « لماذا يقلب
لى الدهر ظهر المجن ؟ ولماذا تسوء الأحوال هكذا ؟ » . والسبب في كل
هذا يرجع اليك شخصيا والى الأفكار التى استحوذت على عقلك وبدات
بها يومك .

فدا جرب هذه الطريقة وقبل ان تغادر الفراش ، قل بصوت عال هذه
الجملة ثلاث مرات : « هذا هو اليوم الذى صنعه الرب . نبتهج ونفرح
فيه » (مزمور ١١٨ : ٢٤) . ردد هذا القول بقوة وبصوت واضح وبنغمة
ايجابية وبثاكد . وهذه العبارة مقتبسة من الكتاب المقدس وهى علاج
أكيد لعلة الشقاء . فاذا ما رددتها ثلاث مرات قبل الإفطار ، وتأملت في
معانى الكلمات بدقة ، فائك ستغير مظهر اليوم بأكمله ، اذ تبدؤه ببيكولوجية
السعادة .

فبينما تطلق ذنك او تتناول افطارك او ترتدى ملابسك ، قل بصوت
مسموع عبارات كالأتى ذكرها : « اننى اعتقد ان هذا سيكون يوما جيلا .
اعتقد اننى سأتغلب على جميع الصعاب التى تجلبهنى فيه . اننى اشعر

أنتى على أحسن ما يكون جسميا وعقليا وعاطفيا . ان الحياة أمر يدعو للعجب . أنتى شاكرا لأجل كل ما حصلت عليه ولأجل ما املك الآن ولأجل ما سوف أحصل عليه مستقبلا . ان الأمور متماسكة ولن تفكك ، ان الله موجود فى هذا المكان وهو معى وسيرعائى الى النهاية . أنتى أشكر الله لأجل كل أعماله الصالحة » .

عرفت مرة شخصا من هذا النوع البائس كان يردد على مسامح زوجته كل صباح ساعة الأمطار : « أملهى يوم آخر فانس وتشديد » . ومع انه لم يكن يقصد ذلك تماما ، بل كان يعتقد انه لو قال مثل هذا القول لتحولت الظروف الى أحسن ، ولكن قد خاب غاله ، اذ تحولت الأمور فعلا الى أسوأ . ولا غرابة فى ذلك ، فما يتخلله المرء كثيرا ما تتحقق تخيلانه . وهكذا أكد لنفسك فى بدء كل يوم نتائج موفقة سميذة ، وستفذهل كيف تتحول الأمور لصالحك . وليس بكاف أن توحى الى عقلك بتوكيد مثل هذا العلاج الهام ، ولكن عليك أن تعمل طيلة يومك وفق هذه الأسس والإنجازات الصحيحة نحو الحياة الموفقة السميذة .

واحدى هذه الأسس الرئيسية هى المحبة الإنسانية والنية الحسنة نحو الآخرين . وكم تدهش لما يمكن أن يشيعه الشعور الطيب فى قلوب الناس .

كتب صديقى الدكتور صموئيل شومبكر (Samuel Shoemaker) قصة مؤثرة عن صديق آخر يعرفه كلانا واسمه رالستون يونج (Ralston Young) الشهير بالجمال رقم ٤٢ بمحطة جراند سنترال بنيويورك . كان هذا الشخص يحمل حقائب المسافرين ليكسب عيشه ، ولكن عمله الحقيقى كان اظهار روح المسيح فى محطة من أكبر محطات العالم . وبينما كان يحمل حقائب المسافرين ، كان فى نفس الوقت يحاول أن تكون له معه شركة مسيحية . وكان يلاحظ بدقة ليرى من أى طريق ينفذ اليه ليشتيع فى نفسه الثقة والرجاء ، وكان ماهرا جدا فى هذا الصدد .

وفى يوم من الأيام عهد اليه بوضع مسافرة عجوز فى القطار وكانت محبولة على كرسي ذى عجلات ، تقادها الى المصعد المؤدى للقطار ولاحظ

في هذه الأثناء أن عينيها مغرورتان بالدموع ، وفي أثناء ارتفاع المصعد، اغمضت العينون يونج عينية وطلب من الرب الإرشاد لمساعدة هذه السيدة، فأوحى الرب اليه بفكرة فعلا . وفي أثناء إخراج السيدة بكرسيها من المصعد قال لها مبتسما : « يا سيدتي . لا تؤاخذيني إذا قلت لك أن هذه القبة التي ترتديها ، هي في منتهى الأمانة » .

فتطلعت اليه السيدة وقالت : « اشكرك » . فنظر إليها مرة أخرى وقال : « وهذا الرداء الذي تلبسين جميل جدا . اننى معجب به » . وكلل اننى راقها هذا المديح ، وبالرغم من أنها كانت متعبة ، إلا أن روحها انتعشت فيها ، وسألته : « ما الذى حدا بك أن تلقى على مسامى كل هذا الإطراء ؟ انك كريم حقا » . فأجابها : « لقد لاحظت أنك غير سعيدة وانك كنت تفرنين الدموع غزيرة ، ولذلك طلبت من الرب أن يرشدنى كيف يمكن أن أقدم لك يد العون . فقال لى حدثها عن قبعتها ، وزدت أنا على ذلك أن حدثتك عن ردائك أيضا » . وهكذا عمل الرب ورائستون يونج معا على أن يحولا اتجاه المرأة بعيدا عن أتعابها وآلامها . ثم سألها بعدئذ : « الا تشعرين أنك احسن » ؟ .

فأجابته : « لا ! اننى فى ألم مستمر لا يفارقنى البقرة . وفى كثير من الأحيان يفيل الى انى لا استطيع احتماله . فهل تدرك معنى أن يكون المرء فى ألم مستمر طيلة الوقت ؟ » فأجابها على الفور : « نعم يا سيدتي . لقد فقدت أنا إحدى عيني وكأنت تؤلمنى ليل نهار كما لو كان بها قضيب محمى بالنار » .

فأجابته السيدة : « ولكنك تبدو الآن سعيدا راضيا فما الذى حقق لك ذلك ؟ » وفى هذه الأثناء كلن قد أتم مهمته اذ وضعها على كرسيها فى القطار ، فأجابها على تساؤلها قائلا : « بالصلاة يا سيدتى ولا شئ غير الصلاة » . فأجابته برمة : « هل تستطيع الصلاة ، مجرد الصلاة وحدها ، أن تزيح عنك الآلم ؟ » فقال لها رائستون : « ربما لا تستطيع أن تطيح بالآلام بعيدا ، ولكنها تساعد المرء على أن يتغلب عليها فلا يشعر بلدغتها المريرة ، ولذلك دوامى على الصلاة يا سيدتى ، وسأصلى أنا أيضا

لأجلك » . وفي هذه الأثناء جفت دموعها وتطلعت إليه بنظرة مشرقة وقالت له : « لقد أسديت اليّ معروفًا عظيمًا » .

ومر على هذا الحادث سنة ، وفي إحدى الليالي سمع رالستون يونج المذيع يردد اسمه بصوت عال بين أرجاء المحطة الكبيرة طالبًا منه ان يتقدم الى مكتب الاستعلامات الموجود بها ، فلما توجه اليه ، وجد شابًا في مقتبل العمر ، نحيقته بلطف ثم قالت : « اننى احصل اليك رسالة من عالم السكوت ، تقدر أوصفتنى امى قبل أن تموت أن أبحث عنك وأبلغك كم هى مقدرة لجميلك عليها ، ومعونتك لها منذ سنة مضت ، حينما اخذتها في كرسيتها ذى العجلات ووضعتها في القطار . انها ستذكر ذلك على الدوام ، حتى في الأبدية . انها ستذكرك لانك كنت معها لطيفًا ومحبا ومتفهما » . ثم انخرطت الفتاة في بكاء عميق وتنهيدات حزينة ، فوقف رالستون تجاهها ساكتًا هنيهة ثم قال لها : « لا تبكى يا صغيرتى ، لانك . يجب عليك الا تترقى اية دموع ، بل عليك ان ترعى صلاة شكر » .

فاندهشت الفتاة لهذا الطلب وقالت : « لماذا أقدم صلاة شكر ؟ » . فأجابها رالستون : « لأن كثيرات مثلك فقدن أمهاتهن وهن بعد صغيرات ، ولكنك أنت تمتعت بوجود أمك معك مدة اطول منهن ، وفوق ذلك فلا زالت معك وسترينها مرة ثانية ، انها قريبة منك الآن وستستمر قريبة منك الى النهاية ، بل قد تكون هنا في هذه اللحظة بينما نحن نتحدث معا » . وهكذا صممت التنهيدات وجفت الدموع من عيني الفتاة ، واثرت وداعة ولطف رالستون في نفس الفتاة كما سبق واثرت في امها ، وشعر كلاهما الحبال والفتاة ، في خضم هذه المحطة الكبيرة التى تمج بالفادين والرائحين ، بوجود ذاك الذى ملاه بروحه ، فاستطاع ان يشيع الحب بين الناس .

قال نولستوى : « حيثما توجد المحبة ، يوجد الله » . ونحن بدورنا يمكننا ان نضيف انه حيثما يوجد الله والمحبة فهناك السعادة الحقة . وهكذا نرى ان إحدى الوسائل العملية لخلق السعادة هى ممارسة المحبة .

صديقى ه.س. ماترن (H.G. Mattem) وزوجته ماري يشعران على الدوام بالغبطة الحقيقية تملأ نفسيهما ، ويقضى عمله ان يتجول مسافرًا

في انحاء البلاد ، وفي تجواله يحصل معه بطاقة غريفة في حد ذاتها ، وقد طبع على ظهرها فلسفته التي جلبت السعادة له ولزوجته ولثلاث الناس الذين كان لهم حظ التعامل معه ، وهذا ما نقوله البطاقة : « ان الطريق السلطاني الى السعادة هو ان تحفظ قلبك خاليا من الحقد وعقلك نظيفا من القلق ، عش ببساطة ، انتظر القليل واعط الكثير ، اهدأ جنبات حياتك بالحب وانثر شعاع الشمس حولك . انس نفسك وفكر في الآخرين . افعل مع الآخرين ما تحب ان يفعلوه بك . جرب هذه الوصفة لمدة اسبوع وستدهش لنتيجتها » . وقد تقول في نفسك حينها تقرا هذه الكلمات ان لا شيء جديد فيها ، ولكن الواقع انها تحصل بين طياتها جديدا ، اذا لم تكن قد جربتها من قبل . وحينها تبدأ ممارستها ، ستجد انها أحدث وأسمى وأروع وسيلة للحياة الناجحة السعيدة يمكنك ان تلجأ اليها . وما الفائدة اذا كنت قد عرفت كل هذه الحقائق طيلة حياتك ولكنك لم تستخدمها ؟ .

ان مثل هذا القصور في الحياة شيء يدعو للأسف حقا ، اذا ان شخصا يقضى حياته فقرا معدما بينما المذهب على عتبة بيته ، لدلالة واضحة على انه اخطأ السبيل الحق الى الحياة .

ان هذه الفلسفة البسيطة هي الطريق السوي الى السعادة ، فجربها لمدة اسبوع كما اقترح مسر ماثرن ، فاذا لم تجلب لك ولو بداية السعادة الحقيقية ، فحينئذ تأكد ان شغاك عميق الجذور الى ابعد حد .

ولكى تضمنى قوة على هذه الاسس التي تجلب لك السعادة ، عليك ان تندها بمقدرة عقلية فائقة ، فقد لا تحصل على نتائج فعالة حتى مع استعمال الاسس الروحية اذا لم تدعها قوة روحية .

يختبر المرء في داخله تغيرا روحيا عميقا ، حينئذ يصبح نجاح استخدام الوسائل التي تجلب السعادة أمر ميسورا للنهائية ، فاذا بدأت استخدام الأساليب الروحية ، مهما تكن بسيطة ، فانك تدريجيا ستختبر قوة روحية داخلية . وأكد لك ان هذا سيفورك بسعادة طافية لم يكن لك بها سابق عهد ، وستمتلك معك طالما كانت حياتك مركزة في الله وحده .

وفي تجوالى في طول البلاد وعرضها ، اتبعت لى الفرصة لان اقتابل
اناسا سعداء حقا ، وهؤلاء هم الاشخاص الذين مارسوا الاساليب التى
وصفتها في هذا الكتاب وفي كتب واحاديث أخرى ، والتى وصفها آخرون
غيرى في احاديثهم وفي كتبهم . وكم تدهش اذ نرى كثيرين يتمتعون بالسعادة
نتيجة تغير روحى في دواخلهم ، ولقد خبر الكثيرون من مختلف الطبقات
هذه الحقيقة . بل الواقع انها اصبحت اهم ظاهرة عامة في عصرنا الحاضر،
واذا استمرت على هذا المنوال فسيعتبر الشخص الذى لا يتمتع بهذا
الاختبار الروحى ، شخصا رجعيا لا يتفق مع عصره . فوَقْنَا الحاضر بمتاز
بانه وقت الحياة الروحية النشيطة . انها لرجعية بغضه ان يجهل امرؤ
كيفية الحصول على سعادة يتمتع بها الناس في كل مكان في وقتنا الحاضر .

بعد ان انتهيت محاضرتى في احدى المدن ، تقدم الى شخص تسوى
وسيم الطلعة وريت على كفى بشدة ثم قال بصوت عميق النبرات :
« يا دكتور ما قولك في الانضمام الى الجماعة الليلية ؟ اننا نقيم حفلا كبيرا
في بيت سميث ونود ان تشاركنا اياه . سيكون حفلا راقصا ولا بد لك من
مشاهدته » . وقد فكرت هنيهة ، لان مثل هذه الحفلات لا تليق بخادم دين ،
ولذلك ترددت وحاولت ان اجد الاعذار لان وجودى بينهم قد يعطل من
مرحهم ، ولما لاحظ الرجل ترددى قال : لا تهتم . ان هذا من نوع الحفلات
التى تروقك وستدهش حين تراها . انك ستستمتع بها الى حد كبير » .
وهكذا رضخت ورافقت هذا الصديق المبسط الاسارير ، وقد كان حقا
شخصية ذات تأثير طاع ، من الشخصيات التى قابلتها ، وبعد فترة وصلنا
الى منزل كبير محاط بالاشجار وامام بابه فسحة كبيرة .

طرقت اسماعنا اصوات كثيرة خارجة من النوافذ المفتوحة ، مما لم
يدع مجالا للشك في ان هناك حفلا كبيرا ، واخذت اسأل نفسى ما الذى
حدا بى الى المجرى الى هذا المكان ؟ . وما كنا ندخل القاعة الكبيرة حتى
تدمنى مضيئى الى جمع كبير من الناس تطفح السعادة من وجوههم ، وهكذا
صرفنا وقتا طويلا نشد على ايدى بعضنا البعض . وبعندئذ تطلعت حولى
باحثا عن البار ولكنى لم اجد له اثرا ، فكل ما كان يقدم اقتداح من القهوة
ومن عصير الفاكهة والمرطبات ثم شطائر طازجة ، وكانت هذه جيمهما

موجودة بوفرة ، نقلت لصديقتي : « لا بد ان هؤلاء القوم مالوا في طريقهم الى احد البارات قبل ان يأتوا الى هذا المكان » . فاندھش لهذه الملاحظة وقال : « ماذا تعنى بهذا ؟ يظهر انك لم تدرك حقيقة امرنا ، هؤلاء الناس سكارى فعلا ولكن ليس بالخير ، الا تدرك الذى يضمن عليهم هذه السعادة الغامرة ؟ انهم قد تجدوا روحيا ، انهم الآن يملكون الشيء الحقيقى . لقد انك اسارهم وتحررت انفسهم . لقد وجدوا الله كحقيقة حية ومحياة سالحة » .

ثم اضف قائلا : « انهم يملكون النشوة الروحية فعلا ولكن ليست تلك التى نحصل عليها من زجاجة الخمر . لقد حصلوا على الروح فى داخل قلوبهم » . حينئذ فهبت ما يعنى ، لم يكن هؤلاء القوم بلاء ، ذوى وجوه مغبرة ، بل لقد كانوا من عليا القوم فى تلك المدينة : محامين وأطباء ومدرسين ورجال المجتمع عامة ، وكان معهم ايضا كثيرون من الطبقات الرقيقة الحال ، وكانوا يستمتعون معا بوقت طبيب فى هذا الحفل ، يتحدثون عن الله بطريقة طبيعية لا تكلف فيها ، وكانوا يخبرون الواحد الآخر عما حدث فى حياته من تغيير نتيجة القوة الروحية الجديدة . لبت الذين يتزمتون قائلين انك لا يمكن ان تكون مرحا ومتدينا فى نفس الوقت قد حضروا هذا الحفل .

وهكذا خرجت من هذا المكان تدور فى راسى آية من الكتاب المقدس : « فيه كانت الحياة والحياة كانت نور الناس » (يو ١ : ٩) وقد كان هذا هو النور الذى رأته يشع على وجوه هؤلاء القوم السعداء . ان نورا داخليا قد انعكس على وجوههم ، وقد جاء هذا النور نتيجة قوة روحية فواردة تاججت فى نفوسهم . ان الحياة تعنى الحيوية . كان واضحا ان هؤلاء القوم يستمدون حيويتهم من الله . لقد وجدوا القوة التى تخلق السعادة .

وليست هذه بالحادثة الفريدة فاننى اؤكد لك انك اذا تطلعت حولك فى الوسط الذى تعيش فيه فستجد كثيرين يشبهون اولئك الذين وصفتهم لك ، فاذا لم تجدهم بين اهلك وعشيرتك فانى ادعوك ان تاتى الى كنيسة بمدينة نيويورك فستجد منهم العشرات . وفى نفس الوقت ستحصل على

نفس الروح اذا ما قرأت هذا الكتاب بامعان ومارست الاسس البسيطة التي جاءت فيه . فبينما نقرأ هذا الكتاب آمن بنيل ما نقرأ لانه حقيقي . ثم ابدأ بممارسة ما جاء به فستحصل على الاخبار الروحي الذي بولد هذا النوع من السعادة . واني اعلم ان هذا امر واثق لان كثيرين ممن اشرت اليهم انما ومن سائير اليهم مستقبلا قد حصلوا فعلا على الحياة الجديدة بنفس الطريقة . وحينما تحصل على التغيير الداخلي فستبدأ أنتذ ان تخلق لنفسك جوا من السعادة يدعو للفرابة . وكذلك لا نعيش في هذا العالم ، بل الواقع انه عالم مختلف فعلا لآئك انت نفسك مخطف ، والحالة التي أنت عليها تحدد العالم الذي نعيش فيه . وما دمت أنت قد تغيرت فالعالم الذي نعيش فيه قد تغير بالنالي .

فاذا كانت السعادة تعتمد على نوع الأفكار التي نخالجنا ، فمن الضروري اذا ان نطرد الأفكار التي تدعو للكآبة واليأس . ويملكك القيام بهذا :

اولا : بأن تعقد العزم على القيام بهذا الأمر .

ثانيا — ان تستعمل اسلوبا مجربا سبق واقترحته على احد رجال الأعمال قابلنه في احدى المآدب ، ولم تر في حياتي شخصا كئيبا بهذا الشكل .

كان حديثه يفيض باليأس والقنوط ، وكنت أخشى أن يؤثر على فيملاني بروح التشاؤم . كان حديثه يوحى بأن كل شيء على وشك العمار . كان الرجل متعبا بدون شك ، فالمعضلات التي تراكمت عليه اهلكت كل عقله وتفكيره ، وكان هو يسعى للتخلص من عالمه الكئيب الذي لم تستطع قواه الخائفة او تواجهه . كانت علنه الاصلية ناجمة عن نوع الأفكار الكئيبة التي استحوذت عليه ، ولذلك كان في حاجة الى نيفس من النور والايمنان . فتجاسرت وقلت له : « اذا أردت ان يتحسن حالك وتتخلص من هذه الحالة التعيسة التي تعانيها ، فاني مستعد ان أقدم لك شيئا يساعذك على ذلك » . فابتهس في سخرية وقال : « ماذا تستطيع ان تفعل ؟ أنت صانع معجزات؟ » . فأجبتة : « لا ! ولكني استطيع ان اصلك بصانع معجزات حقيقي في استطاعته

أن يخلص من هذا الشقاء وبهيك مسلكا جديدا في الحياة . واننى اعنى
ما اتول « . ثم اتمرتنا ويظهر أن هذا الحديث اثار انتباهه لانه ما لبث أن
اتصل بى . فاعطيته احد الكتيبات التى سبق ان كتبها وعنوانه : «مكبات
الانكار » وهو يحتوى على أربعين فكرا تدعو الى جلب السعادة والهناء .

ولما كان هذا الكتيب صغير الحجم ، فقد اقترحت عليه ان يحمله
في جيبه ليرجع اليه عند الحاجة ، وفى نفس الوقت ليحفظ عن ظهر القلب
فكرا واحدا كل يوم لمدة اربعين يوما حتى تذوب في اعماقه ، ونصحته ان
يتصور هذا الفكر مشيعا في عقله الراحة والهناء ، واكدت له انه اذا اتبع
هذه الطريقة فان هذه الافكار السليمة ستنتزع من داخله الافكار السقيمة
التي استنزمت فرجه وطاقته وقدرته الخلاقة . وقد جاءت هذه الفكرة
في بادىء الامر كشيء غريب على تفكيره ، ولكنه اتبع الارشادات كما
وصفتها له .

وبعد ثلاثة اسابيع طلبنى بالتليفون وصاح : « يا لها من فكرة ! انها
أكيدة المفعول . لقد تخلصت فعلا من الافكار السوداء التى كانت تلاحقنى ،
ولم اكن اظن انه امر محتمل الحدوث » . ولا زال الرجل « متخلصا منها »
ويتمتع بسعادة طاغية ، ولقد حصل على هذه الحالة المجيدة لانه اصبح
ماهرا في استخدام القوة التى تخلق له السعادة . وقد علق بعدئذ على هذا
الامر بأن صعوبته الاولى كانت في ان يجلبه بأمانة هذه الحقيقة : انه بينما
يعمل الشقاء على تعلمته ، الا انه في نفس الوقت ، كان في حالة اشفاق
على نفسه وفي حالة عقاب لها وقد ادرك ان مثل هذه الافكار السقيمة هى
سبب علته ، لكنه احجم عن بذل الجهد اللازم للحصول على التغيير المنشود .

ولما بدا باندخل الافكار الروحية الصحيحة الى عقله حسب الارشاد
المتقدم له ، شعر انه بدأ يرغب أولا في الحياة الجديدة ، ثم ادرك هذه
الحقيقة المذهلة الكبرى ، وهى انه كان يحصل عليها فعلا . وكانت النتيجة
النهائية انه بعد ثلاثة اسابيع من محاولة تقويم نفسه ، اشرقت عليه وانفجرت
بين جوانحه سعادة جديدة .

ان جماعات كثيرة في طول البلاد وعرضها تد وجدوا الطريق الأمثل
للسعادة . فلو كان لدينا جماعة في كل مدينة وقريبة لاستطعنا ان نغير حياة

هذه الامة بأسرها في زمن تحسير وأى نوع من الجماعات أعنى ؟ هناك ما أرمى إليه :

كنت اتحدث مرة في إحدى المدن وبعد الانتهاء رجعت منهكا الى غرفتي في الفندق لاستريح وآنال قسما بسيطا من النوم ، اذ كان على ان أستيقظ في الخامسة والنصف من صباح اليوم التالي لالحق بالطائرة ، وبينما أجهز نفسي للاستلقاء في الفراش ، اذا بالتلفزيون يدق وسيدة تتحدث الى قاتلة : « في بيبي الآن ما يقرب من خمسين شخصا ينتظرونك » . فأجبتها : « انى لا أستطيع الحضور لانى سأرحل في ساعة مبكرة في الصباح » . فأجابت : « أن رجلين في طريقهما الآن اليك . كنا جميعا نصلى من أجلك ، ونود ان نحضر اليك وتصلى معنا قبل أن تغادر مدينتنا » . وكم سررت بذهابى الى هذه الجماعة المصلية ، بالرغم من انى ام اهل سوى قسط بسيط من النوم في تلك الليلة . والرجلان اللذان حضرا الى كنا قبلا يدمنان الخمر ، ولكنهما الآن تغلبا على هذه العادة بقوة الإيمان ، وكانا من اسعد واحب الناس الذين يمكنك ان تتصورهم ، فلما ذهبنا معا الى المنزل وجسده مكنتنا بالحاضرين ، وبعضهم يجلس على السلم والبعض الآخر على الموائد وغيرهم على الأرض ، حتى كرسي البيانو لم يخل ممن يجلس عليه . وماذا كانوا يفعلون ؟ لقد كان لديهم اجتماع صلاة . وقد اخبرونى بعدئذ ان هناك ستين فريشا مثلهم متفرقون في أنحاء المدينة يرغبون الصلوات طيلة الوقت .

ولم يحدث ان حضرت اجتماعا حيا كذلك الاجتماع ، فلم يبد على القوم أى نوع من الكلال او الملل . كانوا سعداء حقا ، وقد اثار ذلك نفسى كثيرا ، وكان للروح في تلك الغرفة قوة رافعة لا تضارع .

كانوا يرنمون بانغام شجية ولم اسمع مثل هذا الترنيم من قبل ، وكانوا ممثلين من روح المرح والسعادة . ثم وقفت سيدة ، ولاحظت انها تحيط ساقها بأربطة وقالت : « لقد قالوا لى انى لن أستطيع المشى مرة ثانية ، فهل تريد ان ترانى اتحرك » ؟ واخذت تفرع الغرفة جينة وذهابا ، فسألتها : « وما سر ذلك » ؟ فأجابت بكل بساطة : « انه يسوع » . ثم وقفت غداة وسيدة الطلعة وقالت : « هل وقع نظرك من قبل على ضحية من ضحايا المخدرات ؟ لقد كنت واحدة والآن قد شفيت » . ثم جلست

هنيئة راضية وقالت : « يسوع عمل معي هذا » . ثم وكف رجل وسيدة كانا قد افترقا من قبل ، اما الآن فقد جمع الحب بينهما من جديد ، وكانت السعادة تطل من اعينهما . ولما سألتها عن السر قال : « يسوع فعل لنا هذا » . ثم وقف رجل ، كان من قبل ضحية المسكر حتى انه جنى على عائلته وصرف كل ما يملك فكانت العائلة في فقر محتج ، وقطع منه كل رجاء ، اما الآن فهو سعيد وتوى البنية ، ولما سألته عن السر اجاب : « يسوع فعل لي هذا » .

ثم بدا الجميع يرتمون واخفضت الانوار ، ثم امسكنا الواحد بيسد الاخر في دائرة مقسمة ، وكنت اشعر انني اقبح على سلك كهربائي . كانت القوة تفيض داخل جدران هذه الغرفة ، ولم يكن لدى ادنى شك في اني اقل هؤلاء القوم في النمو الروحي ، وتأكد لدى تمام ان الرب يسوع المسيح كان حاضرا في ذلك المكان وان هؤلاء القوم قد عرفوا طريقهم اليه ووجدوه فعلا ، لقد مستهم توته ، ووهبهم حياة جديدة . تدفقت هذه الحياة في فيض لا يقاوم .

هذا هو سر السعادة وكل ما عدا ذلك امور ثانوية . فاحصل على هذا الاختبار ، وحينئذ تشعر انك حصلت على سعادة حقيقية صافية ، بل على اجمل ما في الوجود . فلا تخطيء الطريق اليها مهما يكن نوع عملك في الحياة ، لان هذه هي الحياة الحقّة .

عليك ، بادي، ذي بدء ، ان تخفض من خطواتك ، او على الاقل ان نواظم بينها ، فاننا لا ندرك تماما السرعة الزائدة التي نسير بها في الحياة ، ولا الى اي مخرج نسوق انفسنا في هذا السبيل .

ان الكثيرين ينفكون هواهم الجسمية بهذه الخطى السريعة ، بل والادهي من ذلك والامر ، انهم يجزقون عقولهم وارواحهم لربا في نفس الوقت . وقد يمكن للشخص ان يحيا حياة هادئة جسيما . ولكنه يسير بخطى سريعة عاطفيا . ولا يقتصر هذا على الاصحاء ، بل قد يعاني منه المرضى كذلك . والأفكار التي تخالجننا هي التي تقرر مدى اتساع هذه الخطى . فحينما يندفع العقل بدون نظام من فكرة محمولة الي اخرى ، فيصيح هو نفسه محمومًا ، وتكون النتيجة ان يحيا المرء على شفا النكد والازعاج . ولذلك مخطى الحياة العصرية يجب ان تخف كثيرا اذا اردنا ان نتحاشى النتائج المريرة التي تنجم عن زيادة التنبه والانتارة . فمثل هذه الانتارة الزائدة تفتت في الجسم سموما ضارة وتسبب كثيرا من الأمراض العاطفية ، وينتج عنها شعور من الاعياء وخيبة الأمل ، حتى اننا نغضب وتضطرب لكل ما يدور حولنا من معضلاتنا الشخصية الى المسائل القومية والى تلك التي تعم العالم بأكمله .

ماذا ما ظهرت آثار هذه الاضطرابات العاطفية على جسامنا بصورة واضحة هكذا ، فكيف يكون تأثيرها على هذا الجوهر الاصيل في شخصية الانسان والذي ندعوه بالروح ؟ .

انه لمن المستحيل ان تستمتع ارواحنا بسلام اذا كنا نسير بهذه الخطوات السريعة المحيومة . ان الله يرفض ان يسير بهذه السرعة ولن يحاول ان يسايرنا في هذا المضمار بل يقول : « سيروا بهذه السرعة الحثيئة ، اذا رغبتم في ذلك ، وحينما تنهك قواكم فسامد لكم يد المسون ، ولكني استطيع ان اجعل حياتكم سعيدة اذا خفضتم من سرعتكم الآن ، وكنتم نحبون وتتحركون وتوجدون في » . ان الله يتحرك في تودة وسكون وفي نظام تام ، ولذلك فالسرعة الملائقة التي تقطع بها الحياة هي تلك التي تنسجم مع سرعة الله ، ان الله ينجز أعماله على اكمل وجه ، في غير عجلة ، فهو

قال تعالى : يا أيها الذين آمنوا لا تسرعوا بهداهم انه قد خلاها من آثار السموات
والأرضه فأفقدوا لا تدور به الاضلاله - مرسلا عليه شواظ منه نار وفاسه
فلا تسرعوا به
المعروفه

لا يفضب ولا يضطرب ، وهو يقدم لنا هذا الهدوء وهذا السلام حينما يقول : « سلاما اترك لكم ، سلامى اعطيكم » (يوحنا ١٤ : ٢٧) .

ان حياة هذا الجيل تدعو الى الأسى حقا ، وخاصة في المدن الكبيرة ، نتيجة لتأثير التوتر العصبى والانارة والضوضاء ، وتمتد هذه العلة ايضا الى الريف حيث ينقل الهواء موجات هذا التوتر . ولقد اعجبني قول سيدة عجوز ، حينما كنا نتحدث في هذا الأمر ، اذ قالت : « لنقطع مرحلة الحياة يوما بيوم » . وتحمل هذه العبارة بين طياتها معانى كثيرة عن ضغط الحياة اليومية ومسئولياتها وتوتراتها . نمطالبيها المستمرة والمحة تحدث كثيرا من الضغط .

وقد يتساءل المرء عما اذا كان هذا الجيل قد اعتاد على حياة التوتر لدرجة انه يشعر بالشتاء اذا افنتدها . فالهدوء العميق في الغابات والوديان الذى عرفه آباؤنا الأولون شيء غير مألوف لديه ، وضغط الحياة المتزايد يحرره في كثير من الاحياء من الارتشاف من منابع السلام والهدوء ، التى تفيض بها الطبيعة المحيطة به .

في عصر احد ايام الصيف ذهبت وزوجتى للمنزهة في احدى الغابات وتوقفنا عند بحيرة جميلة يحيط بها ٧٥٠٠ فدان من الاراضى الجبلية البكرة ، وهى في الوسط تطبع كالدر في الظلام ، وحينما نخرج من الغابة تقع عينك على هذا المنظر الجميل الاخاذ الذى كونته الطبيعة من آلاف السنين ، فالوديان العميقة تحيط بها التلال المائلة الى الحمرة والرمال النساعمة الصفراء الضاربة في القدم كالشمس نفسها ، كل هذه ترمم صورة تأخذ بجامع القلب ، وتصلح ان تكون ملاذا تهجع اليه النفس من صخب وضجيج هذا الوجود .

وفي هذه العصرية مرت علينا ساعات ، اختلط فيها ضوء الشمس برذاذ المطر المساقط ، وحينما ابتل جسمانا بالمطر ، تضايقتنا بعض الشيء ، لان ملابسنا المكونة فقدت بهاءها ورونقها ، ولكننا ما عقمنا ان تلقنا انه لا ضرر من ان تبتل ملابس المرء بالمطر وان يتساقط على وجهه فيشعر بالنشوة والفرح ، ثم انه في الامكان ان يجلس ويعرض نفسه للشمس

فيجف ، ثم استأنفنا سيرنا بين الأشجار نتجاذب اطراف الحديث وبعدها جلسنا صامتين ، وكنا انفذ نصيح السمع بعمق الى الهدوء الشامل المحيط بنا ، مع ان الواقع ان الغابات لا يسودها الصمت المطلق لانها على الدوام تتوج بالحركة والنشاط ، ولكن الطبيعة لا تعلن عن ذلك بأصوات صاخبة فلذاتنا اذ ان اصواتها هادئة منسجمة !

وفي هذه العصرية الجميلة شعرنا بالطبيعة الهادئة تلنسنا بيدها الثنائية ، واحسبنا ان النور يفادر جسيمنا فعلا ، وبينما نحن في هذا الهدوء الشامل نستمتع بهذا السحر الحلال ، واذا بصوت يشبه الموسيقى يقترب منا ، ولكنه كان في حقيقة امره موسيقى صاخبة عصبية ، وظهرت امامنا فتانان بصحبهما فتى ، وكان هذا يحمل مذياعا صغيرا ، ومع ان هؤلاء الثلاثة قد حضروا لروحوا عن انفسهم في هذا المكان الهادئ الجميل ، الا انهم ، بكل اسف ، كانوا يحملون معهم ضوضاءهم ، وكانوا ظرما حقا لاننا نحدثنا اليوم حديثا شائقا ، وخيل الى ان اطلب من الشاب ان يسكت هذا المذياع ، ويستمع الى موسيقى الطبيعة المحيطة به ، ولكنى رددت نفسى عن ذلك اذ ان هذا امر خاص بهم وحدهم . ثم انترتموا عنا لحال سبيلهم .

وبعد ذهابهم استغرب كلانا عن مقدار الخسارة التي تعرضت لها هذه الجماعة اذ كانوا يسرون في وسط هذا الهدوء الشامل ، ومع ذلك لم يصيخوا السمع لتلك الموسيقى القديمة قدم الازل ، والى هذا الانسجام الذي لم يصل البشر الى مستواه ، من خفيف الرياح على اغصان الأشجار ، والانغام الشجية التي تترنقز بها العصافير ، والموسيقى العذبة التي تفيض بها الطبيعة المحيطة .

لا زالت هذه الموسيقى تفيض بها الغابات والاكام والوديان والجبال الشاهقة والمحيطات وهي ترغى وتزيد على الشواطئ الرملية الناعمة ، وعلينا نحن ان نستفيد منها ونستمتع بعلاجها الشافي ، ولنذكر قول المسيح : « تعالوا انتم منفردين الى موضع خلاء واستفريحو قليلا » (مرقس ٦ : ٣١) . وبينما انا اكتب لكم هذه الكلمات ، مقدما هذه النصيحة الغالية ، فانتى في كثير من الاحايين احتاج ان اذكر نفسى بها ،

مما يدل على أننا جميعا في حاجة ماسة الى أن نعود انفسنا على الهدوء،
إذا أردنا أن نجنى ثماره في حياتنا .

في احد أيام الخريف تمت وزوجتى برحلة الى ماساشوسنس لزيارة
نجلنا جون في معهد دير فيلد ، وقد أخطرناه اننا سنصل في الحادية عشرة
صباحا ، ونحرص نحن دائما على حفظ المواعيد ، ولذلك كنت اتسود
السيارة بسرعة مذهلة ، وسط مناظر الخريف الخلابة ولا التى اليها
بالا ، وفجأة سألتنى زوجتى : « اترى هذه الأكام المشرقة الممتدة على
مدى البصر » ؟ فأجبتها : « اية أكام تعنين ؟ » فقالت : « لقد مررنا بها
منذ وقت قصير » . ثم أشارت قائلة : « انظر الى هذه الشجرة الجميلة ،
وكنت قد غادرتها بما يقرب من ميل ، فأجبتها : « اية شجرة ؟ » فأجابت
زوجتى : « أن هذا يوم من أمجد أيام حياتى وابهجها . كيف نستطيع أن
تخيل هذه الألوان الزاهية التى تمنح بها هذه البقعة من البلاد في شهر
اكتوبر ؟ ان ذلك يغمر نفسى بالسعادة » .

ولقد وتمعت ملاحظتها من نفسى موقعا حسنا حتى اننى رجعت
بالسيارة الى الورا ما يقرب من ربع ميل ، الى بحيرة هادئة تحيط بها
اللال الشامخة ونكسوها الوان الخريف المتنوعة ، وجلسنا نحدق النظر
فيها ونتأمل عظمة الخالق الذى صور مثل هذه المناظر بمثل هذه الألوان
الخلابة التى لا يستطيع أحد أن يحاكيها . وعلى صفحة مياه البحيرة
الهادئة ، انعكست صورة مجيدة لمظنه تحكيها هذه اللال الشامخة
التي انطبعت بصورة لا تنسى على وجه المياه الساكنة الشبيهة بالمرآة
الصفائية . وجلسنا مدة طويلة دون أن ننسى بينت شفة ، واخيرا قطعت
زوجتى السكون بالعبارة التى تليق بهذا المقام وقالت : « الى مياه الراحة
يورثنى » (مزمور ٢٣ : ٢) . ومع ما تعوقناه في الطريق الا لنا وصلنا
الى دير فيلد في الحادية عشر دون أن نشعر بكلل أو ملال ، بل اننا في
الواقع كنا نشعر بنشوة طافية .

ولكى تخفف من هذا التوتر الذى يسود الناس في كل مكان ، عليك
أن تبدأ بتخفيف خطواتك في الحياة . ولكى تفعل هذا فانك تحتاج أن تبلىء
الخطى وان تهذا والا تغضب او تضطرب وان تمارس حياة السسكينة

والهدوء . جرب « سلام الله الذى يفوق كل عقل » (فيلبى ٤ : ٧) ،
وحينئذ لاحظ الشعور بالهدوء الذى يفيض فى داخلك .

كتب الى احد اصدقائى الذى اضطر ان يقوم باجازة نتيجة «لضغط»
العمل عليه ، فقال : « لقد تعلمت كثيرا من الدروس فى اثناء هذه الاجازة
التي مرضت على فرضا . فلقد تيقنت الآن اكثر من ذى قبل اننا فى الهدوء
نشعر بوجود الله . قد تتمكر الحياة ، ولكن كما يقول المثل : « اترك المياه
العكرة فترة فانها تصبح صافية » .

قدم طبيب وصفة غريبة لاحد مرضاه ، وكان هذا من صنف رجل
الأعمال الذى لا يتوانى ، والذى يود الحصول على ما يريد بأى ثمن ،
قلما جاء للطبيب قائل له فى عصبية ظاهرة ان على كاهله اكداسا من
الأعمال لا بد من انجازها وعليه وحده ان يقوم بها على الوجه المرضى ،
والا سمعت الأحوال ، ثم عقب قائلا : « اننى أحصل حقيقتى الى المنزل كل
مساء مشحونة بالأوراق التي تنتظر ان انجزها » . فسأله الطبيب يهدوء :
« ولساذا تأخذ أعمالا معك للمنزل فى المساء ؟ » فأجاب هذا نائرا : « على
ان انجزها » . فعقب الطبيب قائلا : « الا يستطيع احد غيرك ان ينجزها ،
او يساعدك على انجزها ؟ » . فأجاب المريض محتدا : « لا ! اننى الوحيد
الذى يستطيع القيام بها . انها يجب ان تنجز على الوجه الاكمل ، وانا
وحدى الذى أستطيع القيام بذلك ، ثم انها يجب ان تنجز بسرعة . ان كل
شيء يعتمد على وحدى » .

فأجاب الطبيب : « اذا كتبت لك وصفة ، فهل انت على استعداد
لان تتبعها ؟ » وهذه ، صدقت أو لم تصدق ، كانت الوصفة التي تقدمها
له : ان يخرج كل يوم ساعتين من ساعات العمل ويترك المكتب ليترىض
بعيدا عن متاعب العمل ، ثم يأخذ نصف يوم كل اسبوع ويقضيه بين المتابر .
وهنا تسأل الرجل مندهشا : « ولساذا اقضى نصف يوم بين المتابر ؟ »
فأجاب الطبيب : « لانى أريدك ان تتجول وتنظر اضرحة الرجال الذين
يقبعون هناك بصفة دائمة . أريدك ان تتأمل وتستوعب هذه الحقيقة ان
كثيرين من هؤلاء الرجال ظنوا ، كما تظن أنت الآن ، ان العالم قد وضع

على كواهلهم . فكر مليا في هذه الحقيقة المؤلمة انه بعد ان تدخل انت نهائيا الى عالم السكوت هذا ، فان العالم سيمس في مجراه الطبيعي . ومهما كانت قيمتك ، فان آخرين سيقومون بنفس العمل الذي تزاوله الآن ، وأقترح عليك ان تجلس على أحد هذه الاضرحة وتردد هذه العبارة: « لان ألف سنة في عينيك مثل يوم امس بعد ما عبر وكهزيع من الليل » (مزمور ٩٠ : ٤) .

وفهم المريض ما عناه الطبيب ، فخفف من خطواته وتعلم كيف يوزع الاختصاصات وادرك قيمته الحقيقية ، وتخلّى عن الغضب والاضطراب، وبذلك عرف السكون طريقته الى نفسه . وهنا لا يفوتني ان انوه ان اعماله سارت حثيثا من حسن الى احسن ، وقد استطاع ان ينشئ حوله كفايات تتحمل العبء عنه ، وبذلك نمت تجارته وتقدمت .

ابتلى صاحب مصنع شهر بداء التوتر ، وكان دائما في حالة تهيج واضطراب ، وقد وصف الرجل حالته قائلا : « كنت اقفز من فراشي في الصباح وابدا العمل في الثو ، وكنت في عجلة لدرجة انني اتناول انطاري ببيض نصف مسلوق حتى يسهل ازدراره بسرعة » . وكان من جراء هذه الحياة المضنية انه لا يكاد ينتصف النهار حتى يكون قد شعر بالاعياء وفي المساء يستغرق في سريره مجهدا .

وتشاء الصدق ان يكون بينه في مكان تحيط به الاشجار الغيباء، وفي احدى الليالي اصابه الأرق فاستيقظ مبكرا وجلس يتطلع من النافذة، فراقه منظر عصفور وهو يستيقظ من النوم ، فلاحظ ان العصفور في نومه يدس منقاره تحت جناحه ويغطي جسمه كله بالريش ، وحينما بدأ يصحو من نومه ، اخرج منقاره أولا من تحت جناحه ونطلع حوله بنظرة ناعسة، ثم مد ساقه على آخرها وبسط عليها جناحه ، فأصبح منظرها شبه مروحة، وبعد ذلك استرجع هذه الساق بجناحها وكرر نفس العملية بساقه الأخرى وجناحه ، ثم اعادها بدورها واخذ وضعه الاول كاملا ، فوضع راسه من جديد تحت جناحه وراح في وسنة خفيفة ، وبعدها اخرج راسه وتطلع حوله في نشاط ، ثم حرك ساقيه وفرد جناحيه ، وخرجت من اعماقه اغنية جميلة يستقبل بها نهارا مشرقا لطيفا ، ثم قفز من على غصن

الشجرة وتناول جرعة ماء بارد ، وبعدها أخذ بسبح في الجو باحثاً عن طعامه .

فقال الرجل بعد ذلك لنفسه : « إذا كانت هذه هي الطريقة التي تتبعها العصافير حينما تستيقظ من النوم ، في دعة وهدوء ، ألا يليق بي أن أتبع نفس الطريقة وأبدأ يومي بهذا الشكل » ؟ وفعل جرب نفس الخطة لدرجة أنه بدأ يغنى ، ووجد أن الغناء يشيع في نفسه كثيراً من السعادة والهدوء ، ويقول في هذا الصدد : « لا أعرف كيف أغنى ولكني جربت أن أجلس في كرسي وأغنى ! وكأنت معظم أغاني عن ترانيم وأهازيج مفرحة . تخيل أني أنا أرفع عقيرتي بالغناء ، ولكن هذا ما حدث . ولقد ظننت زوجتي في بادئ الأمر أنني فقدت عقلي . لقد قلدت العصفور في كل شيء ولكني زدت عليه شيئاً واحداً وهو أنني رفعت صلاة قصيرة ، بعدها شجعت أني في حاجة إلى الطعام ، ورفعت في افطار شهي من البيض المخلوط بشريحة من اللحم . ثم أكلت على مهل ، وبعدها نزلت لمزاولة عملي في حالة ذهنية صافية ، بعيداً عن التوتر والهباج ، وساعدني ذلك على أن أقتضى اليوم بطوله في هدوء وسكينة » .

حدثني أحد أعضاء فريق التجديف بأحدى الجامعات أن رئيس الفريق كان رجلاً حكيماً وكان على الدوام ينصح الفريق قائلاً : « لكي تكسبوا هذه المباراة أو أية مباراة أخرى ، عليكم أن تجدّفوا على مهل » . ثم أضاف : « إن التجديف السريع غالباً ما يفقد النعمة التوقيعية بين أفراد الفريق وفي هذه الحالة يصعب عليهم استعادة الانسجام اللازم للفوز ، وحينئذ يتمكن الفريق المنافس من الخلبة على الفريق الذي سادته التثويش » .
إنها لحكمة بالغة : « لكي تقطع المسافة سريعاً ، جدّف على مهل » .

ولكي يجتف على مهل أو يعمل على مهل ، أو يحصل على الخطوة الثابتة التي تقود للفوز ، يجب على ضحية الحياة المتدفعة أن يستلهم سلام الله ليلا عقله وروحه ، بل ويتخلل أعصابه وكل عضلات جسمه .

عضلاتك ومفاصلك ؟ إن مفاصلك لن تؤلك إذا غمرها القدير بسلامه ،
عضلاتك ومفاصلك ؟ إن مفاصلك لن تؤلك إذا غمرها القدير بسلامه ،

وتعمل عضلاتك في تناسق تام ما دام سلام الله الذى جبلها هو الذى يحكم تصرفاتها وأعمالها . فتحدث الى عضلاتك كل يوم والى مفاصلك والى اعصابك قائلا : « لا تغر ... لا تصد ... » (مزمو ٣٧ : ١) . اجلس فى استرخاء تام على أريكة او على فراش ، وفكر فى كل عضلة مهمة فى جسمك من اخمص القدم الى هامة الراس : وقل لها : « ان سلام الله يفهمك » . ثم مارس « الشعور » بأن هذا السلام فعلا يغير جسمك بأكمله . وعلى مر الزمن ستتنبه عضلاتك ومفاصلك الى هذه الحقيقة .

سر على مهل لأن ما تصبو اليه ستجده فى انتظارك حينما تبلغ اليه ، على شريطة ان تسمى اليه جادا ، دون اجهاد او ضغط ، فاذا برت تحت ارشاد الله وحسب ترتيبه ، ونشلت فى العنور على ما تبغى ، فتق انه لم يكن من المفروض ان يكون هناك على الاطلاق ، فاذا اخطأت الهدف فربما كان لا بد لك ان تخطئه . وهكذا عليك ان تسمى جادا لاتخاذ الخطوة التى يريدتها الله بطريقة عادية وطبيعية . مارس الهدوء العقلى وتعلم كيف تتخلص من كل اثاره عصبية ، ولكى تفعل هذا يجب ان تتوقف فى فترات وتؤكد لنفسك قائلا : « اننى الآن أتخلى عن الاثاره العصبية ، انها فعلا تفرقتى . اننى الآن أعيش فى سلام » . ولا تضطرب ولا تنفس ، وتعلم كيف تعيش فى سلام .

ومن اهم السبل للحصول على هذه الحالة المثلى للحياة هو ان تمارس افكارا سليمة فى ذاتك . انما كل يوم نقوم ببعض الاعمال التى نهذف من وراءها الى الاحتفاظ بجسم سليم ، كالاتحمام وغسل الاسنان والقيام ببعض التمارين الرياضية ، وبطريقة مماثلة يجب ان نبذل جهدا لنحتفظ بعقولنا سليمة ، فنجلس مثلا فى هدوء ونسمح لبعض الافكار التى توحى بالسلام ان نهر داخل عقولنا ، نمثلا تذكر منظر جبل اشم ، او واد يكسوه الضباب ، او مجرى ماء تنعكس عليه أشعة الشمس الذهبية ، او صفحة اللجين تنعكس عليها أضواء القمر الفضية ، فعلى الأمل يجب ان نفرض ايدينا مرة كل اربع وعشرين ساعة من كل ما نقوم بعمله ، ونستمر فى حالة هدوء وسكونه لمدة عشر دقائق او خمس عشرة دقيقة ، فهناك اوقات لا مندوحة للمرء فيها من ان يخفف من الخطى ، وهنا يؤكد انه لا طريقة للوقوف الا ان تقف .

ذهبت مرة الى احدى المدن لالقي محاضرة ، وقابلتني على رصيف المحطة لجنة من الاعضاء ، وببجرد وصولي أسرعوا وذهبوا بي الى مكتبة من المكتبات حيث قابلت جماعة كبيرة هناك ووقعت لهم بلمضائي على الكراسيات التي يحلونها ، ثم أسرعوا بي الى مكتبة اخرى لنفس الغرض ، ثم أسرعوا بي الى مادبة غذاء وذهبنا بعدها حالا الى الاجتماع ، وذهبت بعده حالا الى غرمتي بالفندق ، فبدلت ثيابي بسرعة وذهبنا على عجل الى حفل استقبال حيث قابلت بضع مئات من الناس ، وشريت ثلاث كؤوس من المشروبات . ثم ذهبوا بي بعد ذلك الى الفندق واخبروني ان لدى عشرين دقيقة فقط لارتدي ملابسى وانزل لتناول العشاء ، وبينما انا ارتدى ملابسى دق جرس التليفون واذا باحدهم يقول : « أسرع فائنا فى طريقنا الى العشاء » .

فاجبته فى شىء من التقرز : « سأسرع فى الحال » . وخرجت من غرمتي مسرعا ولشدة ارتياكى وضعت مفتاح الغرفة بصعوبة فى مكانه فى القفل ، ثم مررت بيدي بسرعة على ملابسى لإتأكد ان كل شىء على ما يرام ، وأسرعتم نحو المسعد . وفجأة توقفت ، لقد كتبت ألهمت ، فسألت نفسى : « لساذا كل هذا ؟ وما معنى هذه السرعة التى لا تنقطع ؟ ان هذا لشىء مضحك » .

وحينئذ أغلقت تيردى على هذا الوضع وقلت : « لا يهينى ان كنت احضر هذا العشاء ام لا ، ولا يعينى ان كنت التى هذه المحاضرة ام لا ، فليست مضطرا ان احضر العشاء او ان القى المحاضرة » . وهكذا رجعت بتؤدة الى غرمتي وفتحتها على مهل ، ثم أمسكت بالتليفون وقلت للرجل المنتظر فى الدور الأرضى : « اذا رغبتم فى تناول الطعام فتنفضلوا ، واذا رغبتم ان تحجزوا لى مكانا فتنازل بعد فترة ولكن لن أسرع بعد الآن » .

وبعد ذلك خلعت معطفى وحذائى ثم جلست مسترخيا على كرسى ورفعت قدمى على المسائدة المقابلة ، ثم فتحت الكتاب المقدس على مهل أيضا وقرأت بصوت عال المزبور ١٢١ الذى يقول : « ارفع عينى الى الجبال من حيث ياتى عونى » . ثم أغلقت الكتاب وتحدثت الى نفسى قائلا : « دع هذه العجلة ، وابدأ العيش فى خطى ابطا وفى حياة اهدا » ثم أكدت لنفسى قائلا : « ان الله موجود فى هذا المكان وان سلامه يهمنى » .

ثم قلت لنفسى : « لست في حاجة الى طعام فاني اتناول منه الكثير على كل حال ، ثم من يدري ، فقد لا يكون العشاء شهيا بعد كل هذا ، فاذا استمعت بوقت هادىء الآن ، فسالتي حديثا طيبا في الساعة الثامنة » . وهكذا جلست مسترخيا وصلت لمدة ربع ساعة ، ولان انسى قط شعور السلام الذى غمرنى آنئذ ، وشعور الغلبة على نفسى وانا اغادر الحجره ، فلقد كان يخالجنى شعور قوى اننى تغلبت على عقبة واننى تحكمت في نفسى وفي عواطفى ، وحينما وصلت الى قاعة الطعام ، كان الحاضرون قد انتهوا فقط من الطبق الاول فكان كل ما ضاع على هو طبق الحساء وقد تسرر الجميع انه لم يكن خسارة تذكر .

وتد كانت هذه الحادثة اختبارا قويا لحضور الله الشاقى ، وقد حصلت عليه بانى عزمت فتوقفت ، ثم قرأت بهدوء الكتاب المقدس وصلت باخلاص ، ثم اخذت افكر افكارا مليئة بالسلام ليضع لحظات .

اخبرنى احد سكان نيويورك البارزين ان طبيبه المعالج نصحه بالحضور الى عيادة الكنيسة ، وعلل له ذلك قائلا : « انك في حاجة الى تنهية فلسفة هادئة للحياة لانك تستنفذ منابع قواك » . ثم اضاف قائلا : « ان طبيبى يقول اننى اسرع الخطى الى ابعد حد ، ولذلك فاني متوتر وسريع التهيج ، وكثير الغضب والاضطراب ، ولا علاج لى الا ان اتخذ لنفسى فلسفة هادئة للحياة » . ثم وقف الرجل واخذ يذرع ارض الغرفة وسأل : « ولكن كيف يمكننى ان اعمل ذلك ؟ ان هذا شىء سهل قوله ويصعب تنفيذه » . ثم اخذ يشرح كيف ان طبيبه قدم له بعض الاقتراحات للحصول على هذه الفلسفة الهادئة للحياة . ويبدو ان هذه الاقتراحات في منتهى الحكمة ، ولكنه نصحنى ان اتى اليكم في هذه الكنيسة لانه يعتقد اننى اذا استطعت ان اتعلم الايمان الدينى واستخدمه في حياتى استخداما عمليا فان هذا سيهينى سلاما في العسل ويخفض عندى ضغط الدم وبذلك اصح جسما » . ثم مضى يقول . « ومع انى اتق ان هذه الوصفة معتدلة ، ولكن كيف يستطيع رجل في الخمسين من عمره ، له مثل طبيعتى النارية ، ان يغير عادات هذا العمر الطويل ، وينمى في نفسه فلسفة الحياة الهادئة هذه ؟ » .

وكانت هذه في الحقيقة ، معضلة لأن الرجل كان عبارة عن حزمة من الأعصاب الثائرة المتفجرة ، يفرغ الغرفة ، ويضرب على المائدة ، ويتكلم بصوت مرتفع ، وكانت كل هذه مظاهر لما يعتل في نفسه ، وكان إذ ذاك في أسوأ حالاته ، ولكنه دون أن يدري ، كان يعطى صورة واضحة عن شخصيته ، وبذلك أتاح لنا الفرصة لفهمه أكثر ولدراسته عن كثب .

وبينما كنت أصغى إلى كلماته وأراقب تصرفاته ، اندركت لماذا استطاع الرب يسوع أن يحتفظ بسيطرته المذهلة على الناس ، إذ أنه عنده الجواب على مثل هذه المعضلات . وقد برهنت على صدق هذه الحقيقة بتغيير الحديث بيننا ، وبدون تهديد أو مقدمات ، أخذت أتلو بعض الآيات من الكتاب المقدس : « تعالوا إلى يا جميع المتعبين والثقيلي الأحمال وأنا أريحكم » (متى ١١ : ١٨) . « سلاما اترك لكم . سلاما أعطيكم . ليس كما يعطى العالم أعطيكم أنا » . « لا تضطرب قلوبكم ولا ترعب » (يوحنا ١ : ٢٧) ، « ذو الرأي الممكن تحفظه سالما سالما لأنه عليك متوكل » (اشعيا ٢٦ : ٢) .

وقد تلوت هذه الآيات مقهلا ، متمنا ، متاملا — ولاحظت في أثناء تلاؤس لها أن الزائر بدأ يتوقف عن هياجه ، وساد عليه الهدوء ، ثم جلسنا ، كلانا ، صامتين لبضع دقائق ، وإذا به فجأة يستنشق نفسا عميقا ويقول : « انه لاير مدهش . اننى اشعر اننى احسن كثيرا . اليس هذا غريبا آ يبدو أن هذه الكلمات هي السبب في هذا التغيير » . فاجبته : « انها ليست الكلمات وحدها ، مع مالها من فاعلية وتأثير على العقل ، ولكن هناك شيئا أعمق حدث لك . ان الله ، الطبيب الأعظم هنا ، وقد لمسك منذ لحظة مضت بلمسته الشافية . لقد كان حاضرا في هذه الغرفة » . فلم يظهر الرجل اى تعجب لتوكيدي هذا ولكنه سارع موافق بقوة على هذه الملاحظة ، وكان الاقتناع واضحا على جبينه ، ثم قال : « حقا وبالتأكيد كان هنا . لقد شعرت به . الآن أفهم ما تعنيه ان يسوع المسيح سيعيننى على الحصول على هذه الفلسفة الهادئة وتبنيها ايضا » .

لقد اكتشف الرجل ما تكشفه آلاف متزايدة من الناس في هذه الأيام : ان الايمان البسيط وممارسة الاساليب التى جاءت بها المسيحية

كحبلان يجلب السلام للعقل والهدوء للنفس ، وبذلك يكسب العقل والجسم والروح قوة جديدة . أن ذلك هو الترياق الشافي للفضب والاضطراب ، وهو خير عَضد للمرء ليحصل على السلام ، وبذلك يكشف منابع جديدة للقوة ويستخدمها .

وكان من الضروري حتما أن نعلم هذا الرجل نموذجا جديدا للتفكير والعمل . ولقد فعلنا ذلك جزئيا بأن اقترحت عليه بعض الكتب التي ألفها خبراء في موضوع الثقافة الروحية ، ثملا أعطيناه دروسا في كيفية الذهاب الى الكنيسة ، وكيف يستخدم عبادته الكنسية كجزء من العلاج . ثم ارشناه عن كيف يصلى ، ونتيجة لكل هذا أصبح الرجل صحيحا معاق . وفي اعتقادي أن كل من يمارس هذا البرنامج بأمانة واخلاص يستطيع أن يحصل على سلام نباض وقوة دافعة تعينه على الحياة الهادئة المليئة بالسلام .

ان الممارسة اليومية لاساليب العلاج المذكورة هنا ضرورية جدا للسيطرة العاطفية ، فان مثل هذه السيطرة لا تأتي بطريقة سحرية او بطريقة سهلة ، وليس في امكانك ان تنميتها بمجرد قراءة كتاب ، مع ان هذا يساعد في معظم الاحيان ، ولكن الطريقة الاكيدة هي ان تعمل تجاهها باستمرار وبمواظبة وبطرق علمية وينتمية الايمان الخلاق . واقترح ان تبدأ بالممارسة الاولية : مجرد ممارسة الجلوس في سكون تام ، لا تحرك رجلا ولا يدا ، لا تتحدث مع احد ولا تدخل في مجادلة . لا تمش هنا او هناك ، ولا تغضب نفسك لأن الاثارة تجعل حركات الجسم الطبيعية ظاهرة بصورة واضحة ، ولهذا فابدأ من أبسط السبل الا وهو اسكات هذه الحركات الجسمية . تف هادئا او اجلس هادئا او استلق هادئا وطبعاً احفظ نبرات صوتك خافتة .

ولكى تنمى حالة من الهدوء ، عليك أن تفكر في الهدوء ذاته ، لأن الجسم يستجيب في حساسية لنوع الافكار التي تسمح لها بالولوج الى العقل . وانها لحقيقة واضحة ان العقل يمكن تهدئته بأن تعمل على تهدئة الجسم أولا او بمعنى آخر ، ان الحالة الجسمية تغرى على ايجاد الحالة العقلية المرجوة .

رويت في احدى محاضراتى حادثة شاهدها في احدى اللجان التى حضرتها . وقد اثرت هذه الرواية في احد الحاضرين لدى سماعها وحملها بحبل الجذ ، وطبق الاساليب التى اقترحتها ، فكان لها اثر فعال في حياته واستطاع ان يتغلب على الغضب والاضطراب .

وهناك بلخصا لهذه الحادثة : حضرت جلسة لاحدى اللجان واشتد فيها النقاش واخذ شكلا غير مرض ، فقد احتدم النزاع ، وكان الاعضاء يتساكون بالايدي ، وتناوبوا معا الفاظا غير كريمة ، وفجأة وقف رجل منهم وطلع منبرته في اناة ، وحل رباط عنقه ، وجلس في استرخاء على احدى الاراتك ، فاندھش جميع الاعضاء لتصرفه هذا ، وساله اقدمهم ان كان يشعر بالام مفاجيء ، فاجاب : « لا اننى اشعر انى على خير ما يرام ولكنى على وشك ان اغضب ، وقد تعلمت انه ليس من السهل ان تغضب حينما تكون مستلقيا » . فضحكنا جميعا لهذه الملاحظة ، وبذلك زال التوتر، وبعدئذ اخذ صاحبنا في استكمال حديثه فقال . « لقد جرب حيلة صغيرة مع نفسه » . لقد كان يربع الغضب وحينها كان يشعر بالغضب بدب في اوصاله ، كان يجمع قبضته ويرفع صوته ، ولذلك تعمد عن قصد ان يفرد اصابعه ولا يسمح لها ان تتخذ شكل قبضة اليد ، وكذلك كلما زاد التوتر او الغضب ، تكلم بصوت خفيض ، ثم عقب قائلا : « ولا تستطيع ان تستمر في غضب وانت تتحدث همسا » .

وهذه فعلا طريقة فعالة في التغلب على الانفعالات العاطفية والغضب والتوتر ، كما خبر ذلك الكثيرون . فاول خطوة اذا للحصول على هذا الهدوء هى ان تتحكم في تصرفاتك الجسمية ، وستدھش لتأثير هذه على حفظ درجة حرارة عواطفك في حالة مرضية ، وبذلك تخف وطأة الغضب والاضطراب، وسيوفر ذلك عليك كثيرا من الطاقة والجهد ، وتصبح بالتالى اقل تعباً .

ويستحسن ايضا ان تجرب ان تكون هادئا ، بارد الطبع ، خمولا في بعض الاحايين ، فاولئك الذين يتطون بمثل هذه الصفات الهادئة اقل تعرضا من غيرهم للصدمات العصبية . فالاشخاص ذوو الحساسية الزائدة يخدمون انفسهم لو اتبعوا النصائح آتفة الذكر ولو الى درجة قليلة ، ولا

يعنى هذا بالطبع أن يتخلى أولئك الأشخاص عن نشاطهم وحساسيتهم التي هي ضمن صفاتهم ، ولكن ممارسة الصفات الهادئة تدعو إلى خلق شخصية متوازنة العواطف .

وهانذا أقدم لك وصفة تتكون من ست نقاط ، جربتها شخصيا ووجدتها ذات نفع عظيم في تخفيف حدة الغضب والاضطراب . وقد اقترحتها على كثيرين فمارسوها وخبروا نفعها وفائدتها :

١ - اجلس مسترخيا على كرسي . استسلم تماما على هذا الكرسي . فكر في كل جزء من أجزاء جسمك ، من أخمص القدم إلى هامة الرأس ، كأنه في حالة استرخاء تام وأكد هذا الاسترخاء بقولك : « اصبع قدمي مسترخية ، اصبع يدي مسترخية . عضلات وجهي مسترخية »

٢ - تخيل عقلك كصفحة بحيرة تهب عليها عاصفة ، فتتلاطم فوقها الأمواج وتتدافع ، ثم اذا بهذه العاصفة تهدأ وإذا بالسكون يسود صفحة هذه البحيرة من جديد .

٣ - اصرف دقيقتين أو ثلاث دقائق في تذكر أجمل المناظر التي مرت بك ، كحمة جبل في ساعة الغروب ، أو منظر واد عميق يسوده السكون في الصباح الباكر ، أو غابة ساعة الظهيرة ، أو ضوء القمر ينعكس على صفحة المياه المتوججة ، وحاول أن تستحى هذه المناظر في الذاكرة .

٤ - ردد على مهل ويهدوء سلسلة من الكلمات التي توحى بالهدوء والسلام ، محاولا أن تصور لنفسك المعنى الذي تحمله كل كلمة . مثل : اطمئنان البال (قلها بثبات وثميل وفي أسلوب يوحى بالاطمئنان) - الصفاء - الهدوء - وحاول أن تستحضر إلى الذاكرة كلمات مشابهة .

٥ - استحضر إلى عقلك أوقاتا مرت بك وشعرت خلالها بوجود الله وعنايته بك ، وحينما كانت الأحوال سيئة انتابك القلق والوهن وإذا به يفرج كربتك ويخرجك سالما منتصرا .

ثم ردد بصوت مرتفع بعض كلمات مثل : « الى الآن رعنتي قوتك ،
وبدون شك ستستمر في قيادتي » .

٦ - ردد هذه الآية الكريمة فان لها تأثيرا فعالا في جلب الهدوء
والسكينة الى العقل : « تحفظه سالما سالما لانه عليك متوكل » . (اشعياء
٤٦ : ٣) .

كرر هذه الآية بضع مرات في اثناء النهار كلما سنحت لك فرصة .
كررها بصوت عال اذا امكن ، حتى اذا ما انتهى النهار تكون قد قلتها مرات
كثيرة .

ثم تخيل هذه الكلمات كمادة نشطة حية تنفذ الى خلايا عقلك وتشيح
في كل اجزائه بلسما شائيا ، فان هذا هو انجع دواء اكتشف لفرع التوتير
من العقل .

وحيثما تحاول ان تطبق هذه الاساليب التي اقترحتها عليك في هذا
الفصل ، فان النزعة الى ان تغضب او تضطرب ستخف حدتها تدريجيا ،
وبنسبة مباشرة لنجاحك في هذا الصدد ستزداد قواك التي كانت تستغزنها
هذه العادة الرذيلة ، وبذلك تزداد قدراتك لتجابه مسئوليات الحياة .

توقع الأفضل وأظفريه

تسأل الاب متحيراً بخصوص ابنه البالغ من العمر ثلاثين ربيعاً :
« لماذا يفشل ابني في كل عمل يمهّد به إليه ؟ » . وكان من الصعب فعلاً
ان تحرك أسباب فشل هذا الشاب لأنه حسب الظاهر ، كان يملك كل
مقومات النجاح ، اذ كان ينحدر من أسرة طيبة ، وكانت ثقافته وفرص العمل
المتاحة له فوق ما يطمح فيه الشخص العادي ، ومع كل ذلك فقد كانت
لديه نزعة مؤسفة نحو الفشل ، وكل ما نسه بآء بالخذلان ، ولقد حاول
جهده ولكنه لم يصب نجاحاً . أما الآن فقد عثر على حل بسيط غاية البساطة،
ولكنه ذو تأثير عجيب ، وبعد ان مارسه مدة من الزمن ، تخلت عنه النزعة
الى الفشل واكتسب بدلها سر النجاح ، وهكذا برزت قوة شخصيته وبدأت
تدراته تؤتي ثمارها .

وفي احدى المآدب ، منذ مدة ليست ببعيدة ، لم استطع الا ان ابدى
اعجابي بهذا الشاب ذي الحيوية الدافقة ، فقلت له : « اذك حيرتى ، فمئذ
سنتين قلائل كنت عنوان الفشل في كل شيء ، ولكنك الان كونت فكرة أصيلة
لعمل ممتاز ، وقد أصبحت قائداً وسط الجماعة التي تمشي بين ظهرائيها،
فهلا شرحت لى سبب هذا التغيير العجيب ؟ » .

فأجابني : « الواقع ان الامر في غاية البساطة ، فكل ما هنالك انى تعلمت
قوة الايمان ، فلقد اكتشفت أنك اذا توثقت السوء فستحصل عليه ، واذا

توقعت الأفضل نستظفر به . وقد اشرق على هذا التغيير عن طريق ممارسة آية من الكتاب المتدس . فسأله : « وما هي هذه الآية ؟ » فأجابني : « ان كنت تستطيع ان تؤمن . كل شيء مستطاع للمؤمن » (مرقس ١٦: ٢٣) .

« لقد نشأت في بيت مسيحي وسمعت هذه الآية مرات كثيرة ، ولكنها لم تترك في نفسي أي اثر ، وفي يوم من الأيام حضرت كنيسةك وسمعتك تركز على هذه الآية في إحدى عظمتك ، وحالا تبادر الي ذهني ان سبب بلائي هو ان عقلي لم يكن معربا على الإيمان ، او التفكير الايجابي ، ولم يكن لدى ايمان بالله ولا بنفسى ، وهكذا راق لي أن اتبع مقترحاتك وان أضع نفسي بين يدي الله وامارس الإيمان كما شرحتة أنت آنذ . وهكذا درست نفسي على ان انكر ايجابيا بخصوص كل شيء . وبجانب ذلك ان احيا حياة الاستقامة ، ثم ابتمس وقال : « وبذلك أصبحت هناك شركة بين الله وبينى . وحينما اتبعته هذه الخطة ، بدت الأمور تتخذ شكلا آخر فلقد تعلمت ان أتوقع الاحسن ، لا الردأ ، وهكذا تبدلت الأمور معى كما ترى . أظن ان هذا نوع من المعجزات . اليس كذلك ؟ » وبهذا السؤال أنهى حديثه المنع .

ولكن لم يكن الأمر معجزيا على الاطلاق ، فان واقع الحال ان هذا الشاب تعلم ان يستخدم قانونا من أقوى القوانين المعروفة في العالم ، وقد اعترف به علم النفس والدين على السواء الا وهو ان يوجه المرء عاداته الذهنية نحو الإيمان لا الكفر ، نحو الانتظار والتوقع لا الشك ، وبهذا يصبح كل شيء لديه في محيط الممكنات . ولا يعنى هذا بالضرورة انك بمجرد الإيمان ستحصل على كل ما تريد أو كل ما تظن انك في حاجة اليه ، فقد لا يكون هذا لصالحك ، فانك حينما تضع نفسك في الله فانه سيتولى ارشادك حتى لا تتوق الى أشياء تضرك أو لا تنسجم مع ارادته هو ، ولكن الأمر اليقيني هو أنك عندما تؤمن فانك تغير ما كان قبلا امامك في حكم المستحيل الى شيء ممكن تحقيقه ، ويصبح كل عمل عظيم في النهاية ممكنا لديك .

قال وليم جيمس (William James) العالم النفسى الشهير :
« حينما نحاول القيام بعمل نشك في قدرتنا عليه ، فإيماننا هو أول شيء (لاحظ هنا — أول شيء) يضمن لنا نتيجة هذه المغامرة » . فالإيمان هو

القاعدة الأساسية والعامل الأول للنجاح في أي عمل نباشره . فحينما نتوقع الأفضل فانك تطلق في عقلك قوة مغناطيسية ، وبمقتضى قانون الجاذبية، فان هذه تعجل بإبراز احسن ما فيك ، ولكتك حينما تتوقع الأردا فانك تطلق في عقلك قوة الأشمئزاز والضجر ، وهذه بدورها تنزع من داخلك احسن ما فيك . انه الأمر يدعو الى العجب أن توقع الأفضل يثير القوات الكامنة في الانسان لتحقيق هذا الذي نتوقعه .

ولقد وصف الكاتب الرياضى الشهير هيومولرتون (Hugh Fullerton) بوضوح هذه الحقيقة ، ولقد كنت وأنا شباب معجبا أشد العجب بهذا الكاتب وبما يكتب من قصص الرياضة ، ومن ضمنها قصة عن جوش أوريللى (Josh O'reilly) الذى كان يوما رئيسا لنادى سان انطونيو .

ولقد كان لدى أوريللى هذا مجموعة من الرياضيين الأماذ ، وقد أصاب سبعة منهم الهدف أكثر من ثلثمائة مرة ، وظن الجميع أن هذا الفريق سيكسب البطولة دون منازع . ولكنه فشل فشلا ذريعا وخسر سبع عشرة مباراة من المباريات العشرين الأولى . لم يستطع اللاعبون أن يصبوا الهدف وأخذ كل عضو ينهم الآخر بأنه « شؤم » على الفريق . وفي إحدى مبارياتهم مع نادى دالاس ، وكان هذا النادى ضعيفا تلك السنة بالذات ، لم يحرزوا أمامهم أى نصر بل خرجوا مهزومين شر هزيمة ، وذهبوا الى ناديتهم يخيم عليهم اليأس والوجوم . لقد كان جوش أوريللى يعرف أن لديه مجموعة من الرياضيين لا تضارع ، ولكنه أدرك علة هزيمتهم وهى أن تفكيرهم كان خاطئا ، فلم يتوقعوا أن يصبوا هدفا او ان يكسبوا مباراة ، بل على العكس توقعوا الهزيمة والاندحار ، ولم يكن نموذج تفكيرهم ينحو تجاه الثقة والانتصار بل ناحية الشك والانسكس .

ولقد تمكن هذا التفكير السلبي من اذهانهم فجمد عضلاتهم وضيع عليهم التوافق والوامة فيما بينهم ، وهكذا فقد الفريق فيض القوة التى تربط بين اعضائه .

وحدث انه كان يعيش في تلك الأثناء مبشر يدعى شلاتر (Schlater) وقد نال هذا المبشر شهرة واسمة عن طريق الشفاء بالإيمان ، وكانت تنجم

حولته حشود من الناس ليسمعوه ، وجلهم يثق بميه ويؤمن به ، ومن يدري فقد تكون هذه الثقة هي سبب ما حصل عليه من نتائج . وهكذا خاطرت فكرة لاوريلى ، فطلب من كل لاعب ان يعيره مضربين من احسن ما لديه وان ينتظروه في النادي الى ان يرجع اليهم ، ثم وضع المضارب جميعها في احدى عربات اليد وسار في طريقه ، وبعد ان غاب لمدة ساعة ، رجع متلهلا ، واخبر اللاعبين ان اشلاتر قد بارك هذه المضارب ، وان بها الآن قوة لا تهزم . فذهل اللاعبون وغرخوا جدا . وفي اليوم التالي تقابلوا مع نادي دالاس فانتصروا عليه انتصارا فائقا وشقوا طريقهم فعلا الى البطولة ، وعقب هيوغولرتون انه لمدة سنين بعد ذلك كان اى لاعب مستعدا ان يدفع مبلغا كبيرا من المال ليحصل على اى مضرب نال بركة اشلاتر . وبغض النظر عن قوة اشلاتر الشخصية ، فان الحقيقة الواضحة هي ان شيئا هائلا وجد طريقه الى عقول هؤلاء اللاعبين ، فتغير نموذج تفكيرهم ، وهكذا بدأوا يتوقعون النصر ولا يشكون . لم يتوقعوا الا اذا بل الافضل . توقعوا ان يصيبوا الهدف وان ينتصروا وهذا ما حدث فعلا . تولدت فيهم القوة ليظفروا بها يبيضون .

وانى اؤكد انه لم يكن هناك اى تغيير في المضارب ذاتها ولكن التغيير حدث فعلا في عقول اولئك الذين لعبوا بها . لقد تاكد لديهم انهم قادرون على اصابة الهدف وعلى احراز النصر . ان نموذج التفكير الجديد غير عقول هؤلاء الرياضيين فوجدت قوة الايمان الخلاقة مجالا للعمل المجدى .

قد لا تكون انت موفقا كما يجب في لعبة الحياة ، فقد تقف بمضربك لتصيب الهدف ولكنك لا تستطيع . تضرب مرة تلو الأخرى ولكن النتيجة تدعو الى الرثاء . فدعنى أقدم لك اقتراحا وانا قمتين أنه سينفك كل النقع، وأساس ضمانتى له هو اننى قد وصفته لآلاف الناس واستخدموه وحصلوا على نتائج مذهلة . وستتغير الأحوال معك اذا جريت باخلاص هذه الوسيلة: ابدأ بقراءة العهد الجديد ، ولاحظ عدد المرات التى يشير فيها الى الايمان، ثم انتق حوالى ستة من هذه العبارات التى وقعت من نفسك موثما حسنا واحفظها عن ظهر قلب ، ودعها تترسب في عقلك الواعى . ردها مرة ومرات وخصوصا قبل أن تستلقى في فراشك في المساء ، وهكذا ستجد انه عن طريق قوة الترشيع الروحى ستفوق هذه الإنكار الى عقلك الباطن،

ومع مرور الزمن تكيف وتحول نوع تفكيرك ، وهذا سيجعل منك مؤمنا راجيا ، وهذا بدوره سيخلق منك منجزا لما تريد من الاعمال ، وستكون لديك القدرة لتظفر بما يريدك الله وبما تصبو اليه أنت من الحياة .

أن أعظم قوة دافعة في الحياة الانسانية هي القوة الروحية كما يعلمها الكتاب المقدس ، فانه يذكر في حذق ومهارة أفضل السبل التي تعين المرء على أن يجهد من نفسه شيئا ذا بال ، فالايمان بالله والتفكير الايجابي والثقة بالناس والثقة بنفسك والثقة بالحياة ، كل هذه هي جوهر ما يعلمه الكتاب المقدس في هذا الصدد . اسعفه يقول : « ان كنت تستطيع ان تؤمن . كل شيء مستطاع للمؤمن » (مرقس ٩ : ١٣) . « لو كان لكم ايمان . . لا يكون شيء غير ممكن لديكم » (متى ١٧ : ٢٠) . « بحسب ايمانك ليكن لكما » (متى ٩ : ٢٩) . وهكذا نلاحظ التركيز على الايمان والايمان وحده ، وهذا يؤكد الحقيقة القائلة ان الايمان ينقل الجبال .

وقد يشك بعض المتشككين ، الذين لم يمارسوا قط قوة هذا القانون في تأثير على التفكير المستقيم ، في هذه التوكيدات التي ادليت بها بخصوص النتائج المذهلة التي تنجم عن استخدام اسلوب الايمان هذا .

ان الامور تتحسن فعلا حينما تتوقع الاحسن لا الاردا ، لانك حينها تتخلص من الشك في نفسك فانك ترمى بكل ذاتك فيما تسعى اليه ، ولا يمكن ان يقف حائل في طريق الرجل الذي يرمى بكلياته وجزئياته تجاه امر يريد تحقيقه . فحينها تعالج مشكلة ما كوحدة شخصية فان صعوبتها ، التي هي في حد ذاتها دليل على الانفصال والتصدع ، تؤول الى الزوال . ان تركيز جميع القوى ، الجسمية منها والعاطفية والروحية ، على امر من الامور واستخدامها الاستخدام الصحيح ، يخلق قوة متماسكة لا يمكن ان تقاوم .

ان توقع الأفضل يعني انك تضع كل قلبك (اي الجوهر المركزي لشخصيتك) فيما تود ان تنجزه . كثيرون من الناس يفشلون في الحياة ، لا لانهم يحتاجون الى القدرة ، ولكن لانهم في حاجة الى الاخلاص الكامل فيما يتومنون به من اعمال . انهم لا يتوقعون من كل قلوبهم ان ينجحوا وليست قلوبهم على ما يعملون ، اي انهم لا يرمون بكل ثقلهم عليه . ان النتائج

لا تمنح نفسها للشخص الذى يرفض أن يلتقى بذات نفسه نحو النتائج
المرجوة .

المنافع الرئيسى للنجاح فى الحياة والحصول على ما تبقى هو أن
كل قدراتك وترمى بنفسك فى عملك أو فى أى مشروع تأخذ على عاتقك
القيام به ، أو يمنى آخر ، كل ما عمله فاعمله بكل قوتك ، واللق فيه بذات
نفسك ولا تبخل عليه بشيء ، فإن الحياة لا تمسك نفسها عن يهبها كل
ما يملك ، ولكن معظم الناس لا يفعلون ذلك بكل أسف . فالواقع ان قلة
من الناس هم الذين ينجون هذا النهج ، مع العلم أن الانحراف عنه هو
سبب الفشل الذريع ، او على الأقل فى الحصول على نصف ما نصبوا
اليه فقط .

يقول المدرب الرياضى الكندى الشهير ايس برسيفال (Ace Percival)
ان معظم الناس ، الرياضيين منهم وغير الرياضيين « ميمكون » أى أنهم
يتسكون بشيء يدخرونه فى تنافسهم لا يستثمرون أنفسهم ٠.٠٪ ولأجل
هذا هم يتصرفون عن بلوغ الغاية التى هم اهل لها .

حدثنى رد باربر (Red Barber) منيع البيسبول الشهير انه
عرف قلة من الرياضيين هم الذين يهبون كل امكانياتهم للعب . . ولذلك
لا تكن « ممكا » بل ابذل داتها وستجد أن الحياة لا تمسك عنك شيئا .

كان احد المدربين الرياضيين المشهورين يلقتن تلاميذه كيفية القفز
على الأرجوحة المرتفعة ، وبعد ان انتهى من الشرح ، طلب منهم ان
يبرهنوا عمليا على مقدرتهم فى فهم ما شرجه لهم نظريا ، نتطلع أحد
التلاميذ الى القضيب المرتفع الذى كان عليه ان يتعلق به وامتلا قلبه
رعبا وتجمد فى مكانه ، فلقد تخيل نفسه ساقطا من هذا العلو الشاهق
وعظامه متهشمة ، ولذلك لم يستطع ان يحرك عضلة واحدة من عضلاته ،
وتأوه فى فزع قائلا : « لا أستطيع ! لا أستطيع ! » . فوضع المدرب
ذراعه حول كتفه وقال له : « لا يا بنى انك تستطيع وسأندلك على
الطريق » . ثم اذلى بعبارة ذات أهمية بالغة ، انها احكم عبارة طرقت
سمنى ، فقد قال : « ارم بقلبك على القضيب المرتفع ، وجسمك كله

سيبتك » . وأنا أرجو أن تنقل هذه الجيلة وتكتبها على بطاقة وتضعها في جيبك ، وضعها تحت الزجاج الذي يغطي مكتبك ، ثبتها أمامك على الحائط ، الصتها لدى المرأة حيث تحلق لحبيك ، بل وأهم من هذا كله ، أكتبها على صفحات عقلك ، اذا كنت ترغب حقا أن يكون لك شأن في الحياة . ان هذه العبارة تفيض بالقوة : « ارم بقلبك على القضيبي المرتفع وجسمك كله سيبتك » .

ان القلب هو عنوان النشاط الخلاق . فاشعل القلب اذا بالوجهة التي تريدها وبالهدف الذي تبغيه ، وثبت هذا بعمق في عقلك الباطن حتى أنك لن تقبل كلمة « لا » جوابا لتحقيق هدفك ، وحينئذ ستري ان شخصيتك بأكملها ستتبع قلبك حيثما يسير . « ارم بقلبك على القضيبي » تعنى أنك تطغى بإيمانك على كل ما يقابلك من صعاب ، وما يعترضك من عقبات وحواجز . أو بمعنى آخر ، ارم بالجواهر الروحي الكامن في أعماقك على القضيبي ، فستجد ان نفسك المادية ستسير في طريق النطر الذي اكتشفه عقلك الملم بالايان . فتوقع الأفضل ، لا الأردأ ، وستتظفر به . ان ما يخالف قلبك ، طيبا كان أم رديئا ، قويا أو ضعيفا ، هو الذي سيمود اليك . قال امرسون في هذا الصدد : « احذر ما تبغيه لأنك ستحصل عليه » ! .

اما ان هذه الفلسفة ذات قيمة عملية فيوضحها اختبار شابة جاءت تستشيرني منذ بضع سنوات خلت ، وقد حددت لها ميعادا أن أتقابلها في مكتبي في الساعة الثانية في عصر احد الأيام ، ولكنني شغلت بعض الشيء ، وذهبت متأخرا خمس دقائق الى قاعة الاجتماع حيث كانت تنتظرني .

وقد ظهر الاستياء واضحا على محياها من الطريقة التي كانت تضم بها شفيتها ، وجابهتنى بالقول : « انها الآن خمس دقائق بعد الثانية واني دائما أحرص على حفظ المواعيد » فأجبتها مبتسما : « وأنا كذلك . انني دائما أحرص على حفظ الميعاد وأرجو أن تغفر لي هذا التأخير الذي لم أستطع تلافيه » ولكنها لم تستجب لابتسامتي وقالت بشيء من الصرامة : « ان لدى مسألة عامة أريد ان اعرضها عليك وأريد لها جوابا واني أتوقع منك هذا الجواب » ثم استطرقت دون توقف . « ومن الخير أن أضعها أمامك بدون

تزوج . انى أريد ان أتزوج » . فأجبتها : « حسنا . هذه امينة طبيعية واود ان أساعدك على تحقيقها » . فأجبت « اود ان أعرف لماذا لا أستطيع ان أتزوج . ففى كل مرة أصادق شابا لا يلبث ان يختفى من الصورة وتغلت بنى الفرصة ، واصارحك القول اننى لم اعد بعد صغيرة ، ولقد لجات اليك الآن لأنك تدير عيادتك لمراسة مثل هذه الصعاب ، ولا بد أن لك خبرة فى هذا المضمار وهانذا اعرض عليك المسألة دون موارد أو دوران ، فقل لى : « لماذا لا أستطيع ان أتزوج ؟ » . فتقرست فيها لاكتشف ان كانت من النوع الذى يمكن مجابهته بالحقائق عارية ، لأنه كان على أن اصارحها ببعض الأمور ان كانت تبغى حقا علاجا ناجحا ، واخيرا اقتنعت انها متسمة الامق وتستطيع ان تتناول الدواء المطلوب لعلاج حالتها ، فقلت لها : « حسنا . تعالى الآن نحلل الموقف ، فالواضح انك تهلكين عقلا نيرا وشخصية لطيفة ، واذا سمحت لى فانى أقرر أيضا انك فتاة وسيمة » وكل ما قلته لها كان حقا وقد هنأتها عليه بكل الطرق الامينة التى فى مقدورى ، ثم قلت لها بعنذ : « اعتقد انى اكتشفت صعوبتك » وهى هذه : « لقد انتقدتنى لانى تأخرت خمس دقائق عن موعدنا ، وكنت حقا ناسية فى توبيخك . ألم يتبادر الى ذهنك ان موقفك هذا يشكل غلطة كبرى ؟ وانظن ان الزوج سيجابه وقتا عصيبا اذا كنت تتقنين معه الى هذا الحد . والواقع انك ستتحكمين فيه الى حد كبير ، لدرجة أنه حتى لو تزوجتما فستكون حياتكما فاشلة . ان الحب لا يترعرع فى ظل السيطرة والاستبداد » . ثم استطردت قائلا : « ان لك طريقة خاصة فى ضم شفقتك بشدة مما يوحى بانك تميلين الى السيطرة ، ودعبنى اصارحك ان الزوج العادى لا يحب ان تحكبه زوجته ، على الاقل للدرجة التى تشعره بهذه السيطرة . ثم انى اعتقد انك تصبحين أكثر جاذبية لو انك تخلصت من هذه الخطوط القاسية » ثم التفت نظرة على رداؤها ، وكان من النوع الغالى ، ولكنها لم تلبسه باناقة ، فقلت لها : « قد لا يكون هذا من اختصاصى ، ولكنى أرجو ان تغفرى لى تطفلى ، فهلا توافقتينى على ان هذا الرداء يمكن ان يلبس بطريقة أفضل ؟ » .

اننى اعتقد ان وصفى لها كان محرجا ولكنها تقبلته بروح رياضية وضحكت بصوت عال ، ثم قالت : « انك فى الواقع لا تستعمل اسلحات مهبذبة فى تعبيراتك ، ولكنى فهمت ما ترمى اليه » . ثم اقترحت عليها قائلا: قد يساعدك على تحسين الموقف لو انك صغفت شعرك بعناية اكثر ، انه « منكوش » بعض الشيء ، ويمكنك ايضا ان تضعى قليلا من الروائح العطرية ، ولكن الاعم من هذه جميعها هو ان تحصلى على موقف جديد يغير هذه الخطوط التى ترسم على وجهك ، ويشيع فيك هذه الصفة التى لا يعبر عنها الا وهى الفرخ الروحى .

واؤكد لك ان هذه جميعها « سننضى عليك سحرا وجاذبية » . فانفجرت قائلة : « حسنا . لم اكن اتوقع قط ان اسمع هذا الخليط من النصائح فى مكتب تسييس » . فهمت قائلا : « لا اظن ذلك ، ولكن واجبنا اليوم ان نلم بزوايا اى موضوع انسانى نعالجه » . ثم حكيت لها عن استاذ لى فى الجامعة التى درست فيها واسمه رولى ووكر (Rolly Walker) الذى قال مرة : « ان الله يدير صالوننا للجمال » . ثم زاد قائلا : « ان فتيات كثيرات لسا جئن لهذه الجامعة لأول مرة كن فى غاية الجمال ، ولكنهن لسا رجعن لزيارتها بعد ثلاثين عاما كان قد انطفأ فيهن هذا الجمال وتبدد منهن السحر ، بعكس فتيات أخريات ، كن فى شكلهن عاديات حينما جئن هنا لأول مرة ، ولكنهن حينما رجعن لزيارة الكلية بعد ثلاثين سنة ، اصبحن قاتنات » وهنا تسائل : « ما الذى اوجد هذا الفرق ؟ » ان اولئك الأخريات كان لهن جمال الروح منطبقا على وجوههن ، ثم عقب قائلا : « ان الله يدير صالوننا للجمال » . وعند ذلك استغرقت زائرتى فى التفكير بعض لحظات ، ثم نهضت قائمة وقالت : « ان كلماتك تصوى كثيرا من الحق وسأجربها » وهنا ظهرت قوة شخصيتها وبيان تأثيرها لانها فعلا جربت ما تناولناه فى بحثنا معا .

ومرت سنون كثيرة ونسيت امر هذه الفتاة ، وفى احدى المدن التى محاضرة وبعدها جاءتنى سيدة ائيفة وبصحبتها رجل وسيم الطلعة ومعها طفل فى نحو العاشرة من عمره ، وتطلعت الى السيدة مبتسمة ثم قالت: « كيف تراه مطبوسا ؟ فسألته فى شيء من الارتباك : « ماذا تعنين بهذا المطبوس » ؟ فاجابت : « ردائى انظنه ينساب على جسمى بانانة ؟ » فاجبتها

في كثير من الدهشة : « اجل . اظنه في غاية الاتاة . ولكن لماذا تسأليني هذا السؤال بالذات ؟ » فأجابت : « الا تعرفني ؟ » فقلت لها : « انى أتقبل اناسا كثيرين في تجوالى ، وامسارك القول اننى لا أذكر انى قابلتك قبل الآن » . مذكرتى بالحديث الذى دار بيننا منذ سنين كثيرة ، ثم قالت : « ارجو ان تقابل زوجى وابنى الصغىر . ان الذى القينه على مسامسى آتئذ كان حقا تماما . . لقد كنت فتاة يائسة تعيسة يمكنك ان تتصورها حينما جئت اليك لأول مرة ، ولكنى مارست كل ما اقترحتته على اذ ذلك بكل امانة وقد وقعت تماما » . ثم تحدثت زوجها فقال : « ليس هناك مخلوق في الوجود احسن من ماري » . وانا بدورى اقرر انه كان على حق لانها كانت فعلا جميلة ولا بد انها زارت « سالون التجميل الذى يديره الله » . ففى لم تتمتع فقط بما تكنه روحها من رقة وعذوبة ، ولكنها في نفس الوقت استخدمت تلك القوة الرائعة لتظفر بما تبغى وتريد ، وقد قادها هذا العزم الجديد الى ان تغير ما بداخلها حتى تحقق احلامها .

لقد كانت تملك عقلا جبارا ، لذلك رضخت واستخدمت الاساليب الروحية ، وكان لها ذلك الايمان القوى بان ما يحدثها به قلبها يمكن تحقيقه عن طريق القوى الايجابية الخلاقة .

فالطريقة اذا هى ان تعرف ما تريد وتؤكد انه الشىء الصواب ثم تكيف نفسك بطريقة تحقق لك ما تصبو اليه ، وفوق ذلك تمسك دائما بالايمان ، فانك بقوة الايمان الخلاقة تجعل في الامكان تحالف الظروف المختلفة التى تمينك على ان تحصل على رغبتك المشتهاة .

ولقد ادرك دارسو الفكر الحديث في القيمة العملية لآراء وتعاليم يسوع وخاصة المتضمنة في توليه الماثور . « بحسب ايمانكما ليكن لكما » (متى : ٩ : ٢٩) . فبقدر ايمانك في نفسك وايمانك في عملك وايمانك في الله ستخطو قدما . فلذا وثقت بعملك وبالفرمى التى تتيحها لك بلذك ، واذا آمنت بالله وجاهدت بكل قواك . . او بمعنى آخر اذا « رميت بقلبك على القضييب » . فانك ستسهمو الى الموقع الذى تبغيه لحياتك ولخدماتك ولاهدانك . فحينما يعترضك قضييب في الطريق ، اى نوع من الحواجز ، نعد قليلا واغضض عينيك وتصور كل ما يعلو هذا القضييب ، لا ما هو

أسفله ، وتخيل أنك رميت « بكل قلبك » عليه ، واستشعر في داخلك تلك القوة الرائعة التي تسمو بك عليه ، وآمن تماما أنك فعلا حاصل على تلك القوة الرائعة ، فستدهش حقا لتلك القوة التي تسرى في أوصالك . فاذا ما تخيلت في أعماق عقلك أفضل شيء ، واستخدمت قوة الإيمان والطاقة الكامنة فيك ، فانك ستظفر بما تريد .

ومن الأهمية بمكان أن يعرف المرء طريقته واتجاهه في الحياة إذا رغبه حقا في تحقيق مآربه ، فانك ستصل الى هدفك وتحقق أحلامك وتصل الى ما تريد إذا كان هدفك محددا وواضحا ، فكم من أناس لا يحققون غرضاً في حياتهم لأنهم يسرون على غير هدى ، وليس أمامهم غرض معين يسمون لتحقيقه ، ولذلك فلا تتوقع أن تدرك الأفضل إذا كان تفكيرك لا يهدف لغرض معين .

جاءني شاب في السادسة والعشرين من عمره ليستشيرني لأنه برم ومتضرع بوظيفته الحالية ، وكان يتوق أن يحتل مكانة أسهى في الحياة حتى تتحسن أحوال معيشته ، وكان هذا الدافع في حد ذاته شيئا مستساغاً ويستحق الدراسة . فسألته : « حسنا . أين تريد أن تذهب ؟ » فأجاب : « لا أعلم بالضبط . فلم أفكر في هذا اطلاقاً ، كل ما أسمى إليه هو أن أبتعد عما أنا فيه الآن » . فسألته ثانية : « أى عمل تجيد ، وما هى نقاط القوة لديك ؟ » فأجاب : « لا أدري ، فلم أفكر في هذا من قبل أيضاً » . فقلت له مشدداً : « ما الذى تبغى أن تفعله لو أتاحت لك الفرصة ؟ ما الذى تنوى أن تقوم به فعلاً ؟ » فأجاب فى شيء من الخمول : « لا أستطيع أن أبتدأ فى هذا ، فلا أدري ما الذى أود أن أقوم به ، لم أفكر فى ذلك قبل الآن ، وأظن اننى يجب أن أقرر هذا الأمر أيضاً » . فقلت له : « والآن يا بنى انك تريد أن تغير عمك الحالى بعمل آخر . ولكنك لا تدري ما الذى تستطيع أن تعمله ولا الى أين المسير ، فعليك أن ترتب أفكارك وتنظمها قبل أن تتوقع تغييراً يذكر فى حياتك » .

وهذه هى نقطة الفشل عند الكثيرين ، فهم لا يتقدمون فى الحياة ، لأن فكرتهم مهزوزة عن الطريق السذى يسلكونه وعن العمل الذى يمكنهم القيام به ، وحيث لا هدف فلا نتيجة . وعليه فقد قمنا بتحليل كامل لإمكانات

هذا الشاب واكتشفنا أن لديه إمكانيات لم يكن هو نفسه يدري عنها شيئا، وكان من الضروري أن تثير بداخله دافعا يحركه الى الامام . ولذلك علمناه اساليب الايمان العملية ، واليوم هو يسير على الدرب وسيصل ، فهو الآن يدرك سبيله وكيف يصل اليه . والآن يعرف ما هو الأفضل ويتوقع ان يظفر به ، وسيظفر فعلا ، ولن يقف في طريقه أى عائق .

سألت مرة لحد محررى الجرائد المشهورين ، وكان ذا شخصية طاغية : « كيف استطيت ان تصبح محررا لمثل هذه الجريدة الهلمة ؟ . فاجاب ببساطة : « لاني رغبت في ذلك » . فسألته : « اهذا كل ما في الامر ؟ أنك أردت أن تكون فاصبحت ما تريد ؟ » فوضح قائلا : « قد لا يكون هذا كل شيء ولكنه كان أهم ركن في الموضوع فاني اعتقد أنك اذا أردت أن تشق طريقك في الحياة فعليك ان تحدد الهدف وما تبغى ان تقوم به ، ثم تاكد انه غرض شريف ، وصور هذا الغرض في عقلك واحتفظ به بين خلاياه . اسع جاهدا في سبيل تحقيقه وآمن به فستجد ان فكرته تستحوذ عليك بقوة وتسمى تجاه نجاحه ، فان هناك نزعة جبارة في ان يصبح المرء ما يصوره له عقله ، على شريطة ان يتمسك دائما وبثقة بالصورة الذهنية كاملة ، وان يكون الهدف مستساغا » .

ولما انتهى المحرر من حديثه أخرج من كيسه بطاقة بالية وعلق قائلا : « اننى اردد هذا الاقتباس كل يوم من أيام حياتي ، لدرجة انه أصبح الفكر السائد على ولقد نقلت هذا الاقتباس وهأنذا أقدمه لك : ان الرجل المعتمد على نفسه ، الايجابي ، المتفائل ، الذي يباشر عمله وهو وطيء الثقة بالنجاح ، في مقدوره ان يشيع المغناطيسية فيما حوله حتى انه يجذب لنفسه قوى الكون الخالصة » . وانها لحقيقة واقعة ان الشخص الذي يفكر ايجابيا ويعتمد على نفسه وينظر نظرة متفائلة ، يستطيع ان يستهوى ما حوله فعلا ويطلق القدرات التي تحقق الهدف . فتوقع الأفضل على الدوام ولا تلق بالا للأسوأ ، بل انزعه من تكرك وأبعده عنك ، ولا تدع عقلك يفكر مطلقا في أن السوء سيحل بك ، ولا تحاول ان تحتضن مثل هذا الفكر في داخلك ، لان ما تعتنقه من آراء يجد له مرعى خصيبا في العقل ، ولذلك املا هذا العقل بما هو أفضل ولا شيء غير ذلك ، ثم قدم الغذاء لهذه الآراء ، وركز

عليها ، وإكدها ، وضعها دائما في خيالك ، وصل لأجلها ، وسيع حولها
بالإيمان ، ودعها تستحوذ على كل ما فيك ، وتوقع الأفضل ، نستجد ان
قوة العقل الروحية الخلاقة ، نساندها قوة الله ، نتج لك اجمل ما نرجو .

ومن يدري فقد تكون وقت قراءتك لهذا الكتاب في حالة من السوء
تظن معها ان اى نوع من التفكير غير مجد للخلاص من المازق الذى انت فيه،
ولكن الإجابة عن مثل هذا الشعور ، هي ان الامر بكل بساطة ، ليس كما
توهم ، فحتى لو كنت في الحضيض فانك لا زلت مسكاً بنصية الموقف ،
وكل ما عليك هو ان تكتشف القوى الكامنة فيك وتطلق سراحها وتجاريها
في انطلاقتها . وهذا يستلزم شجاعة وخلقاً قويا دون شك ، ولكن اهم
مطلب هو الايمان ، فزرع الايمان في أعماقك تحصل على الشسجاعة
والخلق اللازمين .

اضطرت سيدة ، لضيق ذات يدها ، ان تنزل الى السوق كجائعة ،
الامر الذى لم تعهده من قبل ، وكانت تبيع آلات للتنظيف بواسطة نفريخ
الهواء ، وكان عليها ان تجربها امام الزبائن من بيت لآخر ، لكنها اتخذت
موقفا سلبيا لزاء نفسها وازاء هذا العمل ، فلم تكن لها الثقة بانها تقدر
على اداء هذا العمل وعرفت انها ستفشل ، وكانت تخشى الذهاب الى اى
منزل لتشرح طريقة الاستعمال حتى ولو كانت تذهب بناء على دعوة سابقة،
ونتيجة لذلك ، لم يكن الأمر يدعو للفرابة اطلاقا حينما فشلت في نسبة كبيرة
من مقابلاتها .

وحدث مرة أنها زارت سيدة اظهرت نحوها اهتماما غير المعتاد ،
ولذلك افضت لها بقصة فشلها وعجزها التام ، فأصغت لها السيدة في
صبر وأناة ، ثم اجابتها بهدوء : « اذا كنت تتوقعين الفشل فسفتشلين ،
اما اذا توقعت النجاح ، فانا متأكدة أنك ستنجحين » . ثم أضافت تائلة :
« سأقدم لك وصفة اعتقد انها ستساعدك . انها سنغير اسلوب تفكيرك،
وتوحى اليك بنتة جديدة ، وتعينك على ان تحققي اهدافك . رددى هذه
الوصفة قبل ان تقومي بأية زيارة في عمك ، آمنى بها وستندهشين لما
ستقدمه لك من عون . وهذه هي الوصفة :

« ان كان الله معنا فمن علينا » (رومية ٨ : ٣١) ولكن حديدتها أنت لتتحدث اليك شخصيا ، بمعنى ان تقولى : « ان كان الله معي فمن معي ، فاذا كان الله معي فاني متيقنة اننى سأبيع آلات التنظيف هذه . ان الله يعلم انك تجاهدين في سبيل تأمين حياة أطفالك وتقديم العون لهم ولنفسك ، وبممارسة هذه الوسيلة التى اقترحتها عليك ستحصلين على القوة التى تحقق لك ما تبغين » . وتعلمت المرأة كيف تستخدم هذه الوصفة ، وكلما زارت بيتنا توقعت ان تبيع سلعتها ، مؤكدة ومتصورة نتائج ايجابية لا سلبية ، وهكذا لما استخدمت هذه البالعة الوصفة المذكورة حصلت على شجاعة جديدة وايمان جديد وثقة اعمق في ثدراتها وهى الآن تقرر : « ان الله يساعدنى على بيع آلات التنظيف » ومثذا يستطيع ان يجادل في هذا ؟ .

انها حقيقة اصيلة لا شك فيها ان ما يتوخه العقل لانه ينزع الى الحصول عليه ، لان الشيء الذى تتوخه جددا هو ما تصبو اليه حقيقة ، فاذا لم ترغب في شيء بقدر كاف ليطلق جوا من العوامل الايجابية الناتجة عن هذه الرغبة الجامحة ، فانها ، على الأرجح ، ستهرب عنك ، ولكن السر يكمن في هذا الأمر : « اذا رغبت من كل قلبك » أى اذا استخدمت كل ما تملك شخصيتك من قوى لتحقيق ما يصبو اليه قلبك ، فنحن ان محاولتك لن تضيع هباء .

دعنى أقدم لك أربع كلمات يتكون منها قانون هام :

قوة الايمان تفعل العجائب — فهذه الكلمات الأربع مشحونة بقوة خلاقة دينامية ، نحفظها في عقلك الواعى ودعها تترسب في عقلك الباطن ، فستقدم لك العون لتغلب على أية صعوبة تصادفك . احتفظ بها في فمك وكررها مرة ومرات الى ان تثبت في عقلك وتؤمن بها ايمانا عميقا — «قوة الايمان تفعل العجائب » .

ولا يخابرنى شك في تأثير هذه الفكرة لانى رايت نتائجها الفعالة في غالب الاحياء حتى ان حماسى لقوة الايمان لا حد لها على الاطلاق .

في مقدورك ان تتغلب على اية عقبة وتستطيع ان تحصل على نتائج جبارة لقوة الايمان ، فكيف اذن تنسى قوة الايمان ؟ والجواب على ذلك هو ان تغمر عقلك بآيات الكتاب المقدس ، ماذا صرفت ساعة يوميا في قراءته وحفظت بعض هذه الآيات عن ظهر قلب ، وانسحت لها المجال لتعمل على تكيف شخصيتك ، فان التغيير الذي يطرا عليك وعلى خبراتك سيكون شيئا شبيها بالمعجزات . ان فضلا واحدا من الكتاب المقدس كقيل بان يتم لك هذا الامر الا وهو الاصحاح الحادى عشر من بشارة مرقس وسنجد السر في الكلمات الآتية التى هى من اعظم اللوصفات التى يحويها هذا الكتاب: « ليكن لكم ايمان بالله (ان هذا شيء ايجابى . اليس كذلك ؟) لاني الحق اقول لكم ان من قال لهذا الجبل (هذا شيء محدد) انتقل (اى قف جانبا) وانطرح في البحر (وهذا يعنى بعيدا عن النظر - ان اى شيء ترمى به في البحر ، يضيغ الى الأبد - فارم اذا بالعقبة التى تقف في طريقك - والناس تدعوها جبلا - في البحر) ولا يشك في قلبه (ولماذا يقول القلب ؟ لانه يعنى انك لا تشك في عقلك الباطن اى في جوهر ذاتك . فليس الامر سطحيًا يحتل الشك بالعقل الواعى ، لان مثل هذا الشك قد يكون نوعا من الذكاء والحذق ، الأمر الطبيعي للمقل الواعى - ولكن المقصود هنا هو الشك العميق الذى يجب تحاشيه) بل يؤمن ان ما يقوله يكون ، فمهما قال يكون له » (مرقس ١١ : ٢٢ - ٢٣) .

وليست هذه نظرية اخترعتها ولكنها جاءت في أوثق مصدر عسره الانسان ، فالأجيال المتعاقبة ، بغض النظر عن تقدم العلوم والمعارف، تقرا الكتاب المقدس أكثر مما يقرأ أى كتاب آخر . فالبشرية تثق فيه ، ولها كل الحق في هذه الثقة ، أكثر من اية وثيقة أخرى عرفها الناس . وهذا الكتاب يعلمنا ان قوة الايمان تعمل المعجائب .

ويعزى فشل الكثيرين في تحقيق أهدافهم ، لسبب عدم استخدامهم لقوة الايمان استخداما مخصصا ومحددا . اننا نسمح القول : « يقول لهذا الجبل » أى لا تعبىء كل قواك تجاه سلسلة جبال صعابك دفعة واحدة، بل هاجم كل صعوبة على حدة ، الواحدة تلو الأخرى ، وبذلك لا تتسرق جهودك . فاذا ما رغبت في شيء فما السبيل اليه ؟ اسأل نفسك ، بادىء ذى بدء ، « هل أنا اريده » ؟ وامتنع هذا السؤال بأمانة في الصلاة عمسا

إذا كنت حقا تريد ، وإذا كان من الخير لك أن تحصل عليه ، فإذا كانت الإجابة على كل ذلك بالإيجاب ، فاسأل الله عنه ولا تتراجع في سؤالك له . فإذا رأى الله بكثرة الثواب إلا تحصل عليه ، فلا تحاول ، لأنه لن يعطيه لك ، ولكن إذا كان أمرا مشروعاً ، فاسأله عنه ، وحينها تسأل ، لا تشك في قلبك ، بل كن محددًا في طلباتك .

ولقد انطبعت حقيقة هذا القانون في ذهني بما قصه على أحد أصدقائي ، وهو من رجال الأعمال ذوى الشهرة الواسعة ، يسعى دائما لخير الآخرين ، محبوباً من الجميع ، مسيحياً بالحق . كان هذا الرجل يقوم بتدريس أكبر فصل لدراسة الكتاب المقدس في ولايته . وكان يرأس مؤسسة يعمل بها أربعون ألف شخص .

ومكتب هذا الصديق مزدهم دائما بالمكتب الدينية ومن بينها بعض كتيبي وعظاتي ، وفي هذه المؤسسة التي تعد من أكبر المؤسسات في الولايات المتحدة ، كان يقوم بعمل اللجان . والرجل نبيل وأسع العقل وشديد الإيمان ، فهو يعتقد أن الله موجود في نفس مكتبه . قال صديقي : « بشر بايمان عميق الجذور لا بايمان هزيل ، ولا تظن أن الإيمان ليس شيئاً علمياً ، فإني أنا نفسي عالم وأستخدم العلم في صناعتى كل يوم ، وأستخدم أيضا الكتاب المقدس كل يوم لأن هذا الكتاب عملى وكل ما جاء به عملى أن كنت تؤمن به » . ولما أصبح مديراً لهذا المؤسسة ، سرت اشاعة في المدينة تقول : « الآن وقد أصبح السيد . . مديراً عاماً فعلينا أن نحصل الكتاب المقدس معنا في العمل » . وبعد أيام قليلة استدعى الى مكتبه بعض هؤلاء الأشخاص واستعمل معهم اللغة التي يفهمونها فقال : « نما الى سبى انكم تقولون بانى وقد أصبحت مديراً عاماً ، فعليكم ان تحلوا كتبكم المقدسة معكم الى مكاتبكم » . فأجابوه في خجل : « اننا لم نقصد ذلك » . فقال لهم : « اتعلمون انها فكرة صائبة ؟ ولكنى لا اريدكم ان تحلوا هذه الكتب تحت الإبط بل في قلوبكم وفي عقولكم .

فإذا ما حضرتهم بنية حسنة في قلوبكم وعقولكم ، فثقوا اننا سنعمل عملاً يذكر » . ثم اضاف قائلاً : « ان نوع الإيمان الجدى هو الإيمان المخصص ، الإيمان الذى يزرع جبلاً . محددًا ومعيناً » فاندحشت لهذه

الملاحظة وقبل أن أفتح فمى بكلمة استطرده هو قائلا : « آلمنى مرة اصبع
تدى فاستشرت بخصوصه أطباء كثيرين فى هذه المدينة وجميعهم مشهود
لهم بالمهارة فى فئهم ، ومع ذلك لم يستطيعوا أن يكشفوا به عيبا .

ولكنى كنت أعلم أنهم مخطئون لانى أشعر بالألم من جرائه ، فعدت الى
كتاب فى علم التشريح وقرات عن الأصابع ، فوجدت أنها تركيب بسيط ،
لا يعدو أن يكون بضع عضلات وأربطة مشدودة معا الى بعض العظام ،
وأن أى شخص له دراية بسيطة عنها يستطيع أن يصلحها ، ولكنى لم
أجد من يصلح لى اصبعى ، وظل يؤلنى كل الوقت . فجاست مرة متأملا
هذا الاصبع وقلت : « ايها الرب سارسل هذا الاصبع للمصنع مرة ثانية .
انك انت الذى صنعته . انى اتوم بعمل المثالجات وأعرف كل دقائقها ،
وحيثما نبيع ثلاجة نضمن للزيون حسن خدمتها ، فإذا ما اخلت سر عملها ،
ولم يستطيع وكيلنا فى تلك الجهة اصلاحها ، أرجعها الينا مرة ثانية لنقوم
نحن بالاصلاح لاننا خبراء فيها ، ولذلك بما انك صنعت هذا الاصبع ولم
يستطع وكلاؤك ، الأطباء ، أن يصلحوه ، فاسمح لى أن أرسله اليك راجيا
اصلاحه بأقرب فرصة ممكنة لأنه بسبب لى كثيرا من الألم » .

فسألته : « وكيف حال اصبعك الآن » فأجاب : « على خير ما يرام » .
وقد تكون هذه القصة تالفة ، بل لقد ضحكتم . بينما سمعتها ، ولكنى كنت
أبكى فعلا إذ رأيت الأثر واضحا على وجه محدثى وهو يقص هذه الحادثة
التي تظهر قوة الصلاة الهادفة المحددة .

فكن إذا هادئا ومحددا . واسأل الله عن أى شيء صواب وفى براءة
الأطنال ولا تشك ، فإن الشك يعيق فيض القوة بينما الإيمان يفتح لها
الطريق . فتوة الإيمان طاغية لدرجة أنه لا يوجد شيء يعجز الله عن أن
يعمله لنا ومعنا وبواسطتنا إذا سمحنا له أن يفيض بالقوة فى عقولنا .

وهكذا ليلهج لسانك بهذه الكلمات على الدوام حتى تسكن فى داخل
عقلك وتترسب فى قلبك وتستحوذ على جوهر ذاتك « . . من قال لهذا
الجبل انتقل وانطرح فى البحر ولا يشك فى قلبه بل : ن أن ما يقوله يكون
فمهما قال يكون له » (مر ١١ : ٢٣) .

وقد اقترحت هذه الاسس منذ بضعة أشهر على صديق قديم كان يتوقع على الدوام أن يصادفه السوء ، وقبل أن أقدم له هذه الوصفة ، ما سمعته قط يتحدث الا حديث التثاؤم على طول الخط ، وكان دائماً يأخذ موقفاً سلبياً تجاه أية مسألة او أى مشروع ، ولقد أظهر شكاً عظيماً ازاء ما جاء في هذا الفصل ، وعرض أن يقوم بتجربته ليبرهن فقط على أنني مخطئ ، وفعلاً جرب هذه الاسس بأمانة واخلاص تجاه بعض المسائل التي عالجها ، ودون النتائج على بطاقة خاصة ، واستمر يفعل ذلك لمدة ستة اشهر . وبعدها أخبرني من تلقاء نفسه ان ٨٥٪ من هذه المسائل كانت نتائجها مرضية ، ثم عقب قائلاً : « انى الآن مقتنع ، ولم أكن من قبل أظن انه امر ممكن ، ولكنه الآن حقيقة ثابتة . . انك اذا توصلت الأحسن نستحصل على قوة غريبة تخلق الظروف الملائمة التي تعينك على تحقيق ما نصبو اليه ، ومن الآن فصاعداً سأغير اتجاهى الذهني وأتوقع الأفضل ، لا الأردأ ، لأن تجربتي في هذا المضمار اثبتت ان الامر ليس نظرية ، ولكنه طريقة علمية لجابهة مواقف الحياة المختلفة » .

ويمكننى أن أقول ان النسبة المرتفعة التي حصل عليها صديقى يمكن أن ترتفع أكثر بالمزولة والتمرس ، ولا يفيد عن الذهن ان الممارسة في محيط التوقع والانتظار أمر جوهري كممارسة الآلة الموسيقية او التدريب على استعمال مضرب الجولف ، فلم ينبغ أحد قط في أية مهارة من المهارات سوى عن طريق التمرين العنيف المستمر . ثم لنلاحظ ان صديقى بدأ تجربته بروح الشك مما كان له تأثير عكسى على النتائج الاولى التي حصل عليها .

ولذلك فانى اقترح عليك ، حينما تواجه اعباء الحياة اليومية ، ان تؤكد لنفسك قائلاً « اننى أومن ان الله سيهينى القوة لأحصل على ما أريده حقاً » .

لا تذكر الأردأ ولا تفكر فيه بل اسقطه من حسابك ، واكد لنفسك عشر مرات على الأقل يومياً قائلاً : « اننى أتوقع الأفضل وبمعونة الله سأحصل على الأفضل » . وبهذه الطريقة تنحو أفكارك تجاه الأحسن وتكفي لتحقيقه . ان مزاوله هذا الامر ستعينك على استجماع كل قواك لإدراك غرضك ، بل سنظفر فعلاً بالأفضل .

أنا لا أؤمن بالهزيمة

إذا كانت انكار الهزيمة تساور عقلك فاني احثك جادا أن تتخلص من هذه الإنكار ، لأنك إن فكرت في الهزيمة فستهزم ، فبدل ذلك ، اختر مبدا « أنا لا أؤمن بالهزيمة » ثمرا لك . وسأخبرك عن بعض الناس الذين وضعوا هذا الشعار موضع التنفيذ وحصلوا على نتائج باهرة ، وسأشرح لك الطرق الفنية والأساليب التي استخدموها للحصول على تلك النتائج ، فإذا ما قرأت هذه الأمثلة بعناية ، وفكرت فيها بامعان ، وآمنت بجديتها ، واتخذت ازاءها موقفا إيجابيا كما فعل أولئك الناس فبالأكيد ستتغلب على كل الصعاب والهزائم التي تواجهك والتي تظن أنه لا يمكن دفعها .

وأرجو الا تكون « رجل المعبات » الذي سمعت عنه ، وقد اطلقوا عليه هذا اللمعة لان عقله كان يبحث وينقب عن كل المعبات الممكنة ازاء أى مشروع يتقدم له ، ولكن هذا الرجل ارتفع الى المستوى اللائق به ، وتعلم درسا ساعده على تغيير موقفه السلبي ، وكان تعلمه اياه بالطريقة التالية :

كان لدى مديري شركته مشروع للبحث يستلزم كثيرا من النفقات وتكثفه كثير من المخاطر ، كما يتوقع له أيضا النجاح .

وفي أثناء مناقشة هذا المشروع ، كان رجل العقبات يردد القول
بنجمة الرجل العالم (ولا يفوتنا ان هذا النوع من الناس يتظاهر بالحكمة
ويعد النظر غالبا لكي يغطي مشاعر الشك التي تختلج في داخله) :

« والآن لنتوقف قليلا لدراسة العقبات المتعلقة بهذا الموضوع » ولكن
رجلا لم يتكلم كثيرا وكان محترما بين اقرانه لما اتصف به من قدرة وتفوق
وصفات نادرة لا تقهر ، انبرى له قائلا : « لماذا تنبر دائما على العقبات
أزاء هذا المشروع بدلا من الامكانيات » ؟ فاجاب رجل العقبات قائلا : « الان
الرجل الذكي يجب ان يكون واقعي ، وما لا شك فيه ان هناك عقبات
راسخة بخصوص هذا المشروع ، والآن اسالك عن موقفك تجاه هذه
العقبات » .

فاجابه هذا دون تردد : « اتسألني ما هو موقفى تجاه هذه العقبات؟
ما على الا أن ازيحها من امامى وانساها ، وهذا كل ما هنالك » فقال رجل
العقبات : « ولكن هذا امر يسهل قوله لا تحقيقه . انك تقول ستزيحها
من امامك ثم تنساها ، وانا اسالك بدورى ما هي الطريقة التي لديك لاثبات
هذا الامر ، والتي غابت عنا جميعا ؟ » .

نعلت وجه الرجل ابتسامة خفيفة ثم قال : « يا بنى ، لقد صرفت
عمرى كله ازحج العقبات ولم أر عقبة واحدة لا يمكن زحزحتها ، على
شريطة ان يكون لك ايمان كاف وتصميم على العمل . وبما انك ترغب في
معرفة الطريقة ، فهانذا اريكها » ، ثم مد يده الى جيبه وأخرج حافظة
نقوده وكان بها بطاقة مكتوب عليها بعض الكلمات ، فدفعها له على الطرف
الأخر من الطاولة وقال : « هك الطريقة يا بنى فاقراها ولا تحاول ان
تخبرنى أنها غير عملية ، فانى اعرف صحتها عن خبرة » .

فأخذ رجل العقبات البطاقة ، وارتسمت على وجهه نظرة غريبة ،
وأخذ يقرأ الكلمات لنفسه ، ولكن الرجل استحثه ان يقرأها بصوت عالٍ ،
فأخذ هذا يردد لها ببطء وبصوت خفيض : « أستطيع كل شيء في المسيح
الذى يقوينى » (فيلبي ٤ : ١٣) . وبعدها استرد الرجل بطاقته ، وقال :

« لقد عشت عمرا طويلا وجابهت كثيرا من الصعاب ، ولكن هذه الكلمات تحمل بين طياتها قوة ، قوة حقيقية ، بها تستطيع ان تزحزح اية عقبة من الطريق » . تقوه بهذه الكلمات عن ثقة و يقين ، وادرك كل الحاضرين انه يعنى ما يقول .

هذه الايجابية بالاضافة الى خبراته المعلومة لجميهم (اذ ان هذا الرجل كان ذا حيثة ، وتطلب فعلا على صعاب جمة ولم يكن متباهيا عليهم) كل هذه جعلت لكلماته وقعا جميلا في نفوسهم . وبعد هذا ، لم يكن هناك حديث سلبي ، ونفذ المشروع ، وبالرغم من العوائق الكثيرة الا انه نجح نجاحا عظيما .

والطريقة التي استخدمها هذا الرجل في معالجة اية عقبة ، مبنية على هذه القاعدة : « لا تخش العقبات . آمن فقط بالله وبانه موجود معك وانك بالتصافك به ، ستنال قوة لمالجتها » .

فالطريقة المثلى اذا لمعالجة اية عقبة هي ان تجابهها برنوع الرأس ، لا تشكو ولا تنتحب ، بل ان تهجم عليها مباشرة . لا تصرف عمرك زاحفا على يدك ورجليك نصف مهزوم ، ولكن جابه صعابك متحديا ، فستجد انها ضعيفة ازاعك ، بل انها لا تملك نصف القوة التي كنت تتخيل انها تملكها .

ارسل لى صديقى من انجلترا كتابا لونسون تشرشل عنسوانه « امثال وتأملات » وفي هذا الكتاب يتحدث تشرشل عن القائد البريطانى تيودور (Tudor) الذى قاد تصيلة من الجيش الخامس البريطانى الذى جابه العدوان الالمانى الكبير فى مارس سنة ١٩١٨ . ومع ان كل الظروف كانت ضده ، الا ان الجنرال تيودور عرف كيف يواجه عقبة كأداء لم يكن من السهل التغلب عليها .

وكانت طريقته لذلك فى مقتهى البساطة ، اذ انه وقف متحديا العقبة . فتكسرت عليه وهو بدوره كسرها وقتتها ، وهذا ما قاله تشرشل عن الجنرال

تيودور وهي كلمة عظيمة ومليئة بالقوة : « كان تيودور اشبه شيء بأسفين
من الحديد دق في أرض صلدة ولم يتزحزح » .

لقد عرف هذا الجنرال كيف يجابه العقبة : قف اذا ازاءها بقوة ،
هذا كل ما هنالك ، ولا تلسع لها طريقا فستجد انها تتحطم في النهاية ،
وانك قادر على تحطيمها . ان شيئا ما لا بد ان يتحطم ، ولن يكون هذا
الشيء أنت ، بل سيكون العقبة . وستفعل هذا ان كان لديك ايمان ،
ايمان بالله ، وايمان بنفسك . فالإيمان هو أهم صفة تحتاجها ، فانه كاف
بل وأكثر من كاف ، فاستعمل هذه الوصفة التي اقترحها رجل الاعمال
وبذلك تنمي هذا الصنف القوي من الايمان بالله وببفسك ، ستتعلم كيف
تعرف نفسك وقدراتك وقواك بمقدار ما تحصل على السيادة التي ترجوها ،
وفي هذه الحالة تستطيع ان تقول ببفسك بثقة في مختلف الأحوال وفي كل
الظروف : « انا لا أوهم بالهزيمة » .

وهناك قصة جونزالس (Gonzales) الذي كسب بطولة الفنس
منذ بضع سنوات ظلت في مباراة حامية ، وكان قبلها معهورا لا يعرفه احد
تقريبا ، ونسبة للجو الرطب لم يكن في امكانه ان يتقن اللعب قبل بسد
المباراة ، وفي احدى الجرائد الكبرى كتب المعلق الرياضي محسلا للعب
جونزالس فقال : ان طريقته في اللعب كانت تعتورها بعض النقائص ،
وصرح ان أبطالاً غيره قد لعبوا أسهر منه ، ولكن جونزالس كان يتمتع
بمهارة فائقة في ضرب الكرة وفي صدها ، ولكن أهم من هذه جميعها والذي
جعله يكسب البطولة ، هو قوته التي لا تنثنى وجلده السذي لم يعترف
بالهزيمة رغم التطورات المنبطة التي لا يست اللعب .

وهذه الحقيقة هي من أحكم ما قرأت في مجال الكتابة الرياضية :
« لم يهزم رغم التطورات المنبطة التي لا يست اللعب » فذلك يعني أنه حينما
وجد النيلر ضده واللعب ليس في صالحه ، لم يخر عزمه ولم يسمح للأفكار
السلبية أن تتحكم فيه ، فيفقد قواه الضرورية للنور ، فهذه الصفة
العقلية والروحية جعلت من هذا الرجل بطلا . فلقد استطاع أن يجابه
العقبات ويتحداها ويتغلب عليها .

فالإيمان يهب القوة المستمرة التي تعين المرء على الاستمرار في المسير حينما يكون المسير صعبا . ان أى امرئ يستطيع ان يسير ما دام الطريق سهلا ، اما ان تحالفت الظروف ضده ، فهو اذن في حاجة الى عنصر خارجي ليعينه على الكفاح . انه سر عجيب الا يهزم المرء « بالتقلبات المثبطة التي تلابس اللعب » ، ولكنك قد تعترض قائلا : « أنت لا تعرف ظروفى ، فاننى في موقف يختلف عن كل شخص آخر . بل لقد وصلت الى الحضيض » .

فاذا كان الأمر كذلك فانك محظوظ لائك اذا كنت في الحضيض ، فليس أمامك حضيض آخر تنحدر اليه ، بل ان أمامك طريقا واحدا لتتخذه وهو ان ترفع أنظارك الى فوق ، واذا فموقفك هذا مشجع جدا ومع ذلك فانى أحذرك من ان تظن ان موقفك من السوء بحيث لم يجز فيه آخر سواك ، لانه لا يوجد قط موقف كهذا الذى تظن .

واذا ما تحدثنا بصيغة عملية ، لا نجد سوى التقليل من المأسى الانسانية ، التي تستحق هذا الاسم ، وهذه سبق وشرحناها من قبل ، ولا يجب ان تغرب هذه الحقيقة عن ذهنك .

ان هناك كثيرين تغلبوا على كل موقف عسير يمكن للمرء ان يتخيله ، وعلى مثل الموقف الذى انت فيه الآن والذى تظن انه لا مخرج منه ، هكذا بدا لهم في بادئ الأمر ولكنهم وجدوا له مخرجا ، وطريقا يعطوه ، وآخر يحيط به ، وآخر يخرق اعماقه .

وقصة عاموس بارش (Amos Parrish) هي المثل الحى الذى يوضح هذه الحقيقة . فهذا الرجل يجمع مئات من رؤساء الاتسام والخبراء ، كل في منة ، مرتجع في العام لتدريبهم في القاعة الكبرى لفندق والدورف استوريا بمدينة نيويورك . وفي هذه الاجتماعات ، يدلى مستر بارش بنصائحه للتجار وشركاتهم عن الاتجاهات التجارية وعن التجارة عامة ، ووسائل البيع ، وغيرها من الأمور المتعلقة بأعمالهم . ولقد حضرت شخصيا عددا من هذه الاجتماعات ، ووجدت ان أهم ما يوحيه هذا الرجل لعملائه هو الشجاعة والتفكير الإيجابى والثقة العميقة في انفسهم والاعتقاد بانهم قادرون على تذليل كل الصعاب . وهو نفسه المثل الحى لهذه الفلسفة

التي ينادى بها ، نحين كان صبيا صغيرا ، كان مريضا ، وفوق ذلك فهو لا يحسن التعلق اذ أنه يتهمه ، وكان شديد الحساسية وغريسة لمركب الفقص ، وكان يظن انه لن يعيش نسبة لصحته المعنلة ، ولكنه اكتشف يوما اكتشافا روحيا عجيبا ، اذ اشرق الإيمان في قلبه ، ومن تلك اللحظة ادرك انه بمعونة الله ، وباستخدام قدراته الاستخدام الحسن ، فانه سيوصل الى ما يريد ويحقق ما يصبو اليه .

ولقد اخترع طريقة فريدة لمساعدة رجال الأعمال وقعت من نفوسهم موقعا حسنا حتى انهم مستعدون وان يدفعوا اجرا عاليا لحضور جلستين لمدة يومين سنويا ليستقوا الحكمة والرشاد من عاموس بارش هذا . ولقد شعرت انه اختبار مؤثر ان يجلس المرء مع هذا الجمع الحاشد من رجال الأعمال في هذه القاعة الفسيحة وينصت الى « ع.ب » كما يحلو لبعضهم ان يسوه ، ويستمع اليه يتحدث عن التفكير الإيجابي على مسامح القادة من سيدات ورجال الأعمال ، وهو كثيرا ما يعانى من التهمة ولكن ذلك لم يثبط من عزيمته قط ، وهو يشير الى هذه الصعوبة بصراحة تامة وفي روح من المرح .

مثلا حاول يوما أن يلفظ كلمة « كاديلاك » . حاول ذلك مرات كثيرة ، ولكنه لم يستطع ان يلفظها واخيرا نطقها بصعوبة جمة ، ثم علق قائلا : « لا أستطيع ان اتول ك . . ك . . ك . . كاديلاك ، فكم بالحري لا أستطيع شراء واحدة » . وضع الجمهور بالضحك ، ولكنى لاحظت انهم ينظرون اليه في حنان بالغ مرتسم على وجوههم .

فكل واحد يغادر الاجتماع الذي يتكلم فيه هذا للرجل ، انها يساوره فكر واحد ، وهو انه قادر فعلا على ان يحول الهزيمة الى نصره ويستخرج من العقبات سلما للوصول الى النجاح .

وعكذا أكرر القول انه لا توجد صعوبة لا يمكن التغلب عليها .

حدثني مرة احد الزوج الحكماء انه سئل ذات يوم عن كيف يتغلب على ما يقابله من صعاب فأجاب :

« كيف انتغلب على الصعوبة ؟ اننى اولا احاول ان ادور حولها ، واذ لم استطع ذلك فاننى احاول ان امر نحتها ، واذا لم استطع ذلك فاننى احاول ان ارفع فوقها واذا لم استطع ذلك فاننى اخترقها اختراقا » . ثم اضاف قائلا : « الله وانا نخرقها معا » .

استعمل ، بصيغة جدية ، وصفة رجل الاعمال التى سبق ذكرها آنفا فى هذا الفصل .

توقف عن القراءة لحظات الآن وكررها لنفسك خمس مرات ، وفى كل مرة اختتمها بهذا التوكيد : « انى اؤمن بذلك » . وهذه هى الوصفة مرة ثانية : « استطيع كل شيء فى المسيح الذى يقوينى » . ردد هذه خمس مرات فى اليوم ، فستشيع فى عقلك وفى قلبك قوة لا تقهر .

قد يعترض عقلك الباطن ، الذى يضجر لكل مغير ، قائلا : « انك لا تؤمن بشيء من هذا » ، ولكن تذكر ان العقل الباطن هو على نوع ما ، اكبر كذوب فى الوجود لانه يرد اليك ما سبق ان اعطيته له ! فاذا اعطيت باطنك اتجاهها سلبيا يرده اليك العقل الباطن كما هو . فاتخذ لنفسك موقفا حاسما ازاء العقل الباطن وقل له : « لا تخاتلنى . اننى اؤمن تماما بما اقول واحرص تماما على هذا الايمان » . فاذا ما تحدثت اليه بهذا الاسلوب الايجابى ، نانه مع مرور الزمن سيقتنع بهذه الحقيقة . والسبب الاول لهذا الاقتناع هو ان تغذيه بأفكار ايجابية ، او بمعنى آخر لك الآن تنضى بالحقيقة كاملة لعقلك الباطن . وبعد فترة من الزمن سيعيد هذا العقل الباطن ارسال هذه الحقيقة اليك ، ومفادها انك بقوة يسوع المسيح ستتغلب على أية صعوبة تجابهك .

ان الوسيلة الفعالة لتخلق فى داخلك عقلا باطنيا ايجابيا ، هى ان تمتنع عن استعمال بعض التعبيرات فى الفكر والتعبير ، يمكن ان نطلق عليها « السلبيات الصغيرة » فان حديث الشخص العادى كثيرا ما يفيض بهذه « السلبيات الصغيرة » ، ومع ان كل واحدة منها على حده ليست بذى بال ، ولكنها فى مجموعها تعمل على تكيف العقل بصورة سلبية . وحين خايرنى لأول مرة احد أفكار هذه « السلبيات الصغيرة » اخضت

أحطل أسلوبى فى الحديث ، ودهشت اذ وجدتنى اتول مثلا « أخشى ان
أحضر متأخرا » أو « أخشى ان يخرق منى اطار السيارة فى الطريق »
أو « لا اظن اننى استطيع تأدية هذا العمل » أو « لن استطيع انهاء هذا
العمل فانه يستلزم كثيرا من الجهد » . واذا حدث شىء على غير ما أبغى
فانى حالا أقول : « هذا ما كنت أتوقعه » أو اننى اتطلع الى الجو والحظ
بعض الغيوم ثم اعقب بمشائما : « اعلم انها ستمطر » . هذه « سلبيات
صغيرة » بدون شك ، ومع ان الفكر الكبير اكثر قوة من الفكر الصغير ،
ولكن يجب الا يغوتنا ان « معظم النار من مستصغر الشرر » فاذا ما تجمعت
هذه السلبيات الصغيرة « وطغت على أحاديثك » فانها ستجد طريقها
الى العقل ، وستدهش اذ تكتشف انها من القوة بحيث تصبح « سلبيات
كبيرة » قبل ان تنبئه انت الى ذلك . وهكذا عزميت على ان استاصل من
حديثى هذه « السلبيات الصغيرة » من جذورها ، ووجدت ان اسلم سبيل
لذلك هو ان استعمل عن تصد كلمة ايجابية عن كل شىء .

فحينما يؤكد ان كل شىء سيكون على ما يرام ، وانك ستستطيع ان
تنجز العمل ، وان الاطار لن يخرق منك فى الطريق ، وانك ستصل فى
بيعادك ، فانك بحديثك عن نتائج مرضية ، تحرك فى نفسك قانون العمل
الإيجابى وبذلك تحصل على نتائج مرضية ، وتنمى الأمور فعلا الى ما هو
أحسن .

رأيت مرة اعلانا على لوحة مثبتة على الطريق عن خليط خاص من
زيوت العربات ، فحواه « ان الآلة النظيفة تولد دائما قوة » . وهكذا يولد
العقل الخالى من السلبيات كثيرا من الإيجابيات ، اى ان العقل النظيف
يولد قوة . ولذلك فاغسل انكارك وقدم لنفسك ذهننا مغسولا ونظيفا ،
وانكر دائما ان العقل النظيف مثل الآلة النظيفة ، يولد دائما قوة .

وهكذا لكى تتغلب على ما يصادفك من صعاب ، وتحيا حياة فلسفة
« أنا لا أومن بالهزيمة » ، فعليك ان تزرع بعمق فى عقلك الباطن نموذجا
للفكر الإيجابى ، فان ما نتخذه ازاء العقبات يتوقف راسا على ما يطبع
فى ذهننا تجاهها .

ان معظم العقبات التي تواجهنا هي : في واقع الامر ، ذهنية في طبيعتها . ولكنك قد تعترض قائلا : « ان عقباتي انا بالذات ليست ذهنية ولكنها واقعية » . وقد يكون الامر كذلك ، ولكن موقفك تجاهها ذهني على كل حال ، اذ ان الطريق الوحيد لتكوين اى اتجاه هو عن طريق اذهن ، ولذلك فراك في العقبات يحدد نوع الطريقة التي تتخذها ازاءها .

ناذا وضعت في ذهنك انك لن تستطيع زحزحتها فسيكون الامر كذلك . ولكنك اذا صورت لنفسك ان الصعوبة ليست بالقوة التي نخبلتها قبلا ، وتمسكت بهذه الفكرة ، فانه من تلك اللحظة ، تتعمق جسورها في داخلك ويقربك هذا الى التغلب نهائيا على كل العقبات .

فناذا كنت مغلوبا على امرك من صعوبة ما ، فمرد ذلك انك ربما قد قلت لنفسك ، لمدة اسابيع او شهور او سنين ، انك لا تستطيع ان تفعل شيئا ازاءها ، وبهذه الطريقة اكننت لنفسك عجزك ، وتقبل عقلك هذه الحقيقة ، وحينها يقتنع العقل فانك ايضا تقتنع ، لانك كما تفكر هكذا تكون . ولكنك على النقيض من ذلك ، اذا استخدمت هذه الفكرة الجديدة الخلاقة : « أستطيع كل شيء في المسيح الذي يقوينى » فانك تنمى في نفسك ميلا ذهنيا جديدا . فأكد هذا الاتجاه الايجابي واعد تأكيده فستجد انك في النهاية تقتنع عقلك الواعى انك تستطيع عمل شيء تجاه صعابك .

وحينما يقتنع عقلك ، تبدأ النتائج السارة تأخذ طريقها الى النور، ونجاحه تكشف ان لديك القدرة التي لم تكن تعترف بوجودها من قبل .

لعبت الجولف مرة مع أحد الرجال المبرزين في هذه اللعبة ، وكان يمتاز ايضا بنظرة ناقية في الحياة . ولما تعمقنا في اللعب ، ظهر الرجل على حقيقته وفاضت من اعماقه لآلىء الحكمة ، وسأحدك عن واحدة منها ، اذ انها تركت في نفسى اثرا عميقا لا ينسى : فلقد ضربت الكرة فجاءت في جزء من الملعب كثير الحشائش وأرضه غير مستوية ، ولما شاهدتها في هذا الوضع ، قلت في شيء من الاشمزاز : « انظر الى وضع هذه الكرة ، لقد وقع المحذور وسيكون من الصعب اخراجها من هذا المازق » فتمتم صديقى قائلا : « الم اقرا شيئا عن التفكير الايجابي في بعض

كتبك ؟ « فأجبت في شيء من الخجل ان هذا صحيح ، فقال : « انى لا اتخذ موقفا سلبيا تجاه وضع هذه الكرة . هل تظن انك تكون في موقف اصليح لو ان الكرة في مكان منبسط وحولها الحشائش قصيرة ؟ « فأجبت : « أعتقد ذلك » فاسترسل قائلا : « حسنا لماذا تظن انك في موقف اسلم في ذلك الوضع من وضعك هذا ؟ « فأجبت : « لان الحشائش هناك قصيرة ، والمكان سهل ومنبسط ، وبذلك يتسنى للكرة ان تزحف في سهولة ويسر » .

وهنا انى الرجل عملا غريبا جدا ، اذ اقترح قائلا : « دعنا نركع على ركبنا وابدينا ونفحص عن كتب وضع هذه الكرة » . وهكذا ركع كلانا واذا به يقول : « لاحظ ان وضع الكرة الحالي لا يخلف عن وضعها في المكان المنبسط وكل الفرق هو انها محاطة بحشائش مرتفعة خمس أو ست بوصات » .

ثم جذب انتباهى بأن قطف احدى الحشائش وناولنى اياها قائلا : « امضغها » ولما مضغتها سألتنى : « اليس طرية ؟ « فأجبت : « نعم . يظهر ان هذه الحشائش طرية فعلا » فاسترسل قائلا : « حسنا . ان حركة خفيفة من مضريك الحديدى ستتقطع هذه الحشائش كما لو كنت قد سلطت عليها سكيننا حادة . ثم قال لى هذه العبارة التى سأسردها عليك ، والننى سأظل اذكرها ما حييت وأرجو أن يكون لهما ذات الأثر فى نفسك : « ان ما يبدو خشنا هو ما يتوهمه العقل كذلك او بمعنى آخر ، ان الأمر سبب لأنك تفكر انه صعب ، فلقد قررت فى عقلك ان هناك عقبة ستسبب لك صعوبة . ان القوة التى تتغلب على هذه الصعوبة هى فى عقلك . فاذا ما تصورت نفسك قادرا على رفع هذه الكرة من هذا الحرش ، وأمنت بذلك تماما ، فان عقلك سيضيع المرونة والتجانس والقوة فى عضلات جسدك ، بحيث تمسك بهذا المشرب بطريقة تمككك من رفع هذه الكرة بضربة محكمة . فكل ما تحتاجه هو ان تثبت عينيك على الكرة وتوحى الى نفسك بانك قادر على رفعها من بين هذه الحشائش بضربة متقنة . انزع من داخلك التوتر ، واضرب بنغمة وقوة ، واذكر ان ما يبدو صعبا انها هو أمر ذهنى فقط » .

والى اليوم لا زلت اذكر هزة الفرخ التى سرت فى لوصالى ، اذ اننى بشعور من القوة والغبطة ضربت الكرة تخرجت من الحرش واستقرت فى المكان الذى كنت ابعيه . وهنا يجب ان نذكر هذه الحقيقة بالنسبة لما يجابهنا من صعاب : « ان ما يبدو خشنا انما هو ما يتخيله العقل كذلك » .

ان الصعاب التى تجابهك حقيقة واقعة وليست خيالا ، ولكنها فى واقع الامر ليست صعبة كما تبدو ، وأهم عامل فى مجابهتها هو موتك الذهنى تجاهها ، فأمن بان الله القدير قد وضع فى داخلك القوة لتغلب على هذه الظروف الحرجة وذلك بأن تثبت عينيك على مصدر قوتك ، وأكد لنفسك أنك عن طريق هذه القوة تستطيع أن تنجز ما تريد . آمن ان هذه القوة تتناصل منك التوتر وتفيض فى كيانك كله . آمن بهذا وسينمرك الشعور بالنصرة . والآن اللق نظرة اخرى على العقبة التى كانت تشغل تفكيرك ، فستجد انها ليست مهولة كما كنت تظن .

قل لنفسك : « ان ما يبدو صعبا هو ما يتخيله العقل كذلك .. انى أنكر فى النصره وسأحصل عليها » . اذكر هذه الوصفة دائما ، واكتبها على قصاصة من الورق ، وضعها فى حافظة نقودك ، والصقها على المرآة حيث تطلق لحينك كل صباح ، ضعها على مائدتك وعلى مكتبك ، ونطلسع اليها الى أن ترسيب حقيقتها فى اعماق وجدانك وتتخلل ثنايا عقلك ، والى ان تصبح الفكرة الايجابية التى تمتلك عليك : « أستطيع كل شىء فى المسيح الذى يقوينى » .

ان ما يبدو امرا صعبا او سهلا ، كما سبق واشرت ، يتوقف على تفكيرنا ازاءه . وهنا ننوه ان ثلاثة رجال هم الذين تركوا اثرا واضحا فى حياة الامريكيين الفكرية — امرسون وثوريو ووليم جيمس — واذا ما اتبع لك أن تحلل العقل الامريكى حتى هذا التاريخ الحديث ، فسنجد أن فلسفة هؤلاء الثلاثة الرجال مجتمعة ، هى التى خلفت عقله الجبار الذى لا تهزمه العقبات ، بل به يأتى « المستحيلات » بكفاية لا يبارى .

وتعليم امرسون الاساسى هو ان قوة الهية تلمس الشخصية الانسانية وبذلك تفيض منها العظمة . أما وليم جيمس فقال ان أعظم عامل فى اى

مشروع يقوم به المرء هو ايمانه تجاهه . واما ثورويو لماخبرنا أن سر النجاح هو أن يتمسك المرء بصورة النتيجة المرجوة في داخل عقله ولا يرضيها .

ثم لا يفوتنا ان نذكر حكيمنا امريكا آخر هو توماس جفرسون الذي وضع لنفسه ، كما فعل فرانكلين ايضا ، سلسلة من القوانين ليسر بمقتضاها . وضع فرانكلين لنفسه ثلاثة عشر قانونا ليسر بمقتضاها يوميا ، اما جفرسون فقد وضع عشرة قوانين فقط ، وكان أحد هذه القوانين هو : « حاول أن تمسك الأشياء بالمقبض الناعم » أى عالج الأمور بالحسنى ، وقى رأي أن هذا قانون لا يقدر بشئ . ويعنى هذا أن تباشر العمل أو تجابه الصعوبة بطريقة لا تستلزم كثيرا من المقاومة ، لان هذه تولد احتكاكا في ميكانيكية الجسم ، ولذلك أصبح ضروريا في علم تركيب الآلات ، التقلب على الاحتكاك أو تقليله الى أبعد حد ممكن . والموقف السلبي تجاه مشكلة هو مجابهة الاحتكاك ، وهذا هو السبب في أن السلبية تولد المقاومة العنيفة ، اما المجابهة الإيجابية فهي أسلوب « المقبض الناعم » ، التى تتوافق مع نولاميس هذا الكون ، وهى لا تواجه مقاومة قليلة فقط ، ولكنها تعمل على تنبيه وانارة التوى المساعدة . وانه الأمر يدعو الى العجب انه من المود الى اللحد ، برهن استعمال هذه الفلسفة على نتائج باهرة في أمور كان يمكن أن يكون المرء فيها مهزوما .

فمثلا أرسلت ابنا امرأة ابنا البالغ من العمر خمسة عشر ربيعا وقالت انها تريد « تقويته » إذ شغل بالها كثيرا لأنه لم يستطع الحصول على أكثر من ٧٠٪ في دراسته ، ثم قالت متباهية : « ان هذا الولد له امكانيات عقلية جبارة » فسألته : « كيف تعلمين ان له عقلية جبارة ؟ » فأجابت : « لأنه ابني ، وانا قد تخرجت من الكلية بدرجة الامتياز » وبعدها دنا الولد منا عابسا ، فسألته : « ماذا دهلك يا بنى ؟ » .

فأجابت : « لا ادري . لقد أرسلتني أمي الى هنا لأتألمكم » . فعقبت قائلا : « حسنا انك لا تبدو متحمسا لهذا اللقاء . ان أمك تقول انك لم تحصل الا على ٧٠٪ » فأجابت : « نعم . هذا ما حصلت عليه فعلا ، وليس هذا هو الأردا في الموضوع ، فانتى قد حصلت على اقل من هذا المستوى في بعض الاحايين » . فسألته : « انظن انك تبلك عقلا ممتازا

يا بنى ؟ « فأجاب بشيء من الحرص : « أن أمى تقول ذلك ولكنى أنا لا أدرى . بل انى اعتقد انى بليد . فانى أذاكر دروسى وأحرص على مراجعتها فى المنزل ، ثم أغلق الكتاب وأحاول أن أستذكرها وأكرر هذه العملية ثلاث مرات ، وبعدها يدب اليأس الى نفسى وأقول اذا لم يفتح التكرار ثلاث مرات لادخال هذه المعلومات الى رأسى ، فكيف ان السبيل الى ذلك ؟ » .

ثم اتوجه الى المدرسة ظاننا اننى ربما أكون قد وعيتها ، وحينما ينادينى المدرس لأقول شيئاً : « اتف جامداً ولا أستطيع أن أتذكر شيئاً ، وحينما يأتى وقت الامتحان ، أجلس على المتعد ، تتنابى البرودة مرة والحرارة مرة أخرى ، ولا أستطيع أن أجد الاجابة ، ولا أدرى لذلك سبباً . اننى أدرك أن أمى عالمة كبيرة ، وأظن اننى لست كذلك » .

ان نموذج التفكير السلبى هذا ، بالإضافة الى شعور الفحص الذى اثره فيه موقف امه ، كان له اثر بالغ عليه ، فجدد تفكيره . ان أمه لم تستحبه قط ان يذهب للمدرسة لجرد الدرس وحلاوة الحصول على المعرفة ، ولم تكن حكيمة لدرجة ان تشجعه ليتنافس مع نفسه بدل الآخرين ، وكانت تصر دائماً على أن يكرر هو ما كانت هى عليه من نجاح فى دراستها ، فلا غرابة اذا ما تجدد ذهنه نحت كل هذه الظروف .

تقدمت له بعض النصائح التى أمادته ، وقلت له : « قيل ان تبدأ مذاكرة دروسك ، أصبت لحظة وصل هكذا : « يارب ، اعلم ان لى عقلاً ممتازاً واننى أستطيع أن أؤدى عملى » ، ثم استرح واقرا كتابك فى غير جهد كما لو كنت تقرا قصة مستعة ، ولا تقراء مرتين الا اذا شعرت بالرغبة فى ذلك ، وما عليك الا ان تنق انك فهمته من القراءة الاولى . وتخيل ان مادة القراءة تغوص فى أعماقك وتنمو وتفرخ . وفى الصباح التالى حينما تتوجه للمدرسة ، قل لنفسك : « ان لى لها مدهشة ، انها لطيفة وحلوة . ولكن لا بد انها كانت محبة للاطلاع لدرجة مزعجة حتى انها حصلت على هذه الدرجات العالية ، ومن ذا الذى يود ان يكب على الاطلاع بهذا الشكل ؟ ولا حاجة بى ان أنتخرج بدرجة امتياز او خلافة ، فكل ما انا فى حاجة اليه هو ان أنتخرج من المدرسة بدرجة لا بأس بها » . وفى الفصل حينما يدعوك المدرس ، أرفع قلبك فى صلاة سريعة قبل الاجابة . ثم آمن

أن الرب، في هذه اللحظة سيرشد عقلك للكلام . وفي وقت الامتحان ، أكد لنفسك ، عن طريق الصلاة ، أن الله سيعينك لتدلى بالإجابات الصحيحة» .

ولقد اتبع الولد هذه الارشادات ، وماذا تظن كانت النتيجة في الفصل الدراسي الاول ؟ لقد كانت تسعين في المائة . وأنا متأكد أن هذا الولد ، وقد اكتشف الطريقة العملية لفلسفة « أنا لا أؤمن بالهزيمة » سيميل جاهدا على استخدام هذه القوة الإيجابية في كل ظروف حياته .

واستطيع أن أتى ببراهين كثيرة على استعمال هذه الوصفة وكيف أنها غيرت وجددت حياة الكثيرين إذ استخدموها ، لدرجة لا يسعها حجم هذا الكتاب . وأكثر من ذلك ، فهناك حوادث واختبارات في حياتنا اليومية، تبرهن على أنها ليست نظرية قط ولكنها عملية . وبريدي مشحون بشهادات من اناس كثيرين ، سمعوا أو قرأوا، عما كتبتهم عن اختبارات الحيساة المنتصرة ، تحركت فيهم المشاهر ليدلوا هم أيضا باختبارات مشابهة في حيساتهم .

ولقد وصلتني هذه الرسالة من احد الاماضل متحدثا عن ابيه كالاتي:
« كان ابي بائعا متجولا ، فمرة كان يبيع اثانا ومرة أخرى مصنوعات معدنية ، وفي بعض الاحايين مصنوعات جلدية . ولم يكن ليستقر على حال بل كان دائم التغيير والتجوال ، وكنت اسمعه يقول لامي أن هذه هي آخر مرة يقوم فيها برحلة لبيع هذا النوع من اللوازم الكتابية أو اللهبات الكهربائية أو اية سلعة يكون مشغولا ببيعها آنذ ، وان السنة القادمة ستحصل تغييرا في كل شيء وستعودنا الى الحياة الرغدة . وكانت له مرة فرصة لأن يعمل في شركة تنتج نوعا من البضائع له سوق رائجة ولا يحتاج في توزيعه الى كثير جهد ، ولكن ابي لم يكن لديه قط اى صنف من المنتجات يستطيع بيعه ، لانه كان دائما متوترا ، يخشى من نفسه .

وفي يوم من الايام اهدى زميل لابي في المبيعات كتيبا صغيرا يحوى صلاة تتكون من ثلاث جمل ، وطلب اليه أن يكررها قبل أن يذهب لتسائلة اى عميل ، وجربها ابي فعلا وكانت النتائج مذهلة ، فقد باع ٨٥٪ من السلع في الاسبوع الاول وزادت النسبة بعد ذلك اسبوعا بعد آخر حتى

وصلت في بعضها الى ٩٥ / ، واستمر ابي لمدة ستة عشر اسبوعا باع فيها لكل عميل تقدم اليه . ولقد قدم ابي بدوره هذه الصلاة لنجار آخرين وفي كل مرة كانت النتائج مذهلة . وهذه هي الصلاة : « اننى اؤمن اننى مقود بارشاد الهى . اننى اؤمن اننى سأسير دائما في الطريق الصواب . اننى اؤمن ان الله سيفتح طريقا حيث يظن انه لا يوجد طريق » . وقد جرب ناعلا اناس كثيرون هذه الصلاة وحصلوا على نتائج باهرة .

اخبرنى مدير احدى المؤسسات عن طريقة انتمساره على كثير من الصعاب التى كانت نجابهه بأسلوب اسننه لنفسه . كانت صعوبته الكبرى ان لديه النزعة « لبيجر » صعوبة هيئة ويجعل منها عقبة كأداء لا تغلب . ولقد ادرك انه يجابه صعابه بطريقة انهزامية . وعلم ان هذه العقبات ليست من الصعوبة كما يظنها . وحيثما كان يتص على مسامعى حكايته . خايمرنى المشهور بان هذا الرجل قد عانى من تلك الصعوبة النفسية المعروفة بارادة الفشل .

وقد استخدم طريقة غيرت اتجاهه ذهنى ، وبعد فترة من الزمن لاحظ نتائجها الواضحة في عمله . كانت طريقته ان يضع سلة مصنوعة من الاسلاك على مكتبه . وقد ثبت في هذه السلة بطاقة مكتوبا عليها هذه الكلمات : « كل شىء مستطاع لدى الله » ، وكلما عنت له معضلة تشر في نفسه الشعور بالهزيمة وسنخذ شكل صعوبة كبرى ، كان يرمى بالذاكرة الخاصة بها في السلة المكتوب عليها : « كل شىء مستطاع لدى الله » ويتركها فيها لمدة يوم او يومين . ثم يقول الرجل : « انه لامر عجيب اننى حينما التقطت هذه المذكرات من السلة مرة اخرى لم اجد فيها اية صعوبة على الاطلاق » . انه بهذه الطريقة قد صور لنفسه اتجاهها ذهنيا صحيحا ، اذ وضع المعضلة بين يدى الله ، وبذلك حصل على القوة لمعالجتها معالجة طبيعية وبذا نال نجاحا مؤكدا .

وحيثما نفرغ من قراءة هذا الفصل ارجوك ان تقول بصوت عال : « انا لا اؤمن بالهزيمة » واستمر مؤكدا لنفسك هذه الحقيقة حتى تمتلك على كل مشاعرك .

كيف تحطم عادة القلق؟

ليس من المحتم ان تكون فريسة للقلق . وما هو القلق على اى حال في أبسط صورهِ ؟ انه لا يعدو أن يكون حالة ذهنية غير سليمة ومخرية . وأنت لم تولد بهذه العادة الذميمة ، ولكنك اكتسبتها، وبما أنك قادر على تغيير أية عادة وأية حالة مكتسبة ، ففى استطاعتك أن تطرح القلق من عقلك . ولما كان العمل الهجومى المباشر أمرا أساسيا فى عملية الطرح ، فإن لديك وقتا مناسبا لتبدأ هجوما فعلا ، وهذا الوقت هو الآن . فاذن دعنا نبدأ فى الحال بحطيم عادة القلق .

واننا نسأل لماذا نجابه عادة القلق بهذه الاهمية ؟ وقد أوضح لنا السبب فى ذلك الدكتور سمايلى بلانتون (Smiley Blanton) طبيب الأمراض العقلية ذائع الصيت ، اذ قال : « ان القلق هو أعظم الأوبئة المتفشية فى العصر الحديث » . ويؤكد عالم نفسى شهير : « ان الخوف هو أفتك الأعداء عملا على تفكيك الشخصية الإنسانية » . ويعلن طبيب آخر مشهور : « ان القلق من أخطر وأشد الأمراض فتكا بالإنسانية » . ويحدثنا طبيب آخر أن الإفا من البشر يقعون فريسة للمرض نسبة لهذا « القلق اللئيم » . ولم يستطع هؤلاء المعذبون أن يتخلصوا مما يساورهم من قلق ، بل لقد وجد لهم طريقه الى نفوسهم مما نتج عنه الكثير من الأمراض والعلل . وتبين لنا الصفة التخريبية الملازمة للقلق من أصل

اشتقاق الكلمة نفسها اذ انها (في الانجليزية) مأخوذة من كلمة انجلو -
سكسونية تعنى « يخفق » ، فاذا ما وضع أحدهم أصابعه حول رقبته
وضيق عليك الخناق حتى كاد يمنحك من التنفس ، وبالتالي عطل فيضان
القوة الحية في داخلك ، فان ذلك يعطيك صورة مؤلمة لما تفعله بنفسك
حينما تنأصل نيك عادة القلق .

ويخبرنا الأطباء ان القلق ليس عاملا نادرا في مرض القزس (داء
المنافل) . ففى تحليلهم لاسباب هذا المرض المتقضى ، وجدوا ان العوامل
الآتية او على الأقل بعضها ، تصاحب حالات مرض القزس في جميع
الأحياء : الكوارث المالية ، خيبة الامل ، التوتر ، الخوف ، العزلة ،
الحزن ، الحقد المزمن ، والقلق العادى .

تيل ان جماعة من الأطباء فحصوا مائة وستة وسبعين مديرا للانتاج ،
متوسط اعمارهم اربعة وأربعون عاما ، فوجدوا ان نصفهم مصاب بضغط
الدم العالى او مرض القلب ، او القرحة . وقد لوحظ انه في كل حالة من
حالات أولئك المصابين ، كان القلق عاملا بارزا فيها ، وواضح ان الرجل
القلق لا ينتظر ان يعمر طويلا كالرجل الذى يتعلم كيف يتغلب على مناعيه
وقلقه . وقد ظهرت مرة مقالة في مجلة الروتارى عنوانها : « ما المدة التى
يمكن ان تعيشها » ؟ ويقول المؤلف ان قياس الخصر (سمته الوسط)
هو مقياس طول الحياة ، ويقول المقالة أيضا انك اذا أردت ان تعمر طويلا
فحافظ التوازن الآتية :

١ - كن هادئا .

٢ - اذهب الى الكنيسة .

٣ - تجنب القلق . وقد دلت الاحصائيات على ان اعضاء الكنائس
يعمرون اكثر من غير الاعضاء .

(نالاسلم لك ان نضم الى الكنيسة اذا لم تكن ترغب في
ان تموت صغيرا) وان المتزوجين يعيشون اكثر من العسراب ،
وقد يرجع هذا الى ان المتزوجين يتقاسمون الهموم بينما الاعزب يتحملها
منفردا .

وقد قام مرة خبير في الأعمار بدراسة اربعمائة وخمسين شخصا تجاوزا المائة عام من العمر ، فوجد أنهم عاشوا هذه السن الطويلة تانمين بحياتهم للأسباب الآتية :

- ١ - كانوا على الدوام يعملون .
- ٢ - كانوا معتدلين في كل شيء .
- ٣ - كانوا يأكلون خفيفا فلم يتعضوا جونهم .
- ٤ - كانوا يستمتعون بالحياة .
- ٥ - كانوا يأوون الى فراشهم مبكرين ، وكذلك يستيقظون مبكرين .
- ٦ - كانت تلويهم خالية من القلق والخوف ، وخصوصا الخوف من الموت .
- ٧ - كانت عقولهم صافية ولهم ايمان بالله .

الم تسمع بعضهم يقول : « اكاد اكون مريضا بالقلق » وبضيف ضاحكا : « ولكنى لا اظن ان القلق يمكن أن يجعلك مريضا » . ولكن هنا موضع الخطأ . فان القلق فعلا يمرض .

قال الدكتور جورج كرايل (GEORGE W. CRILE) الجراح الأمريكى الشهير : « اننا لا نطلق فقط في عقولنا بل أيضا في تلويها ومخاخرنا وأحشائنا . ومهما تكن اسباب الخوف والقلق فاننا نلحظ التأثير دائما على خلايا الجسم وأنسجته وأعضائه » . ويقول الدكتور سستانلى كوب (STANLEY COBB) عالم الأعصاب : « للقلق عملاقة وثيقة بأمراض الفرس الروماتزمية » . وصرح مؤخرا احد الأطباء ان وبأ من الخوف والقلق يجتاح هذه البلاد ، ثم أضاف : « ان جميع الأطباء لديهم حالات من المرض سببها المباشر هو الخوف ، وضاعف من هولها القلق والشعور بالخطر » .

ولكن لا نبأس ، ففى إمكانك أن تتغلب على متاعبك ، فان هناك علاجاً ينيلك خلاصاً أكيداً ويساعدك على أن تحطم عادة القلق ، وأولى الخطوات التى سخذها ازاء هذا التحطيم هو ان تؤمن بنقط بانك قادر على ذلك ، فان كل ما تؤمن بانك قادر عليه ، فانك ستفعله حتماً بعمونة الله . وهانذا اقدم لك طريقة عملية تساعدك على انتزاع القلق غير الطبيعى من مجرى حياتك واختباراتك : مارس افراغ عقلك يومياً ، وانسب وقت لذلك هو قبل ان تهجع فى فراشك ليلاً ، حتى لا تجتر انعابك وآلامك فى فترة النوم ، اذ فى هذا الوقت بالذات تنزع الأفكار الى ان تنغوص فى أعماق العقل الباطن ، ولذلك فان الخمس دقائق التى تسبق النعاس لها أهمية خاصة لانه فى هذه الفترة القصيرة يكون العقل الباطن فى اشد حالات الاستسلام لاية احياءات والاستعداد لامتصاص أية آراء يمكن ان توجد فى العقل الواعى آنئذ . فعطية نزع العقل وتفريره من الأهمية يمكن عظيم للتغلب على القلق ، لاننا اذا لم نفرغ أفكار الخوف فانها تسد العقل وتعطل غيوض القوى العقلية والروحية ، ولكن مثل هذه الأفكار يمكن تفريرها وعزلها يومياً ، وبذلك لا تنجح لها فرصة للتجمع ولكى تفعل ذلك عليك ان تستخدم خيالاً خلاقاً بأن تخيل أنك فعلاً فى عملية تفرير لما فى عقلك من الهموم والمخاوف ، وتتصور ان جميع أفكار القلق تتسرب بعيداً عنك كما تتسرب المياه من حوض رفعت عنه صمامته . وكرر هذا التأكيد فى أثناء تخيلك هذا قائلاً : « اننى الآن ، بعمونة الله ، افرغ ما فى عقلى من كل مشاعر القلق والخوف والخطر » .

كرر هذا ببطء خمس مرات ، ثم اضعف : « اننى اؤمن ان عقلى الآن قد افرغ من كل مشاعر القلق والخوف والخطر » كرر هذه العبارة خمس مرات ، وفى اثنائها ارفع لتفكك صورة ذهنية لعقلك مفرغاً فعلاً من كل هذه المشاعر ، ثم اشكر الله الذى خلصك من الخوف وبعد ذلك استسلم للنوم .

وحيثما تبدأ هذه العملية العلاجية . عليك ان تستخدم هذه الطريقة اتفة الذكر ، فى الضحى وفى العصر كما فى وقت أياك للفراش . واركن الى مكان هادئ لمدة خمس دقائق لهذا الغرض ، ثم مارس هذه العملية باخلاص وأمانة ، وستلاحظ نتائجها المفيدة بعد وقت ليس بطويل . ويمكنك

ان تجنى ثمارا عملية اذا تخيلت نفسك ماذا يدك الى عقلك ، منتزعا منه هومك ، الواحد بعد الآخر .

ويمتاز الطفل عن البالغ في هذا المضمار اذ انه يملك هذه المهارة في التخيل ، فهو يستجيب سريعا لتسيان الاذى وطرح الخوف عندها تطبع ثبلة على جبينه ، لان هذه العملية البسيطة تأتي ثمارها مع الطفل ، لانه يعتقد فعلا ان هذا هو الحل ، وان ما مثل له ، هو الحقيقة بعينها ، ولذلك يقتنع ان هذا هو نهاية الامر . فتخيل ان مخاوفك تفرغ من عقلك ، وهذا التخيل سيصبح في وقته حقيقة مؤكدة .

ان التخيل مصدر للخوف ، ولكنه في نفس الوقت قد يصبح علاجا للخوف ، « فالتخيل » هو ان تستخدم صورا ذهنية لتبني نتائج حقيقية . وهذا اجراء فعال ومذهل ، فلبس الخيال هو بالضرورة استخدام الوهم ، مكلبة الخيال مشتقة من فكرة التخيل ، او بمعنى آخر انك تكون صورة اما للخوف او للتخلص من الخوف . فما تصوره اي تخيله ، يصبح آخر الامر حقيقة اذا ما تسكنت به في عقلك بايمان كاف ، ولذلك احرص ان تصور نفسك مخلصا من القلق ، وعملية النزع هذه ستززع من افكارك المخاوف غير الطبيعية ، ومع ذلك فلبس افراغ العقل وحده كافي ، اذ انه لا يمكن ان يستمر فارغا لفترة طويلة بل يجب ان يملأه شيء ما ، ولا يمكن ان يكون في حالة فراغ ، ولذلك فحينما تفرغ عقلك ، حاول ان تملأه من جديد بافكار الايمان والرجاء والشجاعة والتوقع . قل بصوت عال مثل هذه التوكيدات : « الله الآن يملأ عقلى بالشجاعة والسلام والنعمة الهادئة . الله يحفظني الآن من كل ضرر ، وهو الآن يقودني سواء السبيل ، وسينقذني من المأزق الذي انا فيه » .

وداوم ست مرات يوميا على ان تزحم عقلك بمثل هذه الافكار التي ان يمتلئ بها ويفيض وفي الوقت المناسب ، ستجد ان افكار الايمان هذه تطرد القلق الى خارج . ان الخوف هو اقوى الامكار فاعلية باستثناء واحد ، وهذا الاستثناء هو الايمان . فالايان دائما له الغلبة على الخوف ، ولا يستطيع هذا قط ان يقف امامه . فحينما تداوم ، يوما بعد آخر ، على ان تملأ عقلك بالايمان ، قلن يجد الخوف في النهاية مكانا له يستقر فيه ،

وهذه حقيقة هامة يجب الاغريب عن الذهن . فاذا ما امتلكت الايمان ،
فستصبح لك السيادة بلقائبا على الخوف .

وهكذا سنون العملية بان تفرغ عقلك وتسلطه لنعمة الله ، ثم نحاول
ان نملأه بالايمان ، وفي الوقت المناسب سنجد ان تجمعات الايمان تطلرد
الخوف الى خارج . ولن يفيدك شيئا ان نقرا هذه المقترحات . واذا لم
تمارسها عمليا ، والوقت المناسب لمارسنها هو الآن بينما تفكر فيها وتشعر
انك متنتع بان العمل الاول في تحطيم عادة القلق هو ان تفرغ عقلك يوميا
من الخوف وتملأه يوميا ايضا بالايمان . ان الامر من البساطة الى هذا
الحد . فنعلم ان تكون ممارسة للايمان الى ان تصبح خبيرا فيه ، وبذلك
تضمن ان الخوف لا يمكن ان يساكنك .

ولا نستطيع ان نؤكد بالتدبر الكافي على اهمية تحرير عقلك من
الخوف ، فاذا ما حشيت شيئا لمدة طويلة ، فان هناك امكانية حقيقة انك
بهذا نعمل على اتمامه فعلا . ويحوى الكتاب المقدس في هذا الصدد ،
حقيقة مروعة لم يسبق لها مثيل : « لاني ارتعابا ارتعبت غائاني ، والذي
مزعت منه جاء على » (اى ٣ : ٢٥) وبالطبع سيحيى . فاذا ما كنت تخاف
شيئا باستنهار ، فانك تعمل على خلق الظروف الملائمة لانيان هذا الذى
تخاف منه ، ونهيب ، الجو الذى تتعمق فيه الجذور وتتمو ، وبذلك تجلبه
على راسك .

ولكن لا تنزعج فان الكتاب المقدس يردد ايضا حقيقة اخرى هامة :
« بحسب ايمانكم ليكن لكم » و مرة تلو الاخرى . يعيد على مسامعنا
القول : « لو كان لكم ايمان . . . لا يكون شيء غير ممكن لديكم » وهكذا
اذا حولت عقلك من الخوف الى الايمان ، فانك ستعمل على هدم هدف
الخوف ، ونحقق بدله هدف الايمان . فأحط عقلك بهذه الافكار النظيفة ،
افكار الايمان لا الخوف وبذلك تتغلب على عادة القلق . ملأ عقلك بالايمان ،
وبذلك تحصل على نتائج الايمان القويم ، لا الخوف الذميمة .

ومن الضروري استخدام الاساليب الاستراتيجية في الحملة ضد
عادة القلق ، فالهجوم الامامى المباشر على القلق عامة بغرض هزيمته

قد يكون أمرا صعبا ، ولذلك فمن المستحسن اتباع خطة حكيمة لهزيمة
التحصينات الخارجية واحدا بعد آخر ، وبذلك تطبق تدريجيا على رأس
الأمس نفسها . ولكي تقرب هذه الفكرة الى الأذهان ، لنبدأ بتقطيع اوصال
الهوم الصغيرة المثبتة في اعلى اغصان المخاوف ، وهكذا نواصل القطع
تدرجيا الى ان نصل الى الجذع الرئيسى نفسه .

كانت لدى في مزرعتى شجرة كبيرة ، اضطرت الى قطعها بكل اسف ،
والواقع ان استئصال شجرة عجوز يغم القلب حزنا واسى ، ولما جاء
المعال بالمنتشار الكهربائى ، توقعت ان يبدأوا بتقطع الجذع الرئيسى المثبت
في الأرض ، ولكنهم احضروا سلما وبدأوا بتقطع الاغصان الصغيرة ،
ثم الأكبر منها ، ثم أخيرا الجزء الأعلى من الشجرة ، وكل مابقى بعد ذلك ،
كان الجذع الأوسط الضخم ، وبعد لحظات قليلة قطعوه ، وبذلك كانت
الشجرة مسجاة على الأرض في صفوف أنيقة من الأخشاب الصغيرة وكأنها
لم تصرف خمسين عاما في النمو . وقد عقب الرجل الذى قام بعملية القطع
قائلا : « لو اننا بدأنا بجذع الشجرة الكبير أولا ، قبل ان نشذب اطرافها ،
لحطمت أشجارا أخرى مجاورة لها عند سقوطها ، ولذلك فالطريقة المثلى
هى ان تقطع الشجرة الى أصغر حجم ممكن » .

ان شجرة القلق الضخمة التى زرعت داخل شخصيتك على مر
السنين ، يمكن معالجتها بتشذيبها الى قطع صغيرة بقدر الإمكان ، وهكذا
فمن المستحسن ان تقطع اوصال الهوم الصغيرة ، وتتجنب التعبيرات
الدالة على القلق ، فمثلا قلل الكلمات التى تشير الى القلق في أحاديثك ،
فقد تكون الكلمات نتيجة لما يساورك من قلق ، ولكنها في نفس الوقت قد
تخلق القلق ، فحينما يتبادر الى ذهنك فكر عن القلق ، يادر سريعا بانفراجه
وضع مكانه فكرا عن الايمان وتعبيرا له ، فمثلا حينما تقول : « انى قلق
ولن أستطيع اللحاق بالقطار » تعطيك في هذه الحالة ان تصحو مبكرا حتى
يكون لديك الوقت الكافى ، وكلما كان انشغالك اقل تمكنت من البدء في
الميعاد ، لأن العقل الهادى منظم ويستطيع ان ينظم الوقت .

حين تستأصل الهوم الصغيرة ستصل تدريجيا الى الجذع الرئيسى
للقلق ، وفي هذه الحالة ستستطيع بالقوى المدربة التى تمتلكها ان تنزع
القلق_الأصيل ، أى عادة القلق من حياتك .

أدلى الى صديقتى الدكتور دانيال بولنج (Daniel A Polng)
بانتزاع شين فقال انه فى كل صباح ، قبل أن يغادر فراشه ، يردد كلمتى
« انى أوْمَن » ثلاث مرات ، وهكذا يبدأ يومه بأن يكيف عقله بالإيمان الذى
يستمر معه طيلة الوقت ، ويتقبل عقله هذا الامتناع بأنه بالإيمان سوف
ينقلب على كل المعضلات والصعاب التى تجابهه خلال اليوم . فهو يبدأ
يومه بنكر ايجابى خلاق يعمر به عقله . انه « يؤْمَن » ومن الصعب ان
تعيق انسانا بنعم الايمان قلبه .

وفى احد احاديثى التى القيتها بالمذيع ، تحدثت عن طريقة الدكتور
بولنج : الا وهى : « انى أوْمَن » ، وبعده نلقيت رسالة من سيدة اعترفت
لى انها لم تكن نراعى ديانتها بدقة ، ثم اضافت ان بيتها كان مليئا بالخضام
والنزاع والقلق والقماسة ، وثالث ايضا ان زوجها كان يعيب الضر لدرجة
بؤذى صحته ، وكان يلزم الدار طيلة يومه ، دون عمل ، وكان يشكو
متذمرا انه لا يستطيع ان يجد وظيفة . ثم ان حماة هذه السيدة كانت تعيش
معها ، وكانت كثيرة الاتحاب والشكوى من أوجاعها وآلامها التى لا تنقطع ،
ثم عقيت السيدة قللة ان طريقة الدكتور بولنج وقعت من نفسها موقعا
حسنا - وعزمت على أن تجربها ، وهكذا حينما استبقتت فى الصباح ،
أكدت لنفسها قائلا : « انى أوْمَن . انى أوْمَن . انى أوْمَن » ثم قررت فى
رسالتها مبتهجة : « لم يمر على استعمالى هذه التجربة سوى عشرة
أيام حتى رجع زوجى ذات مساء وأخبرنى أنه وجد عملا بدر عليه ثمانين
دولارا اسبوعيا . ثم قرر انه سيتمتع كلية عن الشراب وامتقد انه يعنى
ذلك ، ثم الاعجب من ذلك ان حماى قد انتطعت تماما عن الناهو والشكوى
من آلامها وأوجاعها . ان ما حدث فى بيتى يشبه الاعجوبة ، فكل ماكان
يسلورنا من هموم على وشك أن يتبدد « ان الامر حقيقة يبدو كما لو كان
سحرا ، ولكن هذه المعجزة تتكرر كل يوم فى حياة أناس كثيرين ينتقلون
من انكار الخوف السلبية الى انكار الايمان والمواقف الايجابية .

كان لصديقتى الطبيب المرحوم الفنان هوارد كرسى (Howard -
C. Christy) اساليب كثيرة صائبة لمحاربة القلق ، ونادرا ما عرفت
رجلا مليئا بالسرور والبهجة فى الحياة مثله ، اذ كان يتمتع بسلام لايتهر
وكانت سعاداته طاغية تشع على الآخرين .

ولكنيسة تقليد درجت عليه وهو ان ترسم صورة لراعيا في انتفاء خدمته فيها ، وتعلق هذه الصورة في بيته الى ان ينتقل من هذا العالم فتسترجمها الكنيسة وتضمها الى مجموعة صور سابقيه من الرعاة . وغالبا ما يقرر مجلس شيوخ الكنيسة وشمامستها الوقت الذي ترسم فيه هذه الصورة حينما يكون الراعى في أوج قوته (واتقد رسمت صورتي منذ بضع سنين مضت) وحينما جلست قبالة مستر كريستى سألته : « ياهوارد ، الا تعلق أبدا » ؟ فقال : « لا ، اننى لا أومن بالقلق » . فعقبت قائلا : « حسنا . ان هذا سيب بسيط لعدم القلق ، والواقع انه يبدو لى سببا سهلا للغاية - فانك اذ لا تؤمن به ، فانك لاتقع بين برائته » ، ولكنى اعدت السؤال : « الم تعلق قط طفلة حيائك ؟ » فأجاب : « حسنا . نعم لقد حاولت ذلك مرة . فقد لاحظت ان كل شخص يقلق ، فقلت فى نفسى لابد اننى محروم من شىء ما ، وهكذا قررت فى يوم من الايام ان اجرب هذا الشىء وعينت لذلك يوما وقتلت : « سيكون هذا يوم تلقى » وقررت ان استقصى حقيقة القلق وابذل شينا من الجهد فى سبيل تقصى هذا الامر .

وفى المساء السابق لذلك اليوم المحدد ، ذهبت الى فراشى مبكرا حتى استمتع بقسط وافر من النوم لاقدر ان اتقوم باكبر جهد ممكن من القلق فى اليوم التالي . واستيقظت فى الصباح وتناولت افطارا شهيا - اذ لانتطيع ان تعلق بشدة ومعنك خالية - ثم بعد ذلك عزمت على ان ابدأ القلق . وقد حاولت جاهدا ان اتلق الى حوالى منتصف اليوم ، ولكنى لم أستطع ان اتبين له راسا من عقب . لم استسمر له معنى ولذلك تخليت عن الفكرة « . ثم ضحك ضحكة من تلك الضحكات التى تصنى اثرها على الآخرين .

فسألته : « لابد ان لك وسيلة اخرى للتغلب على القلق » ، وكانت له وسيلة مثلى حقا ، وقد تكون انجع الوسائل جميعا ، وهانذا انلوهما عليك ، قال : « فى كل صباح اصرف ربع ساعة املا فيها عقلى بالله لدرجة الفيضان وحينها يمتلىء العقل بالله فلا مجال للقلق وحينما املا عقلى تماما بالله كل يوم ، فاننى استمتع ببقية اليوم على احسن ما يكون » : لقد كان هوارد كريستى فنانا بفرشاة ولكنه كان ايضا لا يقل مهارة فى فن الحياة لانه استطاع ان يكتشف حقا عظيما ويبسطه الى عناصره الاولى ، الا وهو ان العقل

يفيض دائما بما سبق وأوحيت به اليه . فاهلاً عقلك بالإنكار عن الله بدل أفكار المخاوف ، فسترجع اليك أفكار الايمان والشجاعة .

ان القلق عملية هدامة تشغل العقل بأفكار مناقضة لمحبة الله وعنايته . هذا هو القلق أصلا . وعلاجه ان تملأ عقلك بأفكار عن قوة الله وعنايته وصلاحه . فاصرف خمس عشرة دقيقة يوميا مالنا عقلك بالله لدرجة الغيضان ، واشحن هذا العقل بفلسفة « انى أوين » وبذلك لن تترك فيه مجالاً لياوى أفكار القلق والحاجة الى الايمان . ان كثيرين من الناس يفشلون في التغلب على ما يصانفهم من صعاب كالقلق مثلا ، لأنهم يعكس هوارد كريستى يسمحون للصعوبة ان تتضخم امامهم ولا يهاجمونها بأسلوب منى بسيط . انه لمن المدهش حقا ان اصعب مشاكلنا الشخصية كثيرا ما نستسلم خاضعة ازاء منهج غير معقد لتأومتها ، ويرجع هذا الى انه ليس كافيا ان تعرف فقط ما يجب عمله ازاء الصعاب ، بل يجب ان تعرف ان تعمل ما يجب عمله تماما ، ويكون السر في ان نبتكر وسيلة للهجوم ونداوم على استخدامها ، لاننا بذلك نوحى الى عقولنا بقيمة جهادنا الفعال ، باستمرار استخدام هذه الوسيلة ، ونستجلب القوى الروحية التى تؤثر في المضلة بشكل مفهوم وصالح للاستعمال .

وأحسن مثال لهذه الاستراتيجية للتغلب على القلق هو ما ابتدعه احد رجال الأعمال ، فقد كان يقلق بشكل مريع وكان بذلك يسرع الخطى نحو حالة محزنة لأعصاب خربة وصحة معتلة . وكان نوع قلقه ينحصر في شكه فيما اذا كان ما قاله أو ما فعله صوابا ، ولذلك فقد كان يعيد التفكير في أية قرارات يتخذها ، الى ان وهنت اعصابه .

وكان هذا الرجل خبيرا في الفحص التشريحي ، وكان يمتاز بالمهارة والدقة ، وقد تخرج من جامعتين بدرجة الشرف من كل منهما . فاقترحت عليه ان يتبع خطة سهلة في حياته وذلك بان ينسى يوما انتهى ويستقبل الجديد ، وشرحت له مائدة وفاعلية مثل هذه الوسيلة الروحية . وانها لحقيقة لا تقبل الشك ان العقول الكبيرة تلك القدرة على تبسيط الامور، اى انها تستطيع ان تخرع لنفسها وسائل سهلة ، وعن طريقها تعمل

الحقائق الهامة وتؤتى ثمرها . وهذا ما فعله الرجل ازاء مقاعبه ، ولاحظت أنه تحسن فعلا وسألته عن ذلك فقال : « نعم ! لقد اكتشفت السر اخيرا وظهر أثره معى بوضوح » ثم قال لى انى اذا زرته فى مكتبه قرب نهاية النهار فسيرينى تلك الوسيلة التى اتبعها للتغلب على ما كان يساوره من قلق .

وذات مساء تحدث الى بالتليفون ودعائى لتناول العشاء معه ، نذهبت اليه فى مكتبه ساعة الخروج فأخذ يشرح لى كيف حلتم عادة القلق وذلك باتباعه « طقسا سهلا » قبل أن يغادر مكتبه كل مساء ، وكان هذا الطقس مريدا فى ذاته حقا وترك فى نفسى اثرا كبيرا .

وحينما التقطنا قبعاتنا ومعطفنا وهمنا بالخروج ، لاحظت سلة للمهملات بجانب الباب يعلوها تقويم من ذات الورقة الواحدة عن كل يوم من أيام السنة ، وهذا التاريخ اليومى مطبوع بالخط العريض ، فأشار صديقى الى التقويم وقال : « والآن سأبدا ممارسة الطقس المسائى الذى ساعدنى على أن أحطم عادة القلق » ، ثم مد يده وانتزع الورقة الخاصة بتاريخ ذلك اليوم وطواها على شكل كرة صغيرة ، وقد كنت أتأمل باعجاب اصابع يديه وهو يفتحها على مهل ويسقط من بينها « اليوم » فى سلة المهملات . ثم أغمض عينيه وحرك شفطيه ففهمت أنه كان يصلى ، فصمت احتراما لهيبة الموقف .

ولما أنتهى من صلاته قال بصوت عال : « آمين . حسنا . لقد أنتهى اليوم ، والآن لنخرج ونستمتع بالحياة » ، وفى طريقنا سألته : « هلا أخبرتنى ما صليته هذا المساء ؟ فضحك ثم قال : « لا اظنها من نوع صلواتك » ولكننى شددت عليه فقال :

« حسنا . ان صلاتى شىء بهذا المعنى : يارب لقد وهبتنى هذا اليوم ، ولم أطلبه ، ولكنى مسرور اذا أعطيتنى لى ، ولقد عملت جهدى فى اثباته وأنت ساعدتنى ، ولذلك فانى شاكر لك ، ولقد ارتكبت خلاله بعض الأخطاء ، وذلك حينما اشسحت بوجهى عن نصحك وارشادك ولذلك

فأنى أسف وأطلب صفحك . ولكنى أيضا فى نفس السوقت حققت
انتصارا ونجاحا . فأقبل شكرى لارشادك لى . والآن يارب ، سواء
فشلت أم نجحت . انتصرت أم انهزمت ، فلقد انتهى اليوم وقد أنجزت
فيه ما استطعت ، وهأنذا أردت لك مرة ثانية . آمين « وقد لا تكون
هذه صلاة بالمعنى المفهوم للصلاة ولكنها كانت ذات أثر فعال دون شك .
فلقد مثل انتهاء اليوم نسيلا حبيبا وحييا ، وبنت وجهه نحو المستقبل ،
موقعا أن يجيد عمله فى اليوم التالى ، وبذلك اتبع نفس الوسيلة التى
يستخدمها الله عند انتهاء النهار إذ أنه يسئل عليه سشارة سوداء فى شكل
الليل . وهكذا طوى الرجل يومه بكل ما فيه من فشل ونجاح ، وبما
أرتكبه من أخطاء أو إناه من حسنات . ولم يعد لهذه جميعها أى سلطان
عليه .

وبذلك نخلص من كل هموم الأمس ، وبهذه الوسيلة استخدم
الرجل أنجع وصفة لمحاربة القلق والتغلب عليه والتى تصفها هذه
الكلمات « ... ولكنى أفعل شيئا واحدا ، إذ أنا أنسى ما هو وراء وأمتد
الى ما هو قدام . أسعى نحو الغرض لأجل جمالة دعوة الله العليسا
فى المسيح يسوع » (فيلبي ٣ : ١٣ - ١٤) .

قد نعن لك بعض الأساليب العملية لمحاربة القلق فأرجو أن تخبرنى
بها بعد أن تجربها وتختبر نفعها ، لأنى أعتقد أننا جميعا الذين نهتم بتحسين
النفس الانسانية ، طلاب فى معمل الله الروحى العظيم ، ولذلك فنحن
نتضامر لانتاج وسائل عملية للحياة الناجحة . ولقد تلقيت رسائل كثيرة
من كل أنحاء العالم من أناس جربوا طرقا ووسائل عملية وحصلوا على
نتائج مرضية ، وأنا بدورى أحاول أن أبسط هذه الوسائل لينتفع بها
الأخرون عن طريق الكتب والعظات والصحف والدياع والتلفزيون ووسائل
الإعلام الأخرى ، وبذلك ينسنى للكثيرين من الناس أن تكون لديهم العدة
للتغلب . لا على القلق فقط ، بل أيضا على الصعاب الأخرى .

ولكى نختم هذا الفصل بطريقة نعينك على البدء الآن فى العمل
على تحطيم عادة القلق ، فهأنذا أقدم لك وصفة مكونة من عشر نقاط :

١ - قل لنفسك : « ان القلق عادة ذهنية ذميمة ، وفي استطاعتي ان اغري اية عادة بمعونة الله » .

٢ - انك اصبحت قلقا لانك مارست القلق ، ولذا نستطيع ان نتحرر من القلق بممارسة عكسه ، الا وهى عادة الايمان القوى ، فبكل ما تملك من قوة ومثابرة ، ابدا ممارسة الايمان .

٣ - كيف نمارس الايمان ؟ ابدا كل صباح ، قبل ان تغادر فرائذك بالقول : « انى اؤمن » ثلاث مرات .

٤ - صل ، مستعملا هذه الصيغة : « اضح هذا اليوم وحياتى واحيائى وعملى بين يدى الله ، وفي يدى الله لا يوجد ضرر بل خير ، ولذلك فكل ما يحدث ، ومهما تكن النتائج ، فهى خير . فاذا كنت بين يدى الله ، فهى اذا ارادته وهى على الدوام سالحة » .

٥ - حاول ان تتحدث شيئا ايجابيا عن كل ما كنت تتحدث عنه من قبل سلبيا . ليكن كلامك دائما ايجابيا . نمثلا لا تقل : « سيكون هذا يوم شسؤما » ، بل قل : « سيكون هذا اليوم مجيدا » ، لا تقل : « لن استطيع انجاز هذا العمل » بل قل : « انتى بمعونة الله ستانجز هذا العمل » .

٦ - لا تشترك قط في حديث عن القلق ، بل لينخلل الايمان جميع احاديثك . ان جماعة تتحدث متشائمة ، تعدى الاخرين وتضنى عليهم شعورا بالسلبية ، ولكلك اذا تحدثت عن الامور متعائلا فانك تغير هذا الجو المقبض ، وتجعل كل امرئ حولك يشعر بالرجاء والسعادة .

٧ - ان احد الاسباب الداعية لقلقك هو ان عقلك مغمور بمشاعر الخوف والهزيمة والكآبة . ولكى تحيط هذه الافكار ، اقرأ الكتاب المقدس وضع خطا تحت كل عبارة تتحدث عن الايمان والرجاء والسعادة والمجد والبهاء ، وحاول ان تحفظها على ظهر قلب . وكررها مرات كثيرة الى ان تتمكن هذه الافكار الخلاقة من ان تغمر عقلك الباطن ، وحينئذ سيردها اليك فى شكل تفاؤل ، لا قلق او تشاؤم .

٨ - نم صدائناك باناس متفائلين واحط نفسك بالخلايا الذين يفكرون ايجابيا ، وينجم عن انكارهم ايمان ، ويعاونون على اشاعة جو متفائل ، فهذا يساعد على تنبيه مشاعر الايمان في داخلك .

٩ - حاول ان تساعد الاخرين على التخلص من عادة القلق فانك اذ تساعد شخصا على التغلب على هذه العادة نكتسب في نفس الوقت قوة اكبر للنصدي لها :

١٠ - صور نفسك ، في كل يوم من ايام حياتك ، أنك تعيش في شركة وعشرة مع الرب يسوع المسيح ، فاذا كان هو سائرا بجانبك ، فهل يمكن ان تقلق او تخاف ؟ وهكذا تل لنفسك : « ان يسوع معي » ثم ردد بصوت عال : « وانا دائها معه » ثم غير هذه العبارة بحيث تقول : « ان يسوع الان معي » ورددتها ثلاث مرات كل يوم .

الفصل العاشر

القوة لحل العضلات المتخصصة

أود أن أحدثك عن أناس محظوظين وجدوا الحل السليم لعضلاتهم. فلقد اتبعوا خطة سهلة ولكنها عملية وكانت النتيجة في كل حالة سعيدة ومرضية . ولا يختلف هؤلاء الناس عنك في شيء . فلقد جابتهم نفس العضلات والصعاب التي تجابهك ، ولكنهم اكتشفوا وصفاً ساعدتهم على إيجاد الحل الموفق السعيد لهذه العضلات . ولذلك فاذا جربت أنت هذه الوصفة فستحصل على نتائج مماثلة .

دعني أولاً أقص عليك قصة رجل وزوجته ، تربطني بهما صداقة قديمة . فلمدة سنين طوال جاهد الزوج ويدعى وليم في عمله الى ان وصل أخيراً الى المركز الثاني في الشركة التي يعمل بها ، وكان ينتظر ان يحتل مركزا الرئاسة متى أُحيل رئيسها الى التقاعد ، ولم يكن هناك ما يحصل دون تحقيق مطحة هذا ، فقد تهرته وتدريبه وخبرته كانت تؤهله لاحتلال المركز ، وفوق ذلك كانت الدلائل تشير الى انه المرشح لذلك .

ولكن لما خلا المنصب ، جيء بشخص آخر من الخارج وملاه :

وحدثت لي وصلت الى مدينتها بعد وقوع هذه الصدمة بقليل ، فوجدت زوجته ماري في حالة ثورة عارمة .

وفي أثناء تناولنا للعشاء كانت تقفوه بهرارة وحقد عيسا تريد « أن
تقوله للمسؤولين في هذه الشركة » .

ولقد تركز اثر هذا الفشل الذريع والاذلال وخيبة الامل في صورة
غضب جارف صبته على وعلى زوجها .

ولكن وليم ، كان على عكسها تماما ، هادئا ساكنا ، وتقبل الهزيمة
والخيبة والارتباك في شجاعة نابرة لانه كان رجلا ناضلا ، ولذلك لم يكن
شيئا يدعو للدهشة أن يكبت عواطفه ولا يغضب .

أما ماري فتعد كانت تريده أن يستقبل في الحال ، وكانت تخرجه
تائلة : « حدثهم بكل ما يعتل في نفسك وانض في الحديث ثم بعد ذلك تدم
استقالتك » ولكنه لم يكن راغبا في اتخاذ هذا الإجراء ، بل كان يعقب قائلا
انه قد يكون هذا الترتيب لخير ، بل انه عزم أن يعمل جاهدا ليتسجم مع
الرئيس الجديد ويقدم له كل عون ممكن .

وقد كان هذا التفكير صعبا دون شك ، ولكن الرجل قضى وقتا
طويلا في خدمة هذه الشركة حتى أصبح لا يجد لذة في العمل في مكان آخر ،
وعلاوة على ذلك فقد شعر انه وهو في المركز الثاني ستنزل الشركة في
حاجة اليه . وهنا التفتت الى الزوجة وسألني ماذا كان يمكن ان افعل
انا لو كنت في هذا الموقف . فأجبتها أنني كنت بدون شك أشعر مثلها بالخيبة
والآلم ، ولكنني في نفس الوقت لا أدع الحقد يتسرب الى قلبي لأن الكراهية
لا تهريء الروح فقط ، ولكنها أيضا تشوش التفكير .

ثم اقترحت أن ما نحتاجه الآن لحل هذا الاشكال هو الإرشاد الإلهي
والحكمة النازلة من فوق ، لأننا ننظر لهذا الأمر من وجهة نظرنا العاطفية،
وبذلك لا يتسنى لنا نقلية على وجوهه بطريقة واقعية ومنطقية . ولذلك
اقترحت أن نظل صامتين لبضع دقائق لا يتحدث احد منا بأي شيء ، بل
نصمت في روح الشركة والصلاة متجهين بأفكارنا الى ذلك السدى قال :
« حيثما اجتمع اثنان او ثلاثة باسمي فهناك اكون في وسطهم » (متى 18 :

١٢٠) قال تعالى " ألم تر إلى الذين نهبوا عن الجوف ثم يعودون لما أنهبوا كذبوا
١٥٤) يتناهبونه بالأموال والعرواح فحسبهم الرسول "

فلا نقال " ألم تر أنه الله يقول هاتيك أسموت والارمنه مايلونه هنة الإلهة الإلهو " v1
راهم ولاضنه الإلهو سادس ولا أدب منه ذلك ولا أكثر آلهه وهو رئيسه ماأنفأ

ثم وضحت أننا ثلاثة فعلا فاذا ما سادنا السروح أننا مجتمعون
« باسمه » فإنه سيحضر حقا ليهدىء نفوسنا ويرشدنا الى ما يجب عمله .

ولم يكن من السهل على الزوجة أن تهيء نفسها لمثل هذا الجو ،
ولكن لأنها كانت سيدة ذكية وممتازة ، فقد استجابت للفكرة . وبعد مرور
بضع دقائق اقتترحت أن تمالك أيدينا الواحد بالآخر ، ومع أننا كنا في
مطعم عام إلا أنني رفعت صلاة لله وطلبت الإرشاد والسلام العقلي لوليم
وماري ، ثم تقدمت خطوة أخرى وطلبت بركته لرئيس الشركة الجديد
وضرعت للتقدير أن يعين وليم على أن ينسجم مع الإدارة الجديدة ، وأن
يؤدي خدمة أجل مما أدى في الماضي .

وبعد أن انتهينا من الصلاة ظللنا صابطين مدة ، وبعدها تنهدت
الزوجة وقالت: « نعم . أظن أن هذه هي الطريقة المثلى لمعالجة هذ
الامر . والواقع أنني لما علمت أنك ستكون معنا على العشاء ، كنت أخشى
أن تدعونا لتتخذ موقفا مسيحيا تجاه هذه المسألة ، وأصارك القول أنني
لم أكن أرغب في ذلك ، فلقصد كان الحق يعتمل في داخلي ، ولكني الآن
مقتنعة أن الحل الصحيح هو في مثل هذا الاتجاه وسأجربه بأمانة مهما كان
صعبا » . ثم ابتسمت بكآبة ، ولكن نحرها لأكرتها القديمة كان قد تبدأ
نهائيا .

وكنيت من وقت لآخر اتصل بصديقي هذين سائلا إياهما عن أحوالهم
فعرفت أنه ولو أن الأمور لم تكن كما ينبغيان ، إلا أنهما انسجما مع النظ
الجديد وتنمعا به ، وتغلبا على ماساورهما من قبل من حقد وضغينة .

بل أن وليم أسر الى قائلا أنه أحب الرئيس الجديد ووجد سرورا
العمل معه ، وأن ذلك كثيرا ما يستدعيه للاستشارة وأنه يعتمد عليه
كثيرا . وماري أيضا نطقت مع زوجة المدير وتعاونتا معا الى أبعد حد

ومرت سنتان ، ووصلت ذات يوم الى مدينتهما ، وطلبتهما بالتليف
وأذا بماري تجيبيئي قائلة : « انني مسرورة لدرجة أنني أجد صعوبة كبيرة
في التحدث اليك » ، فقلت لها : « ان أي حدث يجعلها في مثل هذه الحالة

لم يكن في الحسبان ، فلن السيد فلان (تعنى المدير) قد اختير لشركة اخرى
لابد ان يكون أمرا ذا بال ، فأغفلت هذه الملاحظة وقلت : « لقد حدث ما
بمرتب أضخم وسيغادر شركتنا » .

ثم تساءلت : « وماذا تظن ؟ لقد اعلنوا ولیم أنه قد اختير مدير
للشركة . فتعال على عجل ودعنا نحن الثلاثة تقدم الشكر لله » .

وحینما اجتمع شملنا معا قال ولیم : « اندرى اننى اصيحت اعتقد
ان المسيحية ليست شيئا نظريا على الاطلاق ؟ فقد حطنا معضلة وفق
قواعد علمية وروحية محددة . اننى اقمشمر مزعا للغلطة الكبرى التى كنا
سنرتكبها لو لم نحاول هذا الحل عن طريق تعاليم يسوع » .

ثم تسائل : « من هذا المخبول الذى يظن ان المسيحية ليست عملية؟
اننى منذ الآن لن اعالج أية معضلة تعترضنى الا بنفس الطريقة التى حطنا
بها نحن الثلاثة معضلى السابقة » .

ولقد مرت بعد ذلك بضع سنوات ، جابه الزوجان خلالها متاعب
كثيرة ، ولكنهما استخدما نفس الأسلوب في معالجتها ، وحصلا في كل مرة
على نتائج مرضية ، فبطريقة « ضع الامور بين يدي الله » تعلمنا ان يحلا
كل مشاكلها حلا صحيحا .

ثم ان هناك طريقة اخرى فعالة لحل المعضلات وهى ان يتصور
المرء ان الله شريكه . ان احدى الحقائق الأساسية التى يعلمها الكتاب
المقدس هى ان الله معنا . والواقع ان المسيحية تبدأ بهذا التعليم ، لانه
حينما ولد يسوع المسيح دعى اسمه عمانوئيل أى « الله معنا » ، ولذلك
فالمسيحية تعلم انه في جميع الصعاب والمعضلات وفي كل ظروف الحياة
المختلفة ، الله قريب منا ، نستطيع ان نتحدث اليه ونتكلم عليه ونستمد
منه العون فهو الذى يهتم بأمورنا ويهبنا المعونة في حينها . وكل امرئ
يؤمن بطريقة عامة بجميع هذه الحقائق ، وكثيرون قد خبروا فعلا حقيقة
هذا الإيهان .

ولكى تحصل على حلول موفقة لمعضلاتك ، يجب أن تخطو خطوة أبعد من الإيمان بهذه الحقائق ، إذ يجب أن تشعر بحقيقة وجود الله معك وأنه حقيقى وواقعى كزوجتك أو شريكك فى العمل أو اقرب الأصدقاء الى قلبك ، وعليك أن تناقش معه ظروفك وتؤمن بأنه يسمع ويهتم بمعضلتك، ثم تتخيل أنه يوحى الى عقلك الآراء السديدة والإدراك السليم لحل هذه المعضلات ، ويجب ان نتأكد أن مثل هذه الحلول لا يمتورها خطأ ، بل انه سيتأكد فيما نعمل وفقا لحقائق نتج منها نتائج صحيحة .

الغيت مرة محاضرة فى نادى الروتارى فى إحدى المدن ، وسعدنا استوتقنى أحد رجال الأعمال وأخبرنى انه قرأ بعض ما كتبت فى إحدى الجرائد ، وعبر عن ذلك بقوله : « لقد طور ذلك تفكيرى وأيقظ تجارتي » . ولقد سرنى ذلك كثيرا بالطبع إذ أن شيئا صغيرا قلته أو كتبتة ، كان له مثل هذا الأثر البالغ . ثم أخذ الرجل يقول : « لقد كنت أجابه وقتنا عصيبا فى تجارتي ، بل لقد تطور الأمر واصبح خطيرا لدرجة أنى كنت أسأل عما إذا كانت هناك طريق للانقاذ ، إذ تحالفت الظروف السيئة ضدى بالإضافة الى أحوال السوق عامة ، وإجراءات تنظيمية ، ونفك اقتصاديات البلاد عامة ، فكل هذه أثرت تأثيرا بليضا على نوع تجارتي .

ثم ترات مثالك هذا الذى يحوى فكرة غريبة وهو ان تتخذ الله شريكا لك ، وأظنك استعملت هذا التعبير : « أرم بدلوك مع الله » وحينما قرأت هذه الفكرة ظهرت لى وكأنها فكرة عقل أخرق ، إذ كيف يستطيع انسان بشرى على الأرض ان يتخذ الله شريكا له ؟ لقد كانت فكرتى عن الله أنه كائن مهول ، أكبر من الانسان بما لا يقاس ، وانى أنا حشرة فى نظره ، ومع ذلك اقترحت انت ان أتخذه شريكا لى . فكان هذا شيئا مستحيلا ومناقضا للعقل ، ثم بعد ذلك إهدانى صديقى أحد كتبك فوجدت افكارا شبيهة بهذه الفكرة متناثرة بين صفحاته - وقد أيدىها باختبارات واتعية من اناس جربوها ، وكان هؤلاء الناس من نوى العقل الراجح ، ومع ذلك لم أقتنع ، فقد كنت اظن دائما ان القسوس تسوم مثاليون ، يتمسكون بالنظريات ولا يدرون شيئا عن واقع الحياة ، وهكذا « نجيت الفكرة جانبيا» .

ثم ابتسم وقال : « ولكن شيئاً غريباً حدث لى يوماً ، فلقد ذهبت الى مكتبي مكتئباً لدرجة انى فكرت ان احسن وسيلة هى ان انتحر واتخلص من هذه المسائل المعقدة التى تكاد تصرعنى .

وفى ذلك الوقت ومضت فى عقلى فكرة اتخاذ الله شريكاً ، فاعلقت الباب وجلست فى متعدى ، والقيت بذراعى على المكتب واستندت بينهما راسى . وعنا اعترف لك اننى لم اصل أكثر من مرات معدودات طيلة ستين كثيرة ، ومع ذلك فانى صليت فى تلك الآونة واخبرت الرب اننى سمعت عن فكرة اتخاذ شريكاً ولكن لم ادر ما تعنيه ولا كيف يقوم المرء بهذا العمل ، وظلت له اننى على وشك الغرق ، ولا تساورنى سوى الأفكار المرعبة ، واننى ناشئ ومرتبك ويائس ، ثم قلت يارب : « اننى لا أستطيع ان اقدم شيئاً عن طريق الشركة ولكنى ارجوك ان تنضم الى وتساعدنى .

لا ادرى كيف تساعدنى ، ولكنى فى حاجة قصوى للمساعدة ، وهكذا اضع بين يديك تجارتى ونفسى وعائلتى ومستقبلى ، وكل ما تشي به على فانى سافعله ولا ادرى كيف ستخبرنى بما يجب عمله ولكنى مستعد ان اسمع واتبع نصيحتك اذا كنت توضحها لى .

ثم استمرسل قائلاً : « هذه هى الصلاة التى رفعتها وبعد ان انتهيت منها جلست على مكتبي متوقفاً ان يحدث شيء معجزى ، ولكن لم يحدث شيء ، ولكنى مع ذلك شعرت بالهدوء والراحة والسلام تدب فى اوصالى . ولم يحدث شيء غير عادى فى ذلك اليوم او فى تلك الليلة ، ولكنى لما توجهت لمكتبي فى اليوم التالى ، كنت اشعر بالغبطة والهناء اكثر من المعتاد ، وكنت واثقاً ان الأمور ستسير سيرا حسناً ولم أستطع ان اعلل هذا الشعور .

ومع انه لم يكن هناك أى تغيير فى العمل ، ان لم يكن التغيير الى اسوأ ، ولكنى انا نفسى كنت متغيراً على الاقل تغييراً بسيطاً ، ولازمنى الشعور بالسلام واخذت اتحسن ، وواظبت على الصلاة كل يوم ، وكنت اتحدث الى الله كما لو كنت اتحدث الى شريك فعلى . ولم تكن صلواتى كئسيه لكنها كانت حديثاً صريحاً كما من رجل لرجل آخر .

وفي أحد الأيام تغزت الى ذهني فكرة كانت فيها النجاة والإنقاذ لعملى ، وعرفت ان هذه هي الوسيلة التي يجب ان اتبعها ، ولا ادري كيف لم افكر فيها من قبل . اظن ان عقلى كان مجهدا ولم اسنطع استخدام القوى الكامنة فيه . وفي الحال رضخت لهذا الالهام : فقد كان شريكى يتحدث الى ، وفي التو نفذت الفكرة وبدأت الأمور نلبس ثوبا آخر تشبها ، ثم أخذ عقلى يفيض بأفكار جديدة اخرى .

وبرغم الظروف اسنطعت ان أقف على قدمين ثابتتين من جديد ، وتحسن الموقف تحسنا ملحوظا ونجوت من الكارثة .

ثم اسنطرد قائلا : « انا لا اعرف شيئا عن الوعظ أو عن نوع الكتب التي تؤلفها أو أى شيء من هذا القبيل ، ولكن دعنى اهمس فى اذنك انه كلما منحت لك الفرصة لتتحدث الى رجال الاعمال فأخبرهم ان ينخدوا الله شريكا لهم ، وفى هذه الحالة مستندفق فيهم الافكار النيرة بفزارة ويستطيعون اسنخدامها لتدر عليهم ربحا ونفرا : ولا اقصم فقط المال ، لانى اعتقد ان اسلم طريق للاستثمار هو ان تحصل على افكار موحى بها من الله . وقل لهم ان مشاركة الله هي الوسيلة المثلى للحل الموق لجميع معضلاتهم » .

وهذه الحادثة هي واحدة من مثيلاتها الكثيرات التى تبرهن على صحة العلاقة الالهية الانسانية بطريقة عملية .

ولا يمكنى ان أوكد بالقدر الكافى تفاعلية هذه الوسيلة لحل المشكلات ، فلقد اتت بنتائج مذهلة فى جميع الحالات التى وصلت الى علمى .

وانه لمن الضرورة بمكان ، فى محاولة حل المعضلات الشخصية ، ان تتأكد اول كل شيء ، ان القدرة على حلها حلا موفقا - كامنة فى اعماقك . ثم يجب ثانيا ، ان تبكر طريقه لطها ونضعها موضع التنفيذ ، اذ ان سياسة الارتجال وعدم التخطيط هي السبب الاساسى لفشل الكثيرين فى مجابهة معضلاتهم الشخصية بنجاح .

اخبرنى مدير احدى المؤسسات انه يعتمد في حل معضلاته على « قدرات العقل الانسانى الطارئة » وهذه نظرية صائبة ، لان الكائن الحى يملك قدرات غائصة يمكنه اللجوء اليها واستخدامها في حالات الطوارئ .

وهذه القدرات تظل في حالة ضمور وسكون بالنسبة لتصرف الامور العادية اليومية ، ولكنها في وقت الازمات تلبى النداء وتفيض بما يلزم لمواجهة . ولذلك فالشخص الذى ينمى في داخله الايمان الفعال ، لا يعطى فرصة لهذه القوى ان تترقد او تستكين ، ويمكنه استدعاؤها لمجابهة امور الحياة العادية اليومية ، وهذا يوضح الفرق بين اناس يسيطرون على قواهم ، اكثر من غيرهم ، في مطالب الحياة اليومية وما يعين لهم من ازيمات ، فقلد تعودوا ان يلجأوا لهذه القوى التى كثيرا ما تظل مهيملة ، الا في بعض المواقف غير العادية ، فاذا ما صادفك موقف صعب ، اتعرف كيف تتجابهه ؟ هل لديك خطة محددة لحل مثل هذه المواقف ؟ ان كثيرين من الناس يعالجونها بطريقة « تصيب او تخيب » ، وكم هو مؤسف حقا انهم كثيرا ما يخطئون .

ولذلك فانى اؤكد بشدة على ان ترسم لنفسك مخططا لاستعمال ماتلك من قوى لمجابهة المعضلات .

وبالاضافة الى وسيلة صلاة الاثنين او الثلاثاء في خضوع تام في حضرة الله ... ثم وسيلة المشاركة مع الله ... ثم ضرورة التخطيط للرجوع الى القوى الداخلية عند الطوارئ ، واستخدامها ، فانه توجد ايضا وسيلة اخرى فعالة ، وهى ممارسة الايمان .

لقد قرأت الكتاب المقدس لسنتين طويلة قبل ان بشرق على قلبى ما اراد ان يفهمنى اياه ، وهو انه اذا كان لدى ايمان ، وملكت هذا الايمان حقيقىة ، فاننى استطيع ان اتغلب على كل صعابى وازاجه جميع موافقى واحرز النصر على كل هائمنى واحل جميع المشكلات المربكة التى تواجهنى في الحياة .

ويوم ان اشرق هذا النور كان يوماً من الأيام المشيودة ، ان لم يكن اعظم أيام حياتي على الإطلاق .

ولا شك ان كثيرين سيقراون هذا الكتاب ممن لم يحصلوا بسد على فكرة الايمان ليحيوا بها ، ولكنى أرجو أن تحصل عليها أنت الآن ، اذ لا شك ان أسلوب الايمان هذا أهم الحقائق في الوجود ، لاننا بواسطته نعبر هذه الحياة مرفوعى الرعوس .

وبين صفحات الكتاب المقدس نجد هذه الحقيقة تتكرر المرة تلو الأخرى « لو كان لكم ايمان مثل حبة خردل . . . لا يكون شيء غير ممكن لديكم (متى ١٧ : ٢٠) » وهو يعنى هذه الكلمات تماماً وحقا وعملا وحرنا: فليس الأمر وهما او خيالا ، وليس هو تشبيها او رمزا او مجازا ، ولكنه حقيقة مؤكدة . « ايمان مثل حبة خردل » سيحل أى معضلة من معضلاتك ، بل جميع معضلاتك على الإطلاق ، اذا كنت تؤمن بهذا القول وتمارسه « بحسب ايمانكما ليكن لكما » (متى ٩ : ٢٩) . فكل المطلوب هو الايمان: كنتيجة مباشرة لهذا الايمان ستحصل على ما ترجوه بقدر ما لك من ايمان . فالإيمان البسيط يهبك نتائج بسيطة ، والإيمان المتوسط يهبك نتائج متوسطة والإيمان الكبير يهبك نتائج كبيرة .

لكن الله التقدير في جوده وكرمه يخبرك انه اذا كان لديك ايمان كحبة خردل فسيكون هذا كافيا لحل مشكلتك .

فمثلا دعنى أقص عليك القصة المثيرة لصفتى موريس وهارى اليس فلنت : لقد بدأت صداقتى بها حينما نشر ملخص لأحد كتبي ويدعى « دليل الحياة الواثقة » في مجلة « الحرية » . وقد كان موريس فلنت في ذلك الوقت رجلا فاشلا بل عنوانا للفشل ، تملأ جوانحه المخاوف وصدره الاحقاد ، بل لا ابالغ ان قلت انه كان أكثر الناس الذين عرفتهم سلبية ، ومع انه كان يتمتع بشخصية جذابة ، وكان في أعمائه رجلا ممتازا ، إلا انه — حسب اعترافه — قد تورط في حياته ولم يستشعر لها حلوة .

وقد قرأ تلخيص هذا الكتاب ، وكانت قد نوهت فيه بشدة « بإيمان كحبة خردل » وكان يعيش آنذ مع زوجته وولديه بمدينة فيلادلفيا ، فاتصل

تليفونيا بالكنيسة التي اخدم فيها بمدينة نيويورك ، ولكنه لسبب ما لم يستطع ان يتصل بسكرتيرتي . واني اذكر هذه الحادثة لابن النغير الذهني الذي طرا عليه لأنه في الظروف العادية ما كان يحاول ان يتصل مرة ثانية اذ كان اليأس يدب الي قلبه حينما يفشل في أول محاولة لاي عمل يقوم به ، ولكنه هذه المرة ، ثابر حتى اتصل بالسكرتيرة وعرف مواعيد الاجتماعات بالكنيسة ، وفي الأحد التالي قاد عربته من فيلادلفيا الي نيويورك واحضر عائلته معه لحضور الخدمة في الكنيسة ، واستمر يفعل ذلك حتى في اشد الأجواء العاصفة .

وفي مرة تابلني على انفراد وافضى الي بقصة حياته كاملة ، وسألني ان كان يستطيع ان يلم شعشها ويصنع منها شيئا يستحق الذكر .

وكانت تجلبه اذ ذاك بمعضلات المال والمآزق الحرجة والديون والمستقبل الغامض وفوق الكل حياته الفاشلة ، حتى انه كان يظن ان الأمر ميئوس منه ولا فائدة ترجى .

ولكني اكدت له انه اذا استطاع ان يقوم نفسه ويجعل تفكيره ملائما وحسب فكر الله ، وفي نفسى الوقت يستخدم طريقة الايمان ، فان كل معضلاته سسل .

وكان عليه هو وزوجته ان بطردا من ذهنيهما رذيلة الحقد ، اذ كانا ثابرين ضد كل انسان ، والفتيا بتبعة فشلها على الآخرين ، لا على نفسيهما .

وكان تفكيرهما السقيم يوعز اليهما ان « معاملات الناس القذرة » هي وحدها سبب بلائهما . وحينما كانا ياويان الي فراشهما في المساء ، لم يكن لهما من حديث الا الشتائم للآخرين ، ولذلك لم يستمتعا بنوم مريح في هذا الجو القلق .

ولكن فكرة الايمان اسنحوذت على موريسي فلنت وتمكنت منه كما لم يتمكن منه أي شيء آخر ، وكان يفاعله معها ضعيفا بالطبع لان قسوة ارادته كانت لاتزال مشوشة .

ولم يكن في استطاعته في بادئ الامر ان يفكر تفكيراً ثورياً ، نسبة الى السلبية التي لازمته فترة طويلة من حياته ، ولكنه تمسك بالفكرة بسل واستمات في تمسكه بها ، انه اذا كان لك « ايمان مثل حبة الخردل ، فلا يكون شيء غير ممكن لديك » وهكذا تشبع بكل ما تبقى له من قوة بفكرة الايمان هذه ، وازدادت هذه القوة تدريجياً ، كلما زاد هو استيعاباً للايمان .

وفي ذات أمسية ، دخل الى المطبخ حيث كانت زوجته تغسل الصحون وقال لها : « ان فكرة الايمان اسهل نسبياً في يوم الأحد حينما تكون في الكنيسة ، ولكنى لا استطيع ان اتمسك بها بعد ذلك ، انها تذكى من مخيلتى ولذلك غلو استطعت ان احمل حبة خردل حقيقية في جيبى ، وكلها وهنت الفكرة عندي ، اجسى هذه الحبة ، فقد تساعدت على ان يكون لدى ايمان . فهل لديك بعض من حبات الخردل هذه ، أم انها ذكرت فقط في الكتاب المقدس ؟ هل هذه البذور موجودة فعلاً في ايماننا هذه ؟ » فضحكت زوجته وقالت : « ان لدى بعضها منها في هذا الوعاء الموضوع على الرف » ثم مدت يدها وناولته واحدة ثم قالت : « الا تعلم يا مورييس انك لست في حاجة الى حبة خردل حقيقية ، فما هي الا رمزا لفكرة » فأجابها : « لا ادري ، ولكن الكتاب المقدس يذكر هذه الحبة ، ولذلك مانا اريد واحدة منها . فقد اكون في حاجة الى الرمز لأحصل على الايمان » .

ثم وضع الحبة في كفة يده وتطلع اليها متعجباً : « اهذا كل الايمان الذى أحتاج ... هذه القيمة الضئيلة التى لا تزيد عن حجم حبة الخردل هذه ؟ » ثم وضعها في جيبه قائلاً انه اذا وضع اصابعه عليها في اثناء يومه فستساعده على ان يركز تفكيره على فكرة الايمان ، ولكن الحبة كانت صغيرة جداً فراغت في جيبه ، وهكذا عاد الى الوعاء وأخذ اخرى لتعود فتنفذ منه من جديد .

وفي احدى المرات ، وقد فقدت منه الحبة ، طرات على ذهنه فكرة « لماذا لا يضع حبة الخردل في وسط كرة من البلاستيك ؟ » وفي هذه الحالة يمكنه ان يضع الكرة في جيبه او يعلقها في سلسلة ساعته لتذكره على

الدوام أنه « ان كان لديه مثل حبة الخردل ، فلن يكون لديه مستحيل .

فعمد الى خبير فى صناعة البلاستيك واستشاره كيف يدخل حبة الخردل فى كرة من البلاستيك بحيث لا تغشاهما فقاعات فأجاب « الخبير » ان هذا الامر غير ممكن لأن شيئا كهذا لم يحدث من قبل ، وبالطبع كان هذا من جانب الرجل عذرا واهيا غير مقبول .

ولكن فلنت كان لديه أنتذ ايمان كاف ليثق انه « لو كان لديه ايمان كحبة الخردل » فانه يستطيع أن يضع حبة الخردل هذه فى كرة البلاستيك، وهكذا اخذ يعمل مواصلا ليله بنهاره وأستمر على ذلك اسابيع ، واخيرا نجح فى مسعاه وصنع منها أنواع حلى للزينة كعقود للعنق ، وديابيس للصدور ، وسلسلة مفاتيح وأسورة ! وأرسلها الى فوجدتها فى غاية الجمال ، وكانت تشع فى كل منها كرة شفافة بداخلها حبة خردل ، وكانت تصحب كل صنف منها بطاقة مكتوب عليها « مذكر حبة الخردل » وموضح عليها أيضا طريقه استعمال كل حلية وكيف أنها تعيد الى ذهن لابسها ، هذه الحقيقة الهامة « اذا كان لديه ايمان كحبة الخردل فلن يقف أمامه مستحيل . »

ثم استشارنى اذا كان يمكن بيع هذه الحلى ، وهنا اعترف اننى كنت فى شك من ذلك ، فعرضتها على جريس أورسلر (Grace Oursler) المحررة المستشارة لـ « جينديوستس » وهذه بدوره عرضتها على صديقنا المستر وولتر هوفنج (Walter hoving) مدير إحدى المحلات التجارية الكبرى فى البلاد ، الذى رأى امكانيات كبرى لهذا المشروع.

ولك أن تتخيل دهشتى وسرورى البالغين حينما وجدت بعد أيام قلانل فى صحف نيويورك اعلانا من عمودين يقول : « رمز الايمان - حبة خردل بداخل زجاج يخطف الأبصار تضيف معنى حقيقيا على السوار » ويمضى الاعلان فيذكر كلام الوحى : « لو كان لكم ايمان مثل حبة خردل لا يكون شئ غير ممكن لديكم » .

وقد وجدت هذه الحلوى سوتما رائجة لدرجة أن مئات من أكبر المحلات التجارية في طول البلاد وعرضها تجد صعوبات حمة في الحصول على ما يكفيها منها .

والآن يملك مستر فلنت وزوجته مصنعا لانتاج «مذكر حبة الخردل» .
او ليس هذا امرا عجبيا أن رجلا فائلا يذهب الى الكنيسة ويسمع آية من الكتاب المقدس منتحول لديه الى تجارة تدر ربحا وفرا ؟ وقد يكون من الخير لك أنت أيضا أن تصفى بانتباه أعمق لقراءة الكتاب لسماح العظة حينما تتوجه للكنيسة ، فقد تتاح لك الفرصة أن تستلم نكرة تبنى حياتك وعملك أيضا .

ان الايمان في هذه الحادثة خلق تجارة لانتاج وتوزيع محصول ساعد وسيساعد آلاما من الناس ، وقد حظى بشهرة فائقة حتى أن كثيرين قلدوه — ولكن سيظل مذكر حبة الخردل الذي اخترعه فلنت هو الاصل — والتغير الذي طرا على حياة الكثيرين بواسطة هذا الاختراع البسيط من أعجب القصص الروحية في عصرنا الحديث ، ولكن الاثر الذي تركه في حياة موريس ومارى اليس فلنت من تغير حياتيهما وتقويم اخلاقيهما واطلاق شخصيتهما ، لهو أكبر دليل على قوة الايمان ، فهما ليسا بعد سلبيين ولكنهما الآن ايجابيان ، وليسا مهزومين ولكنهما منتصران لايجملان الآن كراهية لاحد ، وقد تغلبا على روح الحقد واهنلا قلوبهما بالحب .

ولقد تغيرت نظرتيهما للحياة ، ولديهما شعور جديد بالقوة ، وهما من اعظم الناس اثرا في حياة الآخرين ، واذا سالتيهما الآن عن كيف تحل معضلة حلا صحيحا لاجاباك : « ليكون لك ايمان — ايمان حقيقي فعال » .
وصدقنى انهما عرفا السر الحقيقى .

واذا كنت في اثناء مطالعتك لهذه القصة قد تحدثت الى نفسك بصيغة سلبية بأنه لم يكن هذان الزوجان في موقف سيء، مثل موقفك ، فدعنى اخبرك أنه لم يصادفنى قط شخصان ، كانا في حالة يرئى لها ، مثل هذين الشخصين ، ثم دعنى تؤكد لك أنه مهما يكن موقفك ميئوسا منه ، فانك اذا استخدمت الاساليب الاربعة التى ذكرناها لك في هذا الفصل ، كما فعل هذان الزوجان ، فانك أنت أيضا ستجد الحل الصحيح لجميع معضلاتك .

في هذا الفصل حاولت ان ابسط وسائل مختلفة لحل المعضلات ،
واود ايضا ان اعرض عليك عشرة اقتراحات معينة لتستعملها على وجه
العموم في حل مشكلاتك .

١ - آمن ان لكل معضلة حلا ؟

٢ - مكن هادئا فان التوتر يحجز نبض افكار القوة . ان عقلك لا
يستطيع ان يعمل بكفاءة وهو تحت ضغط ، فجاهبه بصوتك مرتاح الاعصاب .

٣ - لاتحاول ان تفتح الاجابة ، بل احتفظ بعقلك هادئا حتى
يستبين لك الحل بوضوح .

٤ - اجمع كل الحقائق بانصاف وبغير تحيز وبروح القاضى العادل .

٥ - ضع هذه الحقائق على صفحات القرطاس ، فان ذلك يوضح
الامور امامك ويضع العناصر المختلفة في نظام مرتب ، وبذلك يتسنى لك
النظر والتفكير معا ، وتصبح المعضلة امامك مرئية لا ذهنية فقط .

٦ - ارفع معضلتك في الصلاة امام الله وآمن انه سيشرح في عقلك
استنارة خاصة .

٧ - ثق في ارشاد الله واطلبه حسب وعده في المزمور الثالث
والسبعين « برايك تهدينى » .

٨ - ثق في تواك العقلية وحسن فراستك وبديهتك .

٩ - واظب على الذهاب للكنيسة ودع عقلك الباطن ينشغل
بمشكلتك ، بينما تكون انت في روح العبادة ، فان التفكير الروحي الخلاق
قوة مذهلة لايجاد الحلول « الصحيحة » .

١٠ - اذا اتبعت هذه الخطوات بامانة : فالجواب الذى يوحى الى
عقلك او الذى يحدث فعلا ، هو الجواب الصحيح لمعضلتك .

الإيمان وسيلة للشفاء

هل الإيمان الدينى عامل من عوامل الشفاء ؟ ان دلائل هامة تشير الى انه كذلك . ولقد مرت بس فترة فى خبراتى لم اكن مقتنعا بهذا الراى ، ولكنى الان مقتنع به الى ابعد حد ، اذ قد وقعت تحت بصرى شواهد كثيرة تؤيد هذا الاعتقاد . فاننا نعلم ان الايمان اذا فهم على حقيقته ، وطبق تطبيقا صحيحا ، فانه يصبح عاملا قويا يطيح بالمرض ويهب الصحة . ويشاركنى هذا الراى الهام كثيرون من رجال الطب ، ولقد طلعت الجرائد يوما تحمل خبر زيارة الجراح النمساوى الشهير ، الدكتور هانز فنستيرر (Hans Finsterer) تحت عنوان « جراح شرف (تحت قيادة الله) » .

فقالت : « وقع اختيار كلية الجراحين العالمية على الدكتور هانز فنستيرر ، الجراح النمساوى ، الذى يعتقد أن « يد الله غير المنظورة » هى التى تعمل على انجاح العمليات الجراحية ، استاذا للجراحة بمرتبة الشرف العليا . ولقد اشتهر بالعمليات الباطنية بواسطة التخدير الموضعى فقط » .

والدكتور فنستيرر ، البالغ من العمر اثنين وسبعين عاما ، يعمل استاذا بجامعة فيينا ، وقد قام باجراء اكثر من ٢٠.٠٠٠ عملية جراحية كبرى ، من بينها ٨.٠٠٠ عملية استئصال معدى (بتر جزء من المعدة او

بترها كلها) مستعملا نخديرا موضعيا فقط . ويقرر الدكتور فنسنرر انه بالرغم من تقدم الطب تقدما ملحوظا في السنوات الأخيرة ، فان هذا التقدم ليس كافيا في حد ذاته لضمان نتائج مؤكدة في كل عملية ، ففي حالات كثيرة مات مرضى كثيرون فيما كان يظن انها عمليات بسيطة ، بينما عاش آخرون من عمليات ينس منها الجراحون . ويعزو بعض الزملاء هذا الى امور لم تكن في الحسبان ، بينما يعتقد الآخرون ان يد الله غير المنظورة هي التي تدخلت في مثل هذه الحالات الميؤوس منها ، ومما يؤسف له ، انه في السنوات الأخيرة ، فقد كثيرون من الأطباء والمرضى هذا الاعتقاد ان كل الأشياء متوقفة على عناية الله . وحينما نسترجع هذه الحقيقة الهامة ان يد الله متداخلة في كل شئونا ، وخاصة في علاج المرضى ، حينئذ نحصل على التقدم الحقيقي في ارجاع الصحة لهؤلاء المرضى . وهكذا ينتهي هذا الحديث من جراح عظيم يجمع بين العلم والإيمان .

تحدثت مرة في حفل ضم كثيرين من قادة إحدى الصناعات الكبرى التي تركت طابعها في اقتصاديات هذه البلاد . وقد ادهشني كثيرا انه بينما كان الحديث محتتما حول الضرائب وارتفاع المعيشة ومثل هذه الأمور المتعلقة بالتجارة والأعمال ، واذا بأحد هؤلاء القادة يلتفت الى ويسألني: « هل تعتقد ان الإيمان تادر على الشفاء ؟ » فأجبت: « اننى اعرف عن يقين اناسا كثيرين نالوا الشفاء عن طريق الإيمان ، وبالطبع ليس من المستساغ ان نعتهد على الإيمان وحده لشفاء المرضى ، لكنى اعتقد ان هذا يستلزم ان يتكاتف الله والطبيب معا . وفي هذه الحالة نستفيد من العلوم الطبية ومن الإيمان معا ، وكلاهما عنصران هامين في عملية الشفاء » .

فقال رجل الأعمال : « دعنى أقص عليك قصتى ، فمئذ بضع سنوات شعرت بمرض شخصه الأطباء بأنه خراج في عظام الفك ، وقد أخبرونى فوق ذلك انه لا علاج له ، ولك ان تتصور وقع هذا الكلام على نفسى ، وقد بحثت يائسا عن مخرج من هذا المأزق . ومع انى كنت أحضر الكنيسة بانتظام لا بأسى به ، الا انى لم اكن على وجه التدقيق رجلا متدينا ، وقليل ما قرأت الكتاب المقدس . وفى يوم من الأيام بينما استلقيت فى فراشى ، خطر لى ان اقرأ الكتاب المقدس ، وسألت زوجتى ان تحضر لى نسخة منه ، فاندعشت جدا اذ لم يسبق لى مثل هذا الطلب .

وبدأت في قراءته فشعرت بالتمزية والراحة ، وزاد بي الرجاء وتل
اليأس ، وداومت على قراءته فترات اطول كل يوم . ولم يكن هذا كل ما في
الأمر ، بل اننى بدأت اشعر ان على اخذة في التحسن ، وخيل الى في بادىء
الأمر اننى اتوهم ذلك ، ولكنى ما فنئت ان لاحظت نملا تصننا بلهوسا
في حالتى وبينما انا اطالع الكتاب في أحد الأيام واذا بشعور غريب يمتلكنى،
فشعرت في اعماق بالدفء وبمساعدة طاغية ، وليس من السهل ان اصف
هذا الشعور ولذلك فقد عدلت منذ زمن بعيد عن هذه المحاولة .

ومن هذا الوقت كان التحسن مطردا ، فرجعت الى الاطباء الذين
سبق وشخصوا العلة ، ففحصونى من جديد بدقة ، فانقابهم العجب وصرخوا
بأن حالتى نملا قد تقدمت ، ولكنهم حذرونى ان هذه فترة مؤقتة ويعسدها
يشند المرض ، ولكنهم لمسا اعدوا الكشف بعد مرور مدة من الزمن ، ترروا
ان اعراض المرض قد زالت نهائيا ، ومع أنهم كانوا في شك من الأمر وتالوا
ان المرض قد يعود مرة أخرى ، ولكن تقريرهم هذا لم يعد يزعجنى لانى
كنت اعلم في قرارة نفسى اننى قد شفيت . فسألته : « كم من الوقت
مر حتى الآن منذ شفائك » ! فكان جوابه : « أربعة عشر عاما » .

تفريست فيه ووجدته قويا وشديدا وهو واحد من مشاهير الرجال
في عمله . وقد قص الرجل على هذه الحادثة بطريقة واتعة كما هي عادة
رجال الأعمال ، ولم يكن يسألونى اى شك فيما حدث له ، وكيف يكون
ذلك ، وما هو ذا حى يرزق وقد كان من قبل محكوما عليه بالموت المؤكد؟!!

فما الذى اتى بهئذ هذه النتيجة ؟ انه عمل الطبيب الماهر ، زائدا
شيئا ما ! فما هو هذا الشيء الزائد ؟ واضح انه الايمان الذى يشفى .

وما حدث لرجل الأعمال هذا ، حدث مثله لكثيرين غيره ، وقد ايد
الكثيرون من الاطباء انفسهم هذه الوقائع حتى انه لا يفر لنا من ان نشجع
الناس ليلجأوا الى قوة الايمان الشافية ، ويؤمنفنا ان عنصر الايمان الشاق
كثرا ما اهمل ، وانى لعلى يقين من ان الايمان يستطيع ان ياتى المعجزات
التي هي في حقيقة الأمر عمليات القوانين الروحية العملية .

هناك تنويه خاص على أن الممارسات الذهنية في الوقت الحاضر ،
تعين الناس للحصول على الشفاء من أمراض العقل والقلب والروح
والجسد ، وهذا يعني الرجوع الى الممارسة الاصلية للمسيحية نفسها .
ففي العصر الحاضر فقط أخذت عيوننا نفتح الى ما يحمله الدين ، منذ ترون
بعيدة . من ثوة على الشفاء . فكلمة « راع » مشتقة من كلمة تعنى « علاج
الأرواح » ، وفي العصر الحديث توهم الناس خطأ أنه من المستحيل أن نوثق
بين تعاليم الكتاب المقدس وبين ما يسمونه « العلوم » وهكذا تخلوا عما
يحملة الدين من ثوة على الشفاء وانجهوا الى العلوم الطبيعية على وجه
الاطلاق . ولكننا اليوم نرى العلاقة الوثيقة بين الدين والصحة تزداد
وضوحا .

وانه لجدير بالذكر أن كلمة « تداسة » مشتقة من كلمة تعنى « كلية »
وكلمة « تأمل » التي تستخدم عادة في معان دينية ، تشبه الى حد كبير ،
المعنى الجذري لكلمة « تداوى » ، والتشابه بين الكلمتين يظهر بوضوح
تام اذا ما أدركنا أن التأمل العميق المخلص في الله وفي حقه يعمل كوسيلة
في مداواة الروح والجسد .

ان الطب في الوقت الحاضر يعترف بالموامل العاطفية ودخلها في
الشفاء ، وهكذا يعترف بوجود العلاقة بين الحالة الذهنية والصحة
الجسدية ، فالطب الحديث يدرك تماما ، ويعتبر اعتبارا خاصا ، العلاقة
بين تفكير الانسان وبين شعوره . وبما أن عمل الدين يختص اساسا بالفكر
والشعور والاتجاهات الروحية ، فمن الطبيعي اذا ان يصبح الايمان عاملا
هاما في عملية الشفاء .

طلب الى المؤلف والكاتب المسرحي ، هارولد شيرمان (Harold -
Shereman) أن يراجع برنامجا هاما سيرضه المذيع ، ووعدوه في نفس
الوقت يعتقد دائم أن يصبح هو المؤلف لمثل هذه البرامج ، ولكنه بعد ان
استمر في العمل بضعة أشهر ، استغنى عن خدماته ، واستخدمت كتاباته
دون ذكر اسمه كبرئتها ، ففتج عن طرده أن وقع في ضائقة مالية وشعر
بالذل والمهانة ، أشعل الظلم الذي وقع عليه ضغينة في عقله ونما مرارة ضد
رئيس البرامج الذي نسخ معه العقد ، ويصرح مستر شيرمان أن هذه هي

المرّة الأولى في حياته التي شعر ان رذيلة القتل تحتل قلبه ، ونتج عن هذه المشاعر أن أصيب الرجل بمرض الفطار (أى مرض سببه الفطر الذى يصيب الإنسان) اذ نبتت هذه الكائنات الدنيا في غشاء حلقومه ، وحاول علاجها على ايدي أشهر الأطباء دون جدوى ، لأن امر كان يستلزم شسينا آخر ، فحينها رمى بالحقد جانبا وسرت بين جوانحه مشاعر الصبح والتفهم ، رجعت المياه الى مجاريها ونال الشفاء . وهكذا تعاون الطب مع الانجاء الذهني الجديد في الحصول على الشفاء من هذا الداء .

ان سبيلا معقولا وفعالاً للحصول على الصحة والسعادة هو ان تستخدم المهارات والوسائل الطبية الى أبعد الحدود الممكنة ، وفي نفس الوقت تستخدم الحكمة والخبرة والوسائل الروحية . وهناك شواهد واقعة تؤيد هذا الاعتقاد بأن الله يعمل عن طريق مزاوِل العلوم الذى هو الطبيب ، وعن طريق من يزاول الايمان ، ويشترك في هذا الرأى كثيرون من الأطباء .

في احدى ولائم نادى الروتارى جلست على المائدة مع تسعة رجال آخرين ، وكان احدهم طبيبا خرج حديثا من خدمته العسكرية واستأنف العمل في عيادته الخاصة . وقال هذا الطبيب : « بعد رجوعى من الجيش لاحظت تغيرا ملحوظا في مرضاى ، فلقد وجدت ان نسبة كبيرة منهم في غير حاجة الى علاج طبي ، ولكنهم يحتاجون الى نمط جديد في الفكر ، فهم ليسوا مرضى بأجسادهم بقدر ما هم مرضى بأفكارهم وعواطفهم ، نحياتهم خليط من أفكار الخوف والشعور بالنقص والذنب والحقد . فوجدت نفسى مضطرا ، لكى أعالجهم علاجا صحيحا ، ان اتخذ مركز طبيب امراض عقلية بالإضافة الى عملى كطبيب عادى . ثم اكتشفت ايضا انه حتى هذا ليس بكاف لأقوم بعملى على الوجه الاكمل ، اذ تبينت ان العلة الاساسية في كثير من الأحيان ، روحية ، وهكذا وجدت نفسى أقتبس كثيرا من الكتاب المقدس ، وتأصلت في عادة « وصف » الكتب الدينية التي توحى بالارشاد عن الطرق المثلى في الحياة » .

ثم وجه الحديث الى قائلا : « لقد آن الاوان لكم ايها القسوس لتندركوا أن عليكم واجبا لتؤدوه نحو شفاء كثيرين من الناس . وبالطبع لن يتدخل

عمل احدنا في عمل الآخر ، ولكننا نحن الأطباء نحتاج الى تعاون التسوس
لنساعد الناس في الحصول على الصحة والرعاية .

ولقد تلذت رسالة من أحد الأطباء تقول : « يرجع مرض ستين في
المئة من المرضى في مدينتنا الى أنهم غير متعادلين عقليا وروحيا . وانه
ليصعب على المرء أن يدرك أن الروح في عصرنا الحاضر سقيم لدرجة تتالم
معها اعضاء الجسم الطبيعية . واعتقد انه سيأتي الوقت حين يدرك رجال
الدين هذه العلاقة » . ثم كان هذا الطبيب لطيفا معي اذ اخبرني أنه كثيرا
ما وصف كتابي « دليل الحياة الواثقة » وكتبا اخرى مشابهة لكثيرين من
مرضاه وقد حصلوا بواسطتها على نتائج ملحوظة .

ارسلت الى مديرة إحدى المكتبات بمدينة برمنجهام بولاية الاباما
استشارة لوصفة اعددها أحد الأطباء هناك ، لا لتخضر في معمل للأدوية ،
بل لتجهز من مكتبها ، اذ انه يصف كتبا معينة لأدواء معينة .

يقول الدكتور كارل ر . فارس (Carl R. Farris) المدير السابق
لاحدى الجمعيات الطبية بكاتساس ستى ، ميسورى ، والذي كان لى حظ
الظهور معه في برنامج مشترك عن الصحة والسعادة ، انه في معالجة
الأدواء الإنسانية ، كثيرا ما تتداخل الجسدية منها والروحية ، لدرجة يصعب
معها وضع خط فاصل بين الإثنين .

منذ بضع سنوات ، لفت نظرى صديقى الدكتور كلارنس ليب (Cla-
rence W. Lieb) الى تأثير المشكلات العقلية والروحية على الصحة
عامة ، وهكذا اكتشفت ، عن طريق نصحه الحكيم ، أن الخوف والذنب
والبنمضة والحقد ، هذه الأمور التى كنت اعالجها ، لها دخل كبير فى الصحة
والرعاية ، ولقد اعتقد الدكتور ليب بقوة هذا النوع من العلاج حتى انه
بالاشتراك مع الدكتور سمايلى بلانتون ، اسسا عيادة طبية تعمل عن
طريق الدين والعقل ، وقد قدمت عيادتهما خدمات لئات من الناس لسنتين
كثيرة فى الكنيسة التى اتوم برعايتها بمدينة نيويورك . كما عملت بتضامن
تام مع المرحوم الدكتور وليم سييمان بينبردج (William Seaman
Bainbridge) عن طريق العلاقة بين الدين والجراحة ، وتمكنا
من اعادة الصحة والحياة لكثيرين .

أعاننى فى عملى الرعوى ، أعانة لا تقدر ، صديقائى الدكتوران نيلور
بركوفنز وهوارد وستكوت (Taylor Bercovitz & Westcott) إذ
أنهما استخدمتا العلم ، وفى نفس الوقت ، التفهم الروحى العميق ،
أمراض الجسد والعقل والروح وعلاقتها بالإيمان .

« لقد اكتشفنا الأسباب العاطفية التى ينتج عنها مرض ارتفاع
ضغط الدم ، وهى عبارة عن نوع من الخوف المكبوت - الخوف من أشياء
قد تحدث ، لا من أشياء حادثة فعلا » هكذا تقول الدكتورة رفقة بيرد- (Reb)
eccca Beard) « أنها فى أغلب الأحيان مخاوف من أشياء فى عالم
الغيب ولذلك فهى تصويرية إذ أنها قد لا تحدث على الإطلاق . وفى حالة مرض
السكر ، نجد أن الحزن وخيبة الأمل يحرقان طاقة أكثر من جميع العواطف
الأخرى ، وهكذا يستنفدان مادة الانسولين التى تفرزها خلايا البنكرياس الى
أن يضعف هذا ويفنى . وهنا نجد انفعالات الماضى ، تعيد الينا حياة
الماضى ولا تستطيع التقدم لمجابهة المستقبل .

وهنا أيضا يستطيع عالم الطب أن يصلح مثل هذا الخلل ، فهو يقدم
شيئا لتخفيض ضغط الدم حينما يكون عاليا أو لرفعه أن كان واطنا . ولكن
هذا اجراء مؤقت ، وليس له صفة الاستمرار . قد يقدم الانسولين ليحرق
السكر الزائد ويحوّله إلى طاقة وبذلك يتخلص المريض من هذه الزيادة ،
ولا شك أن فى مثل الاجراء مساعدة قيمة ، ولكن ليس هذا علاجا كافيا .

قلم يخترع دواء أو لقاح يحمينا من منازعاتنا العاطفية ، ولذلك فان
تفهم حياتنا العاطفية والرجوع الى الايمان الدينى هما المزيج الذى يحمل
الينا العون الاكيد المستمر . وتختتم الدكتورة بيرد حديثها بالقول : « والاجابة
على كل هذه التساؤلات تكمن فى تعاليم يسوع الشافية . »

كتبت الى طبيبة أخرى بارعة عن طريقة معالجتها للمرضى بالطب
والايمان فقالت : « راقنتى فلسفتك الدينية القديمة ، فلقد كنت أجهد نفسى
فى العمل ولذلك كنت متوترة ودائما متوهجة وفى بعض الأحيان تتناوبنى
المخاوف القديمة ومشاعر الذنب ، وكنت أتوق الى التخلص من مرض التوتر المزمن .

وفي صبيحة أحد الأيام ، وكنت في حالة يأس ، مددت يدي والتقطت كتابك وأخذت أطلعه ، وكان هو الوصفة التي احتاجها ، فغيبه وجدت الله ، الطبيب الأعظم ، ووصفته العلاجية الناجعة أنه بالإيمان به يتغلب المرء على كل جراثيم الخوف وميروسات الشعور بالذنب . وهكذا بدأت أمارس الأسس المسيحية التي جاءت في هذا الكتاب .

وتدريجياً تخلصت من حالة التوتر وشعرت بالراحة والسعادة ، ونمت بعمق ، وأبطلت عادة تناول الحبوب المهدنة « ثم استأنفت حديثها ، وهذا ما أريد أن أؤكد ، قائلة : « ثم استحوذت على الفكرة أن أشرك مرضاي معي في هذا الاختبار الجديد ، وخاصة مرضى الأعصاب منهم . ولقد دهشت لما عرفت أن كثيرين منهم قرأوا كتابك هذا وكتبوا أخرى مشابهة ، وهكذا شعرت أن بيني وبين المريض علاقة مشتركة للعمل معاً ، وكم سعدت بالنتائج المرضية التي حصلت عليها ، ولقد أصبح سهلاً على نفسي الآن أن أتحدث عن الإيمان بالله . واني أقرر انني كطبيبة شاهدت عديداً من الحالات كان البرء فيها معجزياً ونتيجة للعون الإلهي . وفي الأسابيع القليلة الماضية وقع تحت بصري اختبار عجيب ، إذ أن أختي كان لابد لها من إجراء عملية خطيرة وبعدها بتليل أصيبت بانسداد معوي ، وبعد اليوم الخامس ازداد مرضها حدة .

وبعد زيارتي لها غادرت المستشفى وأنا أقول في نفسي انها اذا لم تتحسن حالتها فان الأمل في شفائها يصبح ضئيلاً للغاية . وقد كنت قلقة عليها فأخذت أسير ببطء بالعربة لمدة عشرين دقيقة ، راقعة تلبى الى الله في صلاة عميقة أن يهبها انفراجاً لهذا الانسداد (وكنا قد عملنا لها كل ما في استطاعة الطب أن يقدمه) ولما وصلت الى البيت لم تمر أكثر من عشر دقائق حتى دق جرس التليفون ، وإذا بالمرضة تخبرني ان الانسداد قد انفك ، وأن حالة أختي في تحسن ظاهر ، وبعد ذلك تماثلت فعلاً للشفاء . فهل يخالجنى أى شعور آخر سوى ان الله قد تداخل فعلاً لانقاذ حياتها؟ » وهكذا عبرت رسالة هذه الطبيبة عما تفعله قوة الإيمان للشفاء .

وفي ضوء هذه الخبرات الجنية على قواعد علمية يمكننا أن نشرح تضييه الشفاء بالإيمان بوثوق تام ، مماثنى لو لم اعتقد باخلاص أن الإيمان .

عامل اساسى سديد في الشفاء ، ماجرؤت على اعتناق وجهة النظر التي احدثك عنها في هذا الفصل ، فلمدة طويلة من الزمن تلقيت من كثيرين من القراء وممن يستمعون الى المذيع ومن أعضاء كنيسةى ، رسائل تؤيد صحة هذا الاعتقاد وتشهد ان الايمان كان عاملا اساسيا في الشفاء . ولقد بحثت بدقة كثيرا من هذه التقارير لاثيق بنفسى من صحتها واقنع بها ، وفي نفس الوقت اردت ان اقدم لجماعة المتشككين طريقا قويا للصحة والسعادة والحياة الناجحة المؤيدة بالبراهين التي لا يمكن ان يشك فيها الا من عقد العزم على ان يظل مريضا لوهن في نفسه ويميل الى اغماض العين عن الحقائق الواردة في هذه الخبرات .

الوصفة التي حوتها جميع هذه التقارير تتلخص في ان يستخدم المرء جميع الوسائل الطبية والنفسية بالاضافة الى الوسائل الروحية ، فهذا المزيج من العلاج كليل بأن يجلب الصحة والرفاهية للمريض اذا كان قصد الله فيه ان يحيا ويعيش ، لانه لا بد ان يأتى وقت فيه تنتهى هذه الحياة البشرية (لان الحياة نفسها لا تنتهى ، انما الجانب الأرضى منها فقط هو الذى يفتى) .

وحسب رايى المتواضع أشعر اننا نحن الذين نتبع الكنيسة المتسكة بالمعتقد القديمة ، قد غاننا ان نركز بشدة على ما تحويه المسيحية من وسائل أكيدة لجلب الصحة والسعادة ، وحينما نشلت الكنائس والجماعات والهيئات الروحية في تأكيد هذه الحقيقة ، نتج عن ذلك نقص كبير في التعاليم المسيحية ، ولكن لم يعد هناك سبب معقول لأن تحجم الكنائس عن الاعتراف بهذا الحق الأكيد ، الا وهو ان هناك علاجا بالايمان . ثم تزيد على ذلك فتقدم للناس هذه الوسائل العلاجية .

ولحسن الحظ أصبح اليوم بين جميع الهيئات الدينية قادة مستفيرون علميا وروحيا قد أخذوا على عاتقهم ان يقدموا هذا الايمان المؤيد بالحقائق والمبنى على كلمة الله لجميع الناس ، معرفين اياهم بنعمة يسوع المسيح الشامية .

وفي بحوثى لجميع الحالات التي تكلمت بالنتاج ونال أصحابها البرء ، لاحظت ان هناك عوامل لا بد من وجودها : أولا — الرغبة التامة في ان

يضع المرء نفسه بين يدي الله . ثانيا - التظلى التام عن جميع الأخطاء والخطايا فى أى شكل من الأشكال ، والرغبة الأكيدة فى الحصول على التطهير . ثالثا - الاعتقاد والإيمان بالعلاج المزدوج عن طريق العلوم الطبية وقوة الله الشافية . رابعا - الرغبة الصادقة لقبول الإجابة التى يأتى بها الله مهما تكن دون تدمير أو شعور بالمرارة . خامسا - الإيمان العميق الذى لا يقبل الشك بأن الله قادر على الشفاء .

وفى جميع حالات لشفاء أنفة الذكر لوحظ أن هناك تنبيها خاصا على الشعور بالدفع والضوء من ان قوة قد سرت فى جميع أجزاء الجسم . فما من مرة بحثت حالة منها الا ووجدت أن المريض يتحدث عن لحظة شعر فيها بالدفع والحرارة والجمال والسلام والفرح والخلوص ، وفى بعض الأحيان يكون قد حدث فعلا . ولقد تعمدت باستمرار فى جميع هذه الحالات أن أنتظر فترة طويلة من الزمن لا تاكد أن الشفاء دائم وليس شيئا وقتيا أو نتيج مؤقتة للحظة من لحظات القوة العابرة .

فمثلا دعنى أقصى عليك اختبار سيدة اكن لها احتراما عظيما ، ووثائق اختبارها لا يعوزها الدليل ومؤيدة بالبراهين العلمية ، ولقد قيل لهذه السيدة أنه لا بد من اجراء عملية عاجلة لها لاستئصال ورم خبيث ، وهانذا اقتبس لك نفس كلماتها : « لقد استخدمت كل وسائل العلاج ، ولكن الأعراض ظهرت من جديد - ولك أن تدرك كم أزعجنى هذا الأمر - ثم انى تاكدت أن العلاج بالمستشفى لا طائل من ورائه ، فلم يكن لدى أى أمل ، ولذلك اتجهت الى الله ليمد لى يد العون ، وساعدتنى صديقة مكرسة لله وتعرفه معرفة روحية ، بأن صلت من أجلي ضارعة أن يفتح الله عينى لأتبرك أن معرفة الله وقوة يسوع المسيح الشافية هما خير معوان لى . وتقبلت أنا هذا النوع من التفكير ووضعت نفسى بين يدي الله .

وكعادتى فى كل صباح عون الله فى هذا الأمر ، ثم أخذت أبشر أعمالى المنزلية طيلة اليوم ، وكانت كثيرة ومتعددة . وبينما كنت فى المطبخ أجهز طعام العشاء ، رأيت نورا ساطعا يملأ المكان ، وشعرت

بضغط على جانبي الأيسر ، كما لو أن شخصا كان يتفك ملامقا لي -
لقد سبق وسمعت عن علاجات كهذه . وكنت أعرف أن هناك صلوات
ترفع لأجلي ، ولذلك اقتنعت أن المسيح الثمامي هو الذي كان معي آنذ .
وتررت أن أنتظر حتى الصباح لأتأكد ان كانت الاعراض قد زالت فعلا .

و في الصباح كان التحسن ملحوظا وكان عقلي طليقا وتيقنت ان
الشفاء أكيد فأخبرت صديقي بذلك . ولا تزال ذكرى هذا الشفاء والشعور
بحضور المسيح حيين في فكري اليوم كما كانا وقتئذ ، منذ خمسة عشر
عاما مضت . بل لازالت صحتي في تقدم وأشعر أنني على اتم مايرام * .

وفي كثير من حالات القلب ، لاشك أن العلاج بالإيمان (الإيمان
الهاديء الراسخ ببسوع المسيح) ينبه الحواس ويعمل على الشفاء .
وأولئك الذين جربوا « الذبحة الصدرية » ومارسوا بدقة نعمة المسيح
الشفائية ، وفي نفس الوقت اتبعوا القوانين والنصائح كما تقدمها لهم
الاطباء المعالجون ، حصلوا على نتائج مرضية . بل ان بعض هؤلاء
الأشخاص قد حصلوا على صحة اكمل من الماضي اذ عرفوا حدودهم
وأدركوا الجهد الزائد الذي كانوا يرهقون به انفسهم ، ولذلك تهبوا الى
تومر توامم ، ولكن الأهم من كل ذلك هو انهم ادركوا أقوم سبيل للرغابية
الانسانية ، الا وهو تسليم نفوسهم تسليةا كاملا لقوة الله الشافية ويتأني
هذا بأن يصل الإنسان نفسه شعوريا بالقوى الخلاقة بأن يتخيل ذهنيا
انها تعمل في داخله ، وبذلك تتفتح مشاعر المريض للامدادات الحبوبة
لهذه القوى الخلاقة الكامنة في الكون والتي كانت محتجبة عن حياته
بواسطة التوتر وضغط الدم العالي والحيدان عن القوانين التي تجلب
رغابية الانسان .

منذ خمسة وثلاثين عاما أصيب رجل عظيم بذبحة صدرية وقيل له
انه لن يستطيع مزاوله عمله مرة أخرى ، وكانت الأوامر بشددة عليه أن
يقضى جل وقته في الفراش اذ انه أغلب الظن سيقتضى بقية أيامه ، على
قلتها ، عليلا . ولست أدري ان كان واجب الطب الحديث يقضى بأن
يواجه مريضا بمثل هذا الخبر . وعلى كل حال استوعب الرجل كل هذه
التحذيرات المؤلمة وفكر فيها مليا . وفي صباح احد الأيام استيقظ مبكرا

وأمسك بكتابه المقدس . وعن طريق الصدفة (هل كانت حقاً صدفة ؟) فتحه على جزء يتحدث عن معجزة شفاء قام بها المسيح ، ثم قرأ أيضا هذه العبارة : « يسوع المسيح هو هو أمس واليوم وإلى الأبد » (عبرانيين ١٣ : ٨) . تخطر له هذا الخاطر أنه إذا كان المسيح قادرا على الشفاء ، وقد شفى فعلا كثيرين في الماضي ، وإذا كان لا يزال هو هو ولم يتغير ، فلماذا لا يستطيع الإبراء في عصرنا الحاضر ؟ ثم تسأل : « لماذا لا يستطيع يسوع ان يشفيني ؟ » .

وعند هذا التساؤل تعجز الإيمان في قلبه ، وهكذا بنقطة لا تكلف فيها ، طلب من الرب أن يشفيه ، وخيل إليه أنه يسمع يسوع قائلا : « أتؤمن أنني أستطيع شفاك ؟ » وكان جوابه : « نعم يارب . أؤمن أنك تستطيع » . فأغمض عينيه وشعر كأن « لمسة المسيح الشافية تمر على قلبه » وشعر طيلة هذا اليوم بشعور غريب من الراحة ، وكلما مرت الأيام ازداد يقينه أن قواه تتجدد يوما عن الآخر ، وأخيرا رفع صلاة لله قائلا : « يارب ، إذا كانت إرادتك ، فسأرتدي ملابسى غدا وأخرج ، وفى خلال أيام تلائم سأذهب لمباشرة عملى . وهكذا أنا اضع نفسى كلية تحت عنايةك ، نأذا ما انتقلت غدا من هذا العالم نتيجة هذا الجهد الزائد ، فهأنذا أتمم لك شكرى على الأيام الجميلة التى قضيتها على هذه البسيطة . ولكنى بمعونتك سأبدأ خروجى غدا ، وأنا واثق أنك ستكون معى طيلة اليوم . اننى أؤمن أن لدى القوة الكافية ، ولكنى اذا قضيت نتيجة هذا الجهد نساكون معك فى الأبدية ، وسيكون الأمر على ما يرام فى كلتا الحالتين » .

وبهذا الإيمان الهادئ، تجددت قواه على مر الأيام ، ولقد اتبع هذه القاعدة كل يوم من أيام حياته العملية التى بلغت خمسة وثلاثين عاما من تاريخ أصابته بالذبححة الصدرية ، وتقاعد فى سن الخامسة والسبعين ، وانى أقرر اننى لم اعرف كثيرين فى مثل حيوية هذا الرجل ونشاطه فى تأدية واجباته وما اداه للبشرية من الخير العام .

وكان يدأب دائما على الاحتفاظ بقواه البدنية والعصبية ، وكانت عادته التى لا يحيد عنها ان يستلقى بعض الوقت بعد الغذاء ، ولم يجهد نفسه لدرجة الإرهاق ، وكان ينام مبكرا ويستيقظ مبكرا ويتبع فى حياته

توانين محددة مشددة . وفي جميع أوجه نشاطه كان خلوا من الغلق والضجر والتوتر . اشتغل بقوة ولكن في سهولة . كان الأطباء على حق في تشخيص مرضه ، فلو أنه دأب على حياته الأولى لاستفد كل ثواه ولكن في عداد الأموات أو على الأقل عليلا لا يرجى له شفاء . وهكذا نبه تشخيص الأطباء ليعرف إمكانيةه حتى تستطيع قوة المسيح الثنائية ان تأتي ثمرها فيه ، فلو لم تصبه هذه الذبحة الصدرية لما تسنى له ان يعد ذهبيا او روحيا لنيل الشفاء.

عانى صديق آخر من أصدقائي رجال الأعمال المشهورين من الذبحة الصدرية ، واستمر ملازما للفراش لدة أسابيع كثيرة ، لكنه الآن قد عاد لمزاولة جميع المهام التي كان يباشرها من قبل ، لكن بأقل جهد وبأقل توتر . ويظهر انه يملك الآن قوة لم يسبق له التمتع بها من قبل . ولقد عادت اليه صحته لأنه اتبع توانين صحية مبنية على أسس علمية وروحية ، وباشر بحذق ومهارة ما أشار به أطباؤه المعالجون ، ولا يغرب عن البال أن هذا عامل هام في مثل هذه الأحوال .

وبالإضافة الى البرنامج الطبي والعلاجي فانه اكتشف لنفسه وصفة علاجية روحية . وقد لخصها في رسالة بعث بها من المستشفى قائلا : « جاء الى المستشفى ، مصابا بالذبحة الصدرية ، احد أصدقائي الشبلان ويبلغ من العمر خمسة وعشرين عاما ، وتوفى بعد أربع ساعات . ولقد جابه نفس المصير شخصان آخران في غرفتين مجاورتين لغرفتي ، ولكن بما اني لا زلت حيا فلا بد ان لى رسالة على ان أؤديها ، وهكذا سارجع لمزاولة أعمالي ، متوقعا ان أعيش حياة أطول وأفضل بفضل هذه التجربة التي وقعت فيها . وكم أنا شاكر لمعاملة الأطباء الطيبة ومعاملة الممرضات الحسنة ، ولجميع القائمين على شؤون المستشفى عامة » . وبعد ذلك يلخص لنا هذه الوصفة الروحية التي استعملها لتتاهنه وهي تتألف من ثلاثة اجزاء :

١ - في أثناء المراحل الأولى حينما كنت في حاجة قصوى الى الراحة، لجأت الى نصيحة صاحب الزمور الذي يقول : « تكفوا واعلموا اني انا الله » (زمور ٤٦ : ١٠) اي انه استكان واستراح بين يدي الله .

٢ - ونحنما اضيئت الايام التالية بلمعان أبهى وأبهج ، استعملت هذا التوكيد : « انظر الرب ، ليتشدد ولينشجع قلبك وانتظر الرب » (مزمور ٢٧ : ١٤) . وفي هذه الحالة وضع المريض قلبه تحت عناية الله ، والله بدوره ردد يمين الشفاء على قلبه وجدده .

٣ - وأخيرا لما استكملت توى ، صاحبها شعور جديد بالثقة والرجاء ، وجدت التعبير عنهما في هذا القول : « أستطيع كل شيء في المسيح الذى يقوينى » (فيلبى ٤ : ١٣) وهنا برهن ايجابيا على أنه قد نال القوة وبذلك سررت قوة جديدة في اعماله .

وفي هذه الوصفة الثلثة ، وجد الرجل شفاء .

ان خدمة أطبائه الحاذقة حفظت ونهبت القوى الشافية الكامنة في جسده ، واستخدموا الايمان بحكمة وبراعة أكمل الشفاء ، وذلك بتبنيه القوى الروحية الكامنة في قلبه .

وهكذا تضامر العلاج الطبى والعلاج الروحى على تنبيه القوتين المجددتين للحياة : أحدها جسدية والأخرى روحية .

فالواحدة تخضع للعلاج الطبى والأخرى لعلاج الايمان ، والله يعمل بكنيتهما ، فانه هو الذى خلق الجسد والروح معا : « لاننا به نحيا ونتحرك ونوجد » (اعمال ١٧ : ٢٨) .

ولكى نتخلص من المرض ، عقليا كان أم جسديا ، لا تفشل في ان تلجأ الى أعظم تبع لديك ألا وهو الايمان الشافى .

وفي ضوء هذه القواعد التى لخصناها لك في هذا الفصل ، ما الذى تستطيع عمله بطريقة بناءة اذا ما سقط أحد أحبائك أو سقطت أنت مريضا ؟ وهانذا أقدم لك ثمانى نصائح .

١ - أتبع نصيحة احد عمداء كلية الطب اذ قال : « في حالة المرض استدع قسيسك كما تستدعى طبيبك » وبعبارة أخرى آمن أن القوى الروحية لها نفس الأهمية في العلاج كالقوى الطبية .

٢ - فصل لأجل الطبيب لأن الله يستخدم الآلة الانسانية في انمام الشفاء ، وكما قال احد الأطباء : « نحن نعالج المريض ولكن الله هو الذى يهب الشفاء » فصل اذا حتى يكون الطبيب مجرى مفتوحا لنعمة الله الشافية .

٣ - في كل ما تقوم به من أعمال لا ترتعب ولا تخف - لانك اذا وقعت في هذين الشرين فانك تبعث بأفكار سليمة ، وبالتالي بأفكار هدامة تجاه من تحب ، في حين ان من تحبهم في حاجة الى أفكار علاجية لتعينهم في محنتهم .

٤ - اذكر ان الله لا يعمل شيئا الا بحسب ناموس ثابت ، واذكر ايضا ان نوااميسنا المادية الصغيرة ما هي الا انعكاس مصغر للقوة العظيمة التى تفيض خلال الكون .

ان النوااميس الروحية تتحكم في المرض ، وقد دبر الله علاحين لجميع الأمراض أحدهما العلاج بواسطة التوااميس الطبيعية كما تطبق بواسطة العلوم ، والآخر العلاج بواسطة التوااميس الروحية عن طريق الايمان .

٥ - سلم تسليها كاملا من تحب بين يدي الله . وعن طريق الايمان يمكنك ان تضعه في مجرى فيض القوة الالهية التى تحمل علاجا اكيدا .

ولكن لكي يصبح هذا العلاج فعلا يجب ان يخضع المريض لعملية ارادة الله ، وهذا أمر يصعب فهمه كما يصعب تحقيقه ، ولكن لاشك انه اذا كانت الرغبة قوية في أن من تحبه يحيا ، وكانت هذه الرغبة مقرونة بالرضوخ الكامل لأن تضعه بين يدي الله ، فان القوى الشافية تبدأ في تادية عملها بطريقة مذهلة .

٦ - ومن الضرورة بمكان ان يسود الوفاق الروحي في العائلة ،
واذكر قول الكتاب في (متى ١٨ : ١٩) « اذا اتفق اثنان منكم على الأرض
في اي شيء يطلبانه فانه يكون لهما من قبل ابي الذي في السموات » .
ويظهر ان هناك علاقة وثيقة بين التنافر والمرض .

٧ - كون في عقلك صورة لن تحب بأنه قد صح ، ونخيله يمنح
بصحة نامة ، وتصوره كمن تفضى عليه محبة الله وصلاحه نوراً وهاجاً .

ان العقل الواعي قد يوحى بأنه مريض بل بأنه مات ، ولكن تسعة
اعشار التفكير يحويه العقل الباطن فدع صورة الصحة ترسب في أعماق
عقلك الباطن ، وهذا بدوره سيشتيع طاقة صحية مشعة .

فان ما تؤمن به في عقلنا الباطن هو ما نحصل عليه عادة . فاذا لم
يتحكم ايمانك في هذا العقل الباطن ، فلن تحصل على شيء ذي بال ، لأن
هذا يرد اليك ما سبق وتدمته له ، فاذا كان الفكر الذي اعطيته اياه سلبياً
فالناتج ستكون سلبية ، واذا كان الفكر ايجابياً فستحصل على نتائج
ايجابية وعلاجية .

٨ - كن طبيعياً الى اقصى حد . اسأل الله ان يشفي من تحب ،
فان هذا ، هو كل ما تبغيه من أعماق قلبك وهكذا اطلب منه ان يتفضل
ويتم لك هذا الأمر ، ولكني اقترح الا تستخدم كلمة « من فضلك » سوى
مرة واحدة ، ثم بعد ذلك أشكره في باقى صلواتك على صلاحه من تحرك .

وهذا الايمان التوكيدي يعين على اطلاق قوى روحية عميقة وفرح
غامر وذلك بتوكيد عناية الله الحبية .

وهذا الفرح سيعضدك ، واذكر ان الفرح نفسه يحصل بين طياته
قوة الشفاء .

وصفة صحية

نما الى سسمى ان سيدة ذهبت الى صيدلية ومطلبت زجاجة من دواء
طب نفساني لعلاج داء جسسى .

ولا يفوتنا أن مثل هذا الدواء لا تحويه أرنف الصيدليات إذ انه لا
يحضر على شكل اقراص ولا يوضع فى زجاجات .

ولكن مثل هذا الدواء موجود بالفعل وكلنا فى حاجة باسطة لاستعماله
وهو يتكون من الصلاة والايهان والنفكر الروحى الحى .

ولقد اظهرت الاحصائيات انه من ٥٠ ٪ الى ٧٥ ٪ من الناس ،
فى العصر الحاضر ، مرضى نتيجة الحسالة الذهبية غير المتوازنة وتأثيرها
على تركيبهم العاطفى والجسسى ، ولهذا أصبحت قيبة هذا الدواء ذات
اهمية خاصة ، وأولئك الذين يشعرون أنهم تحت المستوى اللائق بهم
سيجدون فى هذه الوصفة الصحية ، علاوة على خدمات أطباهم المعالجين ،
قيمة عظيمة لأنفسهم .

أما كيف يعمل العلاج الروحى والعاطفى فى القوى الهابطة والمنحلة
فيتجلى بوضوح مما حدث لأحد مخبرى مبيمكت شركة كبرى ، إذ جاءنا

هذا الرجل تبدو عليه علامات الضعف والهبوط ، وكان تبلا يتمتع بكفاءة نادرة وقوة خارقة في العمل ، ولكنه الآن فقد مهارته وقدرته وضاعت افكاره السديدة التي كانت تمتد الشركة بها كثيرا . ولاحظ ذلك رفقائه في العمل وشعروا ان الرجل يتدهور بسرعة مذهلة ، فحثوه على أن يستشير طبيبا . ثم ارسلته الشركة الى انلانتيك سيتي للاستجمام ، وبعدها الى فلوريدا لنفس الغرض ، على يستجمع قواه الخائرة ، ولكن دون جدوى في كلتا الحالتين .

وكان طبيبه المعالج يعرف شيئا عن عيادتنا الدينية النفسية ، فاقترح على مدير الشركة أن يرسله الينا لمقابلة خاصة ، وهذا بدوره طلب اليه ان يحضر الينا ، فحضر فعلا ولكنه كان مغيظا محنقا اذ كيف يرسلونه الى كنيسة للعلاج ! واخذ الرجل يتكلم في اشمنزاز قائلا : « يالها من أضحوكة كبرى ان يرسلوا رجل اعمال الى تسييس ! اظنك تزعم ان تصلى معي وتقرأ الكتاب المقدس » فأجبت : « لن يدهشني هذا لأنه في كثير من الاحايين نكون ادواؤنا في قطاعات تجدى معها الصلاة وعلاج الكتاب المقدس ، ونكون ذات اثر فعال » فبدا عليه الضجر والتبرم ولم يظهر اى استعداد للتعاون معنا ، فاضطرت أن اجابه بالقول : « اود ان اخبرك بوضوح وجلياء أنه من الخير لك ان تتعاون معنا والا فانك ستطرد من عملك » .

فسألني : « من اخبرك بذلك ؟ » .

نقلت : « رئيسك . والواقع أنه اخبرنا أننا اذا لم نستطع اصلاحك، نسبسطر مرغما الى الاستغناء عن خدماتك » .

فاهتمت وجهه وغشاء ذهول مرير ، ثم قال : « وماذا تريدني ان انمل ؟ » فأجبت : « في أغلب الاحايين ، يعاني الشخص من الحالة التي انت فيها الآن اذا امتلا عقله بالخوف والقلق الشديد والتوتر والحقد والذنب أو بزيغ من هذه المشاعر جميعها ، فاذا ما تجمعت كل هذه المعطلات العاطفية ، ضغطت على شخصية المرء فلا يستطيع مقاومتها وينهار امامها ، وبذلك تعاق المنابع الطبيعية للقوى العاطفية والروحية والعقلية،

وهكذا يفوس المرء في أوحال الحقد والمخاوف والذنوب . اننى ادرك عنك وارجو ان تعثرنى صديقا عطوفا منتفضى الى بكل ما يدور فى داخلك » .

واكدت عليه الا يخفى عنى شيئا بل يجب ان يفرغ لى ذات نفسه بما فيها من مخاوف واحقاد وشعور بالذنب ، وبالاختصار بكل ما يدور بخلده . ثم قلت له : « ناكذ ان كل ما يدور بيننا سيكون طى الكتمان ، فكل ما تهدف اليه الشركة هو ان تعود اليها ، كما كنت من قبل ، الرجل الكفء النشيط» .

وهكذا بدأ يفضى الى بحقيقة الحال فاعترف انه ارتكب سلسلة من الخطايا وقاده هذا الى الوقوع فى متاهة من الاكاذيب ، ولذلك فهو يحبا وطيف الفضيحة يخيم على راسه ، فكانت حياته كلها صراعا خفيا فى داخله حتى انه أوشك ان يفقد قواه العقلية .

لم يكن من السهل ان نغريه بالكلام لانه كان أصلا شخصا وقورا وكان يخشى الملامة ، ولذلك عبرت له عن نهى الكامل لهذا التحفظ الذى ابداه ، ولكن كان لابد من اجراء هذه العملية ، وما كان ممكنا اجراؤها بدون تنريغ كامل لكل ما كان فى عقله .

ولن انسى قط منظره بعد ان فرغ من اعترافه ، اذ وقف على قدميه واخذ يتمطى حتى وقف على اطراف اصابعه ، ورفع يديه الى اعلى وتنفس تنفسا عميقا ثم قال : « اننى اشعر بتحسن » وبدت على وجهه علامات الرضا والهناء فاقترحت عليه ان يصلى طالبا من الله ان يفر له وان يملأه بالسلام والهدوء ، فسألنى فى شيء من الشك : « انقصد ان اصلى بصوت مسموع ؟ اننى لم افعل هذا الامر فى حياتى » .

فاجبته : « نعم . ان ذلك عمل مستحب وسيهيك قوة » . وكانت صلاة بسيطة . وهذا ما قاله على قدر ما تعبه ذاكرتى : « ايها الرب العزيز ، لقد عشت انسانا نجسا ، وانى لشديد الأسف لما ارتكبت من خطايا .

ولقد افرغت كل ماقى جعبتى لصديقى هنا ، والآن أسألك انت ان تغفر لى وان تمنحنى سلاما . ثم ارجوك ايضا ان تهبنى قوة حتى لا ارتكب

هذه المعاصى مرة أخرى . فساعدنى على أن تصبح حياتى نقية من جديد ،
نقاوة لأحد لها » .

ورجع الرجل الى مكتبه فى ذات اليوم . ولم يذكر له أحد شيئا ، ولم
تكن هناك حاجة لذلك ، لأنه حالا رجع الى سابق عهده ، وهو اليوم من
أبرع مديرى البيعات فى مدينته . وبعد فترة من الزمن قابلت مدير الشركة
فقال لى : « لادرى ما الذى عملته مع وليم ، ولكنه الآن على كل حال
شعلة من النار » . فأجبت : « انا لم أفعل شيئا ولكن الله هو الذى أجرى
المعجزة » ، فقال : « نعم . انى أدرك ذلك . على أية حال انه الآن وليم
الذى كنا نعرفه من قبل » .

وهكذا حينما وهنت حيوية هذا الرجل ، استعمل وصفة صحبة
أعادت اليه كفاءته القديمة . أنه « أخذ » بعضا من هذا الدواء النفسى
الذى أنقذه من علته الروحية والعقلية .

يعتقد الدكتور فرانكلين ابواه (Frankin Ebaugh) بكلية طب
جامعة كولورادو ، أن ثلث المرضى فى المستشفيات العامة يعانون من
الأمراض العضوية وثلثه الآخر يعانون من أمراض هى مزيج من الأمراض
العاطفية والعضوية ، أما الثلث الأخير فأنه يعانون من أمراض عاطفية
بحتة .

ويقول الدكتور فلاندرز دونبار (Flanders Dunbar) مؤلف
كتاب « العقل والجسم » : « ان المسألة ليست فى تشخيص المرض سواء
أكان عضويا أم عاطفيا ، ولكنها معرفة نسبة كل منهما للآخر » .

ان كل شخص مفكر ، حاول أن يتقصى هذا الأمر ، يدرك تماما ان
الأطباء على حق حينما يخبروننا ان مشاعر الحقد والكراهية والضعفنة
والحسد والانتقام هى مسببات لكثير من الأذى والأمراض . جرب مرة
توبة من الغضب وانظر ما يعقبها من شعور الألم فى أعماق معدتك أو ما
يمكن أن نسميه بالغثيان ، إذ ان الانفعالات العاطفية تفرز فى الجسم

تفاعلات كيميائية ، ينشأ عنها كثير من العلل ، فإذا ما استمرت هذه الانفعالات بصفة قوية أو جياشة لمدة من الزمن ، فإن حالة الجسم العامة تتدهور .

كنت أتحدث مع أحد أصدقائي الأطباء عن شخص يعرفه كلانا ، فأخبرني أن العليل مات من « داء الحقد » إذ كان يحتفظ في دخيلة نفسه بكراهية طويلة الأمد وبذلك « جنى على جسمه فأفقدته قوة المقاومة » . هكذا علل الطبيب سبب الوفاة : « ولذلك فحينما نأجته العلة ، لم يكن لديه من قوة الاحتمال أو المقاومة ، ما يتغلب به عليها . لقد قوض دعائم جسمه بهذا الحقد الدفين الذى استحوز عليه » .

تحدث الدكتور تشارلس ماينر كوبر (Charles Miner Cooper) الطبيب بمدينة سان فرانسيسكو في مقالة عنوانها : « نصيحة من القلب الى القلب عن مرض القلب » فقال : « عليك ان تكبح جماح انفعالاتك العاطفية . خانى حينما أخبرك اننى عرفت مرضى ارتفع ضغط الدم عندهم ستين درجة في لمح البصر تقريبا نتيجة لثورة غضب ، فانى أتراك لك ان تقدر مدى الجهد الذى يبذله القلب لمواجهة هذه الحالة » .

ثم استطرد قائلا : « ان الرجل المتحفظ الذى يضع يده دائما على الزناد ، معرض لان يلوم شخصا آخر ، تسرعا منه ، لقلطة أو زلة ، مع أنه كان يجدر به أن ينحاشى التهيج والانزعاج وبذلك يتجنب الوقوع في الخطأ » . ثم ضرب مثلا بالجراح الاسكتلندى الشهير ، الدكتور جون هنتر ، وكان هذا الطبيب يعانى من مرض القلب ، ويدرك تماما مدى تأثير الانفعالات النفسية في مثل هذه الأحوال ، ولقد صرح مرة أن حياته تحت رحمة أى شخص يثير غضبه . ثم وقعت الكارثة ، إذ مات هذا الطبيب بذبحه صدرية لما لم يعرف كيف يتحكم في نفسه في احدى نوبات الغضب التى انتابته .

ويختتم الدكتور كوبر مقاله : « اذا بدأت احدى العضلات في العمل تتحرك او تسبب لك شيئا من الغضب ، فحاول ان تكون ليثا ازاءها ، فإن ذلك سيبدد ما يعتمل في داخلك من اضطراب . ان قلبك يطلب ان يسكن

على الدوام في جسم شخص نحيف ، بشوش ، هادئ ، يعرف كيف يكبح
بمهارة انفعالاته الجسدية والعقلية والعاطفية » .

ناذا كنت تشمر أنك تحت المستوى اللائق بك ، فاني أشير عليك
ان تقوم بتحليل دقيق لنفسك ، واسأل نفسك بأمانة ان كنت تأوى في
داخلك ضغينة او حقدا او كراهية ، فاذا كان الامر كذلك ، فاطرحها بعيدا
عني . ونخلص منها جميعا دون إبطاء ، فانها لا تضر شخصا آخر سواك .
ان ضررها لا يمتد الى الشخص الذي تشمر ضده بهذه المشاعر الخسيسة ،
ولكنها تنخر في جسمك انت ليلا ونهارا . ان كثيرين يعانون من الصحة
المعتلة ، لا لسبب ما يأكلون ، بل بسبب ما يأكل في داخلهم . ان الادواء
العاطفية تنقلب عليك وتستنزف قواك ، وبذلك تقلل من كفاءتك وتسبب
في بدهور صحتك ، وبالطبع تسلبك سعادتك .

وعكذا ندرك اليوم تأثير الفكر على الصحة العامة ونتيقن ان
الشخص قد يقع فريسة للمرض نتيجة حقد في نفسه ، وانه قد يشعر
بأعراض لكثير من الأوجاع نتيجة الشعور بالذنب او الخوف او القلق ،
وندرك في نفس الوقت ان الشفاء من كل هذه الادواء ممكن اذا غير المرء
اجاهاته الفكرية .

أخبرني احد الأطباء حديثا ان فتاة دخلت المستشفى ودرجة حرارتها
1.2 ° ف . وكانت تعاني من حالة نقرس روماتزمية ، وكانت مفاصلها
منورمة جدا . ولكن يتمكن الطبيب من دراسة هذه الحالة بانتان ، ام
يعطها اى دواء سوى مسكن وقتى لتخفيف آلامها ، وبعد يومين سألت
الفتاه الطبيب قائلة : « كم من الزمن ساستمر على هذه الحالة ، وما هو
الوقت الذى سأقضيه في المستشفى ؟ » فأجابها الطبيب : « يجب ان أخبرك
بالحقيقة دون مواربة . انك ستستمرين هنا لمدة ستة أشهر تقريبا » .
فأجابت الفتاة مزعجة : « أتعنى أنني لا أستطيع ان أتزوج قبل مرور ستة
اشهر ؟ » فأجابها : « يؤسفنى ان الامر كذلك ، ولا أستطيع ان اعدك
بشيء احسن من هذا » .

دار هذا الحديث في المساء ، وفي الصباح التالي كانت حرارتها عادية
واختفى الورم من مفاصلها . ولم يستطيع الطبيب ان يجد لهذا التغير

تعليلاً ، فوضعها تحت المراقبة لبضعة أيام ، ثم صرح لها بالخروج .
ولكنها بعد مرور شهر عادت الى المستشفى بنفس الحالة السابقة :
الحرارة ١٠٢ ، والتورم في المفاصل . وبنحس الامر اتضح ان اباهما ارادها
ان تتزوج شخصاً معيناً لأنه سيكون عوناً له في عمله ، وكانت الفتاة تحب
اباهما وترغب في أن تفعل ما يريد ، ولكنها لم ترد أن تتزوج هذا الشخص
الذي لا تحبه ، وهكذا برز عقلها الباطن وعمل على اغاقتها بأن جاءها
بهذا المرض المفاجيء . فأخبر الطبيب اباهما انه اذا اضطرها لهذا الزواج ،
فقد تصبح عيلة طيلة حياتها . وحينما اخبروها انها لن تتركه على هذا
الزواج ، استمعدت صحتها سريعاً وكان شفاؤها دائماً ومستمراً .

وأرجوك الا تسيء الفهم فتظن انه اذا أصابك النقرس فإناك بالضرورة
مكره على الزواج من الشخص الذي لا تريد . ان هذه الحادثة توضح نقط
الأثر العظيم للآلام النفسية والذهنية على الحالة الصحية والجسمية !

عجبتني مرة عبارة قرأتها لأحد علماء النفس : ان الأطفال «بصابون»
بالخوف والحدق من الفأس المحيطين بهم أكثر مما يصابون بالحصبة او
بعض الأمراض المعدية . ان فيروس الخوف قد يحفر طريقه ويتعمق في
عقلهم الباطن ويستمر هناك مدى الحياة . ثم يعقب هذا العالم النفسى
فيقول : « ولكن لحسن الحظ ، ان الأطفال يلتقطون ايضاً من حولهم
الحب والصلاح والايمان ، وهكذا يشبون أطفالاً أصحاء وبالغين طبيين» .

في مقالة في مجلة « ليديز هوم جورنال » كتبت كونستانس ج .
فوستر (Constance J. Foster) مقتطفة بعض حديث
للدكتور أدوارد ويس (Edward Weiss) من إحدى محاضراته في
كلية الأطباء الأمريكية ، حيث قال : « كثيرون ممن يقعون فريسة للآلام
المزمنة وأوجاع العضلات والمفاصل يعانون من هذه الادواء لانهم يآوون
في قلوبهم حفيظة كامنة محرقة ضد شخص قريب لهم . وفي اغلب الاحيان
لا يدرك مثل هؤلاء الأشخاص أنهم يحملون بين جوانحهم هذا الحدق الدمين» .

واستطرد الكاتب قائلاً : « ولكي نزيل كل إبهام في هذا الامر ، تلفنا
نؤكد بشدة ان المواطن والمشاعر حقيقة لا تقبل الجدل كحقيقة الجرائم

سواء بسواء ، فالإلام والأوجاع التي تنجم عن الأمراض الناتجة عن اضطراب العواطف ليست شيئا تصوريا أو وهميا ، بل هي كتلك التي تسببها الجرائم العادية .

ففي كلتا الحالتين يقع المرء فريسة للمرض ، وفي هذه الحالة لا يقع هؤلاء الأشخاص فريسة للمرض ، نتيجة لما يعتدل في عقولهم نقط ، بل أيضا ، نتيجة لمشاعرهم المشوشة ، غير المنتظمة ، والتي غالبا ما ترتبط بالزواج أو مشاكل الأطفال بين الآباء والأمهات .

وجاء في نفس هذه المقالة قصة السيدة « س » التي حضرت إلى عيادة الطبيب تشكو انتشار بثور على كلتا يديها شخصها الأطباء أنها مرض الاكزيما . واستتحت الطبيب السيدة « س » ان تحدثه عن نفسها ، ولكنها كانت شخصية صلبة ، كانت لها شفتان نحيفتان لاثنيان ، وكانت تشكو أيضا من الروماتزم . فأرسلها الطبيب إلى أحد اطباء الأمراض النفسية ، فاكشف هذا في الحال ان السيدة تعاني من موقف مغيظ في حياتها ، عبرت عنه بهذا المرض الجلدي مما يضطرها أن تخدم بأظافرها شيئا ما أو شخصا ما ، وأخيرا صارحها الطبيب بمسئلا : « ماذا دهك أيتها السيدة ؟ أنك برمة بشيء في حياتك ، اليس كذلك ؟ » فتصلبت لدى سماعها هذا كميود من الحديد ، وخرجت من العيادة ، وهنا أدرك الطبيب أنه ضرب على وتر حساس لديها .

وبعد أيام قلائل رجعت إليه ثانية لأن الاكزيما أفلقت راحتها ، فرجعت طالبة للعون ولو كلفها ذلك أن تنزلي عن القعد الذي ساورها مدة طويلة . ووضح ان الأمر يتعلق بتشكيلة عائلية حول وصية ، شعرت ازاءها ان أخاها الأصغر مد ظلها فيها . وحينما أنضت بها وتخلصت من روح العدا الذي كان بداخلها ، تصنعت حالتها ، ولما تصالحت مع أخيها زالت عنها الاكزيما في أربع وعشرين ساعة .

ويؤكد لنا الدكتور ل . ج سول (L.J SAUL) بكلية طب جامعة بنسلفانيا ، ان هناك علاقة بين الاضطرابات العاطفية وبين البرد المعادي إذ أنه قام بدراسة هذا الموضوع ويقرر أنه يعتقد أن الاضطرابات العاطفية

لها تأثير على الدورة الدموية في غشاء الأنف والحنجرة . ثم انها تؤثر أيضا في الإفرازات الغددية ، وهذه العوامل تجعل الغشاء المخاطي أكثر عرضا لفيروس البرد أو عدوى الجراثيم .

ويقرر الدكتور ادنودب . فاولر (Edmund P. Fowler) بكلية الأطباء والجراحين بجامعة كولومبيا : « تصيب بعض امراض البرد طلبة الطب في أثناء تأديتهم للامتحان ، ويصيب بعضها الآخر أناسا آخرين قبل القيام برحلة او بعدها . وتصيب هذه الامراض ايضا بعض الزوجات اللاتي يشرفن على عائلة كبيرة ، وقد تصيب شخصا تسكن معه حماته ، وتختفى اذا هي غادرت المكان » . (ولم يخبرنا الدكتور فاولر عن تأثير البرد على الحيوانات أنفسهن ، فقد تصاب به الحماة ايضا في مثل هذه الظروف) وقد اخبرنا الدكتور فاولر عن قصة بائعة تطلع من العمر خمسة وعشرين ربيعا . فحينما توجهت لاستشارته في عيادته ، كان انفاها مختنقا وغشاؤه أحمر ومنتفخا ، وكانت تشكو من الصداع ومن ارتفاع طفيف في الحرارة . وقد استمرت هذه الاعراض لمدة اسبوعين تقريبا . ويسألها اتضح ان هذه الاعراض ظهرت بعد ساعات قليلة عقب مشاهدة حادة مع خطيبها . ولما استخدمت بعض الأدوية زال عنها البرد . لكنها رجعت بعد عدة اسابيع تشكو نفس الألم ، وفي هذه المرة كانت قد تشاجرت مع الجزار ، ونجحت العقاقير مرة أخرى في ازالة الداء ، ولكن البرد اخذ يعاودها المرة بعد الاخرى ، وفي كل مرة كان ذلك نتيجة نوبة من نوبات الغضب ، واخيرا اقنعها الطبيب ان حدة طبعها هي السبب في اعراض البرد المزمنة التي تنذابها ، فلما عرفت الداء واستطاعت ان تتحكم في عواطفها ، زالت عنها هذه الاعراض الى غير رجعة .

ومع ذلك فكثيرون يظنون انه حينما ينصحنا الكتاب المقدس الا نحقد او نغضب ، ان هذه « نصائح نظرية » . ان الكتاب المقدس ليس كتابا نظريا ، انه اعظم كتاب حوى الحكمة بين دفتيه . انه مليء بالنصائح العملية التي تعود الى الحياة الهنية والى الصحة الجسدية ، اذ ان الغضب والحقد ومشاعر الذنب تؤدي بالانسان الى المرض .

هكذا يقرر الطب الحديث ، مما يبرهن على ان الكتاب المقدس هو أحدث كتاب في الوجود يعالج رفاهية الانسان ، وكم هو مؤسف ان نرى الكثيرين يملونه ويعتبرونه كتابا دينيا محضا لا دخل له بالحياة العملية ، ولا غرابة اذا وجدنا هذا الكتاب أكثر الكتب تداولاً وقراءة بين الناس ، لاننا فيه ، لاكتشف أخطاءنا فقط ، ولكن أيضا ما يصحح هذه الأخطاء .

وينبهنا الدكتور ماولر الى « امراض البرد العاطفية » التي يصاب بها الاطفال الذين يشعرون أنهم في خطر ، ثم يقرر ان حالات كثيرة من امراض البرد المزمنة تظهر على الاطفال الذين يأتون من بيوت منككة الروابط، وكثيرا ما يشعر الطفل الأكبر بمرض في الجهاز التنفسي اذا ما ولد في البيت طفل جديد لانه يشعر انه سيهمل فيحس بالغيرة .

كان لولد صغير يبلغ من العمر تسع سنوات اب قاس جبار وكانت امه على عكس ذلك ، لينة العريكة . فكان للصراع بين خشونة الاب وليونة الام اثره في حياة الطفل . كان يخشى عقاب ابيه ولذلك عانى سنوات طويلة من السعال والاختناق . وقد لوحظ ان اعراض المرض اختفت تماما حينما رحل الى معسكر مع اخوانه بعيدا عن والديه .

وبما ان الهيجان والغضب والكراهية والحقد لها هذا التأثير الكبير على صحة الانسان ، اذا فما هو العلاج ؟

الطريقة المثلى هي ان نملأ العقل بمشاعر النوايا الحسنة والتسامح والايمان والمحبة والوداعة ، وكيف يمكننا ذلك ؟ هناك بعض الاقتراحات العملية التي استخدمها الكثيرون بنجاح باهر والتي اطلحت في التخلب على مشاعر الغضب على الأخص ، وسينتج عن الممارسة الامينة لهذه الاقتراحات مشاعر نعمل على رفاهيتك :

١ - اذكر ان الغضب عاطفة ، والعاطفة دائما ساخنة بل ملتهبة ، وهكذا ، لتهدئ حرارة هذه العاطفة فطبعك بتبريدها ، وكيف تبردها ؟ حينما يغضب المرء فان قبضة يده تأخذ في الانضمام ويرتفع الصوت كالأزيز ، وتتصلب العضلات ، ويصبح الجسم كله متجمدا (ومن الوجهة

النفسية يصبح المرء مستعدا للمعرك ويزداد افراز الأدرينالين في الجسم) وهذا من مخلفات انسان الكهوف على الجهاز العصبي ، فعليك اذا ان تقاوم حرارة هذه العاطفة بالبرود ، جدها تماما بأن تعمل عابدا على الا تقبض يديك ، وأمرد اصابعك . نعد ان تجعل صوتك خفيضاً لدرجة الهمس ، وتذكر انه من الصعب جداً أن نتجادل وأنت تهمس ، اجلس على كرسي في استرخاء او استلق على سرير اذا أمكنك ، فانه ليس من السهل أن تفقد صوابك وأنت نائم .

٢ — ردد لنفسك بصوت عالٍ : « لا تكن أحق . ان هذا لن يتقدم بي الى الامام قيد انملة ، ولذلك نفض الطرف عنه » . وفي هذالوقت قد لا يكون من السهل عليك ان تصلى ، ولكن حاول على كل حال او على الأقل استحضر في ذهنك صورة للرب يسوع المسيح متخيلاً اياه غاضباً مثلك ، انك لن تستطيع ذلك ، ولكن مجرد المحاولة ستفكك عواطفك الغضبية .

٣ — اقترحت السيدة جريس أوسر احسن الوسائل لتهنئة الغضب . كانت من قبل تستعمل الوسيلة القديمة وهي « المد الى عشرة » ولكنها اكتشفت ان الكلمات الست الأولى من الصلاة الربانية لها فاعلية أكثر « ابانا الذي في السموات ليتقدس اسمك » فحينما تكون غضبان ، ردد هذه الكلمات عشر مرات وبذلك تتبدد حدة الغضب ويفقد سيطرته عليك .

٤ — الغضب كلمة جامعة تعبر عن مجموعة كبيرة من التهيجات الصغيرة ، وهذه التهيجات ، وان كانت في حد ذاتها صغيرة أفراداً الا انها حينها تتجمع الواحدة فوق الأخرى ، تصبح قوة هائلة ، تنتهي بانفجار مروع لثورة غضب عارمة نخلفنا حيارى . ولذلك فعليك بكتابة قائمة بكل الأشياء التي تثير هيجانك ، مهما تكن هذه الأشياء ناهية وعديمة القيمة ، لان الغرض من تسطيرها هو تحجيف النهرات الصغيرة التي تغذى نهر الغضب العظيم .

٥ — اجعل كل عامل مهيج موضوع صلاة خاصة حتى تكسب النصر عليه واحداً بعد الآخر ، وبدل أن تحاول ان تتغلب على كل ما يسبب

غضبك دفعة واحدة ، اذ سبق وذكرنا ان مثل هذه المحاولة لاتجدي ازاء قوة متجمدة ، لذلك نحاول ان نتطع أوصال المتخصصات التي تثير الغضب ، واحدة فواحدة عن طريق الصلاة . وبهذه الطريقة تضعف هذه المسببات المقلقة وتنال عليها نصره كاملة .

٦ — درب نفسك حتى اذا ما شعرت بثورة الغضب تطغى عليك ، ان يقول لنفسك : « ايسأهل الأمر كل هذا الذي يسييه لى من انفعال عاطفى ؟ اننى بذلك استغفل نفسى وانقد أصدقائى » . ولكى تحصل على الفائدة النامة لمثل هذا الأسلوب من التفكير ، قل لنفسك بضع مرات كل يوم : « لا يسأهل الأمر كل هذه الريبة أو كل هذا الانزعاج ، فلا يليق بى ان أصرف ما قيمته الف ريال من العواطف على مالا ييساوى خمس سنتات من التهييج » .

٧ — حينما نشعر ان عواطفك جرحت ، فبادر حالا لاصلاح الأمر ، لانحنضن الواقعة دقيقة واحدة أكثر مما يجب . بل اعمل شيئا ازاءها ، ولاتحاول ان تسخط ونقع مريسة لرتاء النفس ، مبلدا ذهك بافكار بغيضة ، ففى اللحظة التى تجرح فيها مشاعرك ، عالجهما كما لو كنت تعالج اصيما مجروحا بأن تسعمل له الأدوية اللازمة ، لانك اذا لم تفعل ذلك سيتنامت الأمر وبخرج من يدك ، وهكذا ضع بعضا من اليود الروحى على الجرح ، وذلك بأن ترفع صلاة بليئة بالحب والتسامح .

٨ — افرغ عقلك من كل مشاعر الظلم والشكوى ، أى انك تفتح عقلك وتدع هذه المشاعر تصب بعيدا عنه . اقصد صديقا تنفق فيه وافرغ له ما فى جيبك من هذه المشاعر حتى لايبقى لها اثر ، ثم انسى الأمر بعد ذلك تماما .

٩ — ارفع صلاة لأجل الشخص الذى أساء اليك ، واستمر مصليا لأجله الى ان يبندد الحقد من نفسك . وقد يحتاج الأمر ان تصلى لسدة طويلة لأجل هذا الغرض . اخبرنى احدهم انه احتاج الى ٦٤ مرة يصلى فيها لينتخلص من مشاعر الحقد والضعفينة ، انه بدأوته على الصلاة هذه

المرات الكثيرة استطاع ان ينزع ، بطريقة ايجابية ، كل ما كان يعمل في داخله من مثل هذه المشاعر وحصل فعلا على السلام .

١٠ - ردد هذه الصلاة : « اضرع ان تملأ محبة المسيح قلبى » ثم اضع هذه العبارة : « اضرع ان محبة المسيح لفلان (ضع اسم الشخص الآخر) تفيض فى روحى » . ارفع مثل هذه الصلاة وانت تعنيها فعلا (او اطلب من الله ان يعينك حتى تعنيها) وبذلك تنال الراحة والطمأنينة .

١١ - اتبع بطريقة عملية نصيحة المسيح ان تغفر سبعين مرة سبع مرات ، فان ذلك (بمعنى حرمى) يعنى ٤٩٠ مرة ، وقطعا قيل ان تغفر لاي شخص هذه المرات الكثيرة ستكون قد تخلصت من كل مشاعر البغضة والحقد .

١٢ - وأخيرا فان هذه النزعة البدائية المهجبة غير المدربة التى تسكن فى أعماقك والتى تطفئ فى كثير من الاحايين على كيانك ، لا يمكن ان تستانس الا اذا سمحت ليسوع المسيح ان يتولى القيادة . وهكذا تم هذه العملية بان تقول ليسوع المسيح : « انك وحدك الذى تستطيع ان تغير سلوك الشخص ، ولذلك فهانذا اطلب منك ان تغيرنى . وكما تهب القوة لتغلب على خطايا الجسد ، ارجوك ان تهينى قوة لا تغلب على ميولى . سد انت على طباعى وهينى سلامك الشافى ليتخلل جهازى العصبى وروحى أيضا » .

فاذا ما هاجمك حدة الطبع ، فكرر هذه الصلاة ثلاث مرات فى اليوم، وقد يكون من الاصلح ان تطبعها على بطاقة وتضعها على مكتبك او فى محفظتك او فى اى مكان بارز يمكنك التطلع اليه .

اصلى بأفكار جديدة ...

عبر وليم جيمس — من أحكم من أنجبتهم أمريكا — عن حقيقة من أهم الحقائق التي تصف حياة الإنسان فقال : « أهم اكتشاف في جيلى هو أنه في مقدور الإنسان أن يغير حياته إذا استنطاع أن يغير اتجاهاته العقلية ». فكما تفكر هكذا تكون ، وهكذا تنزع عنك الأفكار القديمة البالية ، وأملا عقلك بأفكار الإيمان الجديدة الخلاقة ، وبالحب والصلاح ، فانك بذلك تعمل على خلق حياتك من جديد وتغييرها . والآن يجابها هذا السؤال :

أين نحصل على مثل هذه الأفكار الخلاقة ؟

اعرف اداريا حازما ، يتصف بالوداعة ودهائة الخلق ، وهو من النوع الذى لا يعترف بالهزيمة ، فلا تقف امامه صعوبة أو عقبة ، إذ أنه يجابهها بروح متفائل وثقة وطميدة بأنه لابد أن يتغلب عليها ، وبطريقة تدعو الى العجب ، يخرج من جميعها منتصرا . ويخيل الى أن هذا الرجل يملك اللمسة السحرية في الحياة ، تلك اللمسة التي لا تخيب أبدا . ولأجل هذه الصفة بالذات ، كتبت دائما احله من نفسى منزلة رغبة ، وكنت اتوق دائما أن اعرف سر نجاحه في الحياة ، ولكن الرجل كان كثير التواضع حريصا على الكتمان ، فلم يكن من السهل اغراؤه أن يتحدث عن نفسه . وفي أحد

الأيام كان مزاجه رائعا فأفضى الى بسره ، وكان حقا سرا بسيطا لكنه ذو اثر فعال :

كنت في زيارة لصنعه وهو مصنع حديث البناء ، مكيف الهواء ، يحوى أحدث الآلات ويستخدم أتموم السبل في الإنتاج مما أكسبه شهرة فائقة في مضمار الصناعة التي يزاولها ، وكانت العلاقات السائدة بين العمال والاداريين مضرب الأمثل في عالم عز فيه الكمال ، وبالاختصار كان روح الود يسود جو هذا المكان .

أما مكتبه فكان غاية في الأناقة ، يحوى أحدث المكاتب ، وتغطي أرضه الأبسطة الجميلة وتزدان حوائطه بالنقوش الرثعة والصور الأخاذة. وكان اللون الغالب عليه مكونا من خمسة ألوان ممتزجة معا بطريقة تروق للعيون . وبالاختصار كان كل شيء فيه آخر صيحة في عالم الجمال . ولك ان تتخيل مقدار دهشتي حينما رأيت وسط كل هذا الجمال وعلى مكتبه الماهو جاني الناصع البياض بالذات ، نسخة باقية القدم من الكتاب المقدس ، فكانت هي الشيء القديم الوحيد في هذا المكتب الذي يحوى كل جديد . فأبديت ملاحظتي لهذا التناقض العجيب .

فأجاب مشيرا الى الكتاب المقدس : « هذا الكتاب هو أحدث شيء في هذا المصنع . فالآنك يبلى وكل ما حولي سيتغير أما هذا الكتاب سيظل جديدا لا يمكن ان يلحقه القدم» ثم استطرد قائلا : « لما توجهت للكلية أعطفتى لأمي — وكانت مسيحية تقية — هذا الكتاب ونصحتني بأنني اذا قرأته ومارست تعاليمه ، فأنني سأشوق لطريقي في الحياة بنجاح.

ولكني أخذت الأمر على انه نصيحة من أم عجوز ولم أصلها محمل الجد . وارضاء لها أخذت منها الكتاب ولكني لم افتحه لسنين كثيرة ، فما كنت اظن أنني في حاجة اليه ، وانى اعترف اني كنت بهذا التصرف اصح لا بدري شيئا ، لأنى اندفعت في حياة هي سلسلة من المازق . فقد أخطأت الهدف في كل ما قمت به من اعمال لأنى انا نفسي كنت على خطأ . كان تفكيري دائما خاطئا وتصرفاتي خاطئة واعمالى خاطئة ، فلم افلح في شيء بل فشلت في كل شيء . والآن أدرك ان علتي الاصلية كانت في تفكيري

الخطيء . كنت سلبيًا ، حقودًا ومتصلفًا وعنيدًا ، لا يستأفني أحد على سر . كنت اظن انى اعرف كل شيء وكنت أضمر الضغينة لكل انسان ، فلا غرابة اذا ابتعد عنى الجميع ، وبالاختصار كنت فاشلاً . وهكذا تابع الرجل قصته المؤثرة : « وفي إحدى الليالى بينما كنت انتقب فى بعض الأوراق، عثرت على هذا الكتاب الذى كنت قد تركته منذ امد طويل فاعاد الى ذكريات قديمة ، فاخذت اقرأ فيه على غير هدى . وكم يذهلنا تطور الاحداث وتغير الأشياء ، ففى لحظة عابرة قد تتغير معنا الحال ونختط طريقا آخر . فحينما بدأت القراءة فنزت الى ذهنى جملة غيرت حياتى . وحينما اقول غيرت ، فانى اعنى انها غيرت فعلا ، ومن اللحظة التى تراءت فيها هذه الجملة تغير اهامى كل شيء الى درجة بعيدة » فلتهنت على معرفة هذه الجملة وسألته : « وما هى هذه الجملة العجيبة ؟ » فأخذ يردد ما يبطه : « ... الرب حصن حياتى ... ففى ذلك انا مطمئن » (مزسور ٢٧ : ١ ، ٢) .

ولا أدري كيف أثرت هذه الجملة فى نفسى ولكنها فعلت فيها فعل السحر اذ أدركت اننى كنت ضعيفا خائرا لانه لم يكن لى ايمان او ثقة . كنت سلبيًا ومهزومًا ، ولكن شيئًا جديدًا أخذ يراود عقلى وهو ما يسونه عادة بالاختبار الروحى .

فلقد انتقل نوع تفكيرى من السلبية الى الإيجابية ، فعزمت على ان أومن بالله وأعمل آخر ما بوسعى متبعا للأسس التى جاءت فى الكتاب المقدس . وحينما فعلت ذلك ، عثرت على كنز من الأفكار الجديدة . وهكذا بدأت افكر بطريقة جديدة ، ومع مرور الزمن اخلت الإنكار القديمة مكانها لهذا الاختبار الروحى الجديد ، وتدفقت فى داخلى الإنكار الجديدة التى خلقتنى خلقًا جديدًا .

وهكذا انتهت قصة هذا الإدارى الحازم ، فانه اذ غير تفكيره ، فاضت فى داخله الإنكار الجديدة فطردت القديم منها والتى كانت سببًا فى هزيمته، وهكذا تجددت حياته .

وتوضح هذه الحادثة حقيقة هامة فى الطبيعة البشرية ، فانك تستطيع أن تفكر فيما يؤدي الى فشلك وشغلك او فيما يؤدي على انجاحك

واسمادك . فان العالم الذي تعيش فيه لا تتحكم فيه الاحوال والظروف الخارجية أصلا ، ولكنها الأفكار التي تحتل عقلك بصفة دائمة . تذكر الاموال الحكيمة التي فاه بها مرقس أورليوس (Marcus Aurelius) احد عظماء المفكرين القدامى : « حياة المرء هي ما تصوغها افكاره » .

الماتور عن رالف والدو امرسون أنه من أحكم من أنجبتهم أمريكا ، ولقد صرح هذا الحكيم : « ان المرء هو ما يشغل به تفكيره اليوم كله » .

قال احد علماء النفس المشهورين : « هناك نزعة عميقة في الطبيعة الانسانية ، ان تصبح تماما ما تتخيل نفسك باستمرار ان تكونه » .

قبل ان الأفكار عبارة عن أشياء ، وانها تلك قوة حقيقية فعالة ، فاذا حكمنا بواقع الأمر عرفنا صحة هذا الرأي . فانك تستطيع أن تزعج بنفسك في المآزق أو تخرج منها . وقد تقع فريسة للمرض نتيجة أفكارك ، وعن طريق استخدام نوع آخر من الأفكار تتمتع بالصحة والعافية . فنوع التفكير يجهز الجو الملائم لجلب الحالة التي تفكر فيها ، فان الأفكار تخلق الظروف بقوة اعبق وأكثر مما تستطيع الظروف أن تخلق الأفكار .

فمثلا فكر تفكيرنا ايجابيا وبذلك تحرك القوى الايجابية التي تأتي بنتائج ايجابية ، فان الأفكار الايجابية تحيطك بجو ملائم لكل هذه النتائج المرجوة . وعلى النقيض من ذلك ، فان الأفكار السلبية تحيطك بجو يعمل على ايجاد نتائج سلبية .

فاذا ما اردت تغيير ظروفك فعليك اولا أن تغير وجهة تفكيرك . فلا تقبل الظروف المعاكسة على علاتها ، بل كون لنفسك صورة ذهنية للظروف كما يجب أن تكون ، وتمسك بهذه الصورة بكل دقائقها ، وآمن بها ، وصل لأجلها ، واعمل على تحقيقها ، وستجد أنك قادر على تحقيقها وفقا لهذه الصورة الذهنية التي جاد بها تفكيرك الايجابي .

ان هذا الأمر هو احد النواميس العظمى في هذا الكون ، وكم كنت أودأن أكتشفه وأنا بعد في ريعان الصبا وشرح الشباب ، ولكنه أشرق على

بعد أن تقدمت بى السن وأدركت أنه من أعظم ، ان لم يكن أعظم اكتشاف
فى حياتى ، اذا استثنيتنا علاقتى بالله . ومع ذلك فان هذا الناموس ، فى
ادق تعريفاته ، عامل مهم فى علاقة الانسان بالله لأنه المجرى الذى يستخدمه
الله ليغيب بالقوه فى الشخصية الانسانية .

هذا الناموس الهام يعنى بكل بساطة انك اذا فكرت سلبيا فستحصل
على نتائج سلبية ، واذا فكرت ايجابيا فستحصل على نتائج ايجابية . وهذه
الحقيقة السهلة هى القاعدة لناموس الرفاهية الانسانية والنجاح ، الذى
يخلص فى كلمتين : آمن وانجح . اما انا فقد تعلمت هذا الناموس بطريقة
نذة ، اذ اتى منذ بضع سنوات ، اتفقت مع جماعة من الاصقاء على
اصدار مجلة لتساعد الناس على استلهام الافكار السديدة ، اسميناها
« جيد بوستس » (Guide Posts) وكان لهذه المجلة غرض
مزدوج :

اولا - ان تقم لخبار الناس الذين تغلبوا على الصعاب عن طريق
الايمان ، وتعلم اساليب الحياة المنتصرة مثل النصره على الخوف وعلى
الظروف المحيطة والمعوقات والاحقاد . وبالاختصار لنوحى بالايمان للتغلب
على السلبية فى كل مظاهرها .

ثانيا : كجلة لا نبغى من ورائها ربحا ، وفى نفس الوقت لا طائفة
بل تعمل لجميع الطوائف ، حاولنا ان نظهر عن طريقها هذه الحقيقة العظمى
وهى ان الله يحرك مجرى التاريخ وان هذه الامة قد تأسست على الايمان
بالله ونوابيسه . ولقد حاولنا ايضا ان نذكر القراء ان امريكا هى اول امة
عظمى فى التاريخ قد تأسست على قاعدة نبوية ، واننا اذا لم نعمل على
حفظ هذه القاعدة فان حريتنا معرضة للتدهور .

ولما بدا المستر ريموند ثورج (Raymond Thornburg)
وانا ، وكان هو ناشرا وانا محررا لم يكن لدينا اية معونات مالية لتأمين
المشروع ، ولكننا بدانا بالايمان واخذنا مكاتبنا فوق احد محال البقالة فى
قرية « بولنج » القريبة من نيويورك ، واستعمرنا آلة كتابة وبعض الكراسى

القديمة . وكان هذا كل ما هنالك الا ما كان يملا قلبينا من فكرة عظيمة
وابمان عظيم . وبعد مدة بلغت قائمة المشتركين ٢٥ ألفا .

وكان المستقبل يبشر بخير عظيم ، واذا بحريق يشعب في أحد الليالي
ويأتى على المكان ينزل ما فيه ومن ضمن ما احترق قائمة المشتركين ، ولم
تكن ، لغباننا ، نحتفظ بصورة أخرى منها . ناذاع لويل توماس (LOW)
(ELL THOMAS) احد أعوان المجلة منذ انشائها ، هذا الخبر المحزن
على امواج الاثير ، فكان من نتيجة ذلك ان وصلنا ٣٠ الف مشترك ، اى
اننا حصلنا على مشتركينا القدامى وبعض المشتركين الجدد ، ثم اخذت
القائمة في الارتفاع فوصلت ٤٠ ألفا ، ولكن نفقات اصدار المجلة تزايدت
سرعا ، فالمجلة التى كنا نبيعها بأقل من سعر التكلفة حتى نستطيع نشر
رسالتنا ، أصبحت باهظة التكاليف اكثر مما كنا نتوقع ، وواجهتنا صعوبات
مالية خانقة ، لدرجة أننا في وقت من الأوقات خيل لنا أننا قد لا نستطيع
الاستمرار في اصدارها . وازاء هذه الأزمة عقدنا اجتماعا ، ولاخالك
رايت وجوها غابسة متشائمة خائرة سلبية كوجوه أولئك الذين اجتمعوا
آنئذ ، وكان التشاؤم هو الصفة الغالبة على كل شيء . فمن أين لنا نحصل
على المال اللازم لدفع الكيبيالات ؟ كنا كمن يسير في طريق مسدود ، ولذلك
ملا اليأس عقولنا وطمى على تفكيرنا .

وفي هذا الاجتماع دعونا سيدة نكن لها احتراما كبيرا ، ونجلها غاية
الاجلال . واحد الأسباب لدعوتها هو أنها في مناسبة سابقة قد تبرعت
بمبلغ ألفى دولار لتساعد في اصدار المجلة ، وكنا نأمل أن يفيض كرمها
مرة أخرى ولكنها في هذه المرة قدمت لنا شيئا ائمن بكثير من المال ، نبعده
أن ظلت صابمة لمدة طويلة في اثناء هذا الاجتماع الكتيب ، قالت أخيرا :
« انظنكم أيها السادة تودون أن اقدم لكم منحة مالية أخرى ، ولكنى ابادر
فانزع هذا الوهم من رؤوسكم فلمست مستعدة ان اقدم لكم قرشا آخر ،
ولكنى سحاول ان اخرجكم من هذا المأزق » ولكن حديثها هذا لم يخرجنا
من المأزق بل على النقيض من ذلك ، زاد في تعاسفنا . لكننا عادت تقول :
« سأقدم لكم شيئا ائمن من المال » فادهشنا ذلك كثيرا لاننا لم نكن ننصو
ان هناك شيئا ذا قيمة اكثر من المال في تلك الظروف الراهنة . ولكنها
استمرت في حديثها تقول : « سأقدم لكم فكرة ، فكرة خلاقة » . ولم نستقبل

هذا القول بحماسة لاننا فكرنا في انفسنا قائلين : « كيف نستطيع ايفاء الكيبيالات بفكرة ؟ » ولكن الواقع ان الفكرة هي التي تساعد على دفع الكيبيالات ، لأن كل نجاح في الحياة بدا أولا كفكرة خلاقة ، فاولا فكرة ، ثم ايمان بالفكرة ، ثم العمل على تنفيذها ، وهذا هو الطريق السوى للنجاح . ثم استطرقت السيدة قائلة : والآن هذه هي الفكرة ، ولنسال اولاً : ماهى المعضلة التي تواجهكم حالياً ؟ انها الحاجة . فانتم في حاجة الى المال ، وفي حاجة الى مشتركين ، وفي حاجة الى أدوات مكتبية ، وفي حاجة الى افكار ، وفي حاجة الى شجاعة . ولماذا انتم في حاجة الى كل هذه الاشياء ؟ ان الجواب سهل وبسيط ، وهو انكم تفكرون بروح الحاجة ، فاذا كنتم تفكرون في الحاجة ، فانكم تخلقون الجو الذى يساعد على ايجادها ، وانكم بهذا التفكير المستمر في الحاجة ، قد احبطتم القوى الخلاقة التي تبعث على نمو مجلتكم « جيد بوستس » . انكم لم تالوا جهداً في عمل كل ما في استطاعتكم ازاءها ، ولكنكم فشلتم في اجراء اهم عمل يبعث القوة في كل جهودكم الأخرى ، وهو انكم لم تستخدموا تفكيراً ايجابياً ، بل بدل ذلك فكرتم تفكير الحاجة . ولاصلاح هذا الموقف ، بادروا بتغيير ماني اذهانكم وفكروا في الرفاهية والتقدم والنجاح . ان هذا الامر يحتاج الى ممارسة ، ولكنكم نستطيعونه اذا استخدمتم الايمان . والطريقة هي ان تتخيلوا ، اى ان تنظروا مجلة « جيد بوستس » ناجحة ومزدهرة ، اخلقوا في اذهانكم صورة ذهنية عنها كمجلة عظيمة تكتسح البلاد ، تخيلوا عدداً وغيروا من المشتركين قد اشترك فيها ، والجميع يتوقون الى قراءتها ليستلهموا من مانتها ما يفيدهم في حياتهم .

اخلقوا لانفسكم صورة ذهنية عن العدد الوثير من الناس الذين تغيرت حياتهم بما انادوا مما تحويه المجلة بين دفتيها في طبعاتها الشهرية . لاتحاولوا ان تجسموا في اذهانكم صوراً للصعاب والفشل ، ولكن ارتفعوا بعقولكم فوق هذه جميعها ، وتطلعوا الى النجاح المرتقب . وحينما ترتفعون بأنكاركم الى هذه المكانة السامية فانكم تنظرون من عل الى هذه الصعاب ، بدل ان تتطلعوا اليها من اسفل ، وهكذا تكون نظرتكم اليها اكثر تنازلاً . فحاولوا ان ترتقوا فوق معضلاتكم ، ولا تجابهوها قط من الاسفل .

والآن دعنا نتقدم خطوة اخرى ، ونسال هذا السؤال : كم من المشتركين يحتاجون في هذه الاونة لاستمروا في اصدار المجلة ؟ اف فكرنا

بسرعة وقتنا « مائة ألف » وليس لدينا الآن سوى أربعين ألفا فاجابت بثقة : « حسنا ، أليس هذا بالأمر الصعب ، بل انه من السهولة بمكان ، تخيلوا مائة ألف شخص يستفيدون من قراءة هذه المجلة مستحصلون عليهم . والواقع انه في اللحظة التي ترونهم في عقولكم ، فانكم تكونون قد حصلتم عليهم فعلا » . ثم التفتت الى وقالت : « نورمان . هل تستطيع ان ترى مائة ألف مشترك في هذه اللحظة ؟ نطلع الى الافاق الممتدة امام ناظريك ، فهل تستطيع ان تلمحهم ؟ » ولم اكن مقتنعا بالفكرة بعد ولذلك اجبت في شيء من الشك : « ربما كان الأمر كمسا تقولين ، ولكنهم غير واضحين أمامي » .

فظهر على محياها شيء من الامتعاض وتساءلت : « الا تستطيع ان تستبين في مخيلتك مائة ألف مشترك ؟ » واظن ان خيالي آنئذ لم يكن مجلوا لاني لم استطيع ان ارى سوى الاربعين الف مشترك الذين معنا فعلا ، والذين لا يكون لسداد احتياجاتنا . فتركتني والتفتت الى صديقي ريموند ثورنبرج الذي كان يمتع بشخصية تفيض حيوية وقالت له ، مخاطبة اياه بلقبة التهكمي « بنكي . هل تستطيع ان تتخيل مائة ألف مشترك ؟ » وكنت شخصيا اشك في ان بنكي يستطيع ان يتخيل هذا العدد الوفير من المشتركين ، لانه كان رجل اعمال ، واقميا ، اذ كان صاحب مصنع للمطاط ، ولكنه كان يبذل من ذات نفسه ومن وقته لتشجيع هذه المجلة ، وليس من السهل ان يستجيب رجل في مثل موقفه لهذا النوع من التفكير ، ولكن الرجل كان واسع الافق ، متسع الخيال ، ولاحظت من النظرة الغائبة التي تعلو وجهه ، انها كسبته الى جانبها ، اذ كان يحدق في المدى البعيد الممتد امامه بشيء من الدهشة لسؤالها ، ولكنه اجاب بنغمة التوقع : « نعم ! انى اراهم » .

وما كدت اسمع قوله حتى صحت منذهلا : « اين هم ؟ ارنى اياهم » . ولكن ما لبثت الفكرة ان تملكت من جميعنا فبدأنا الواحد بعد الآخر نتخيل في اذهاننا هذا العدد الضخم من المشتركين . ولما اطمانت السيدة الى حسن الواقع في نفوسنا ، طلبت اليها ان نحض ربوعنا للصلاة ، شاكرين الله ان وهبنا مائة ألف مشترك .

والواقع اننى كنت اظن اننا نطلب من الله اكثر مما ينبغي ان نطلب ،
ولكنى بعدئذ بررت هذا الموقف بآية من الكتاب المقدس تقول : « وكل ما
تطلبونه في الصلاة مؤمنين تنالونه » (متى ٢١ : ٢٢) .

وهذا يعنى انك حينما تصلى لأجل امر ، فيجب ان تتخيله في نفس
الوقت ، وتؤمن انه اذا كان حسب ارادة الله ، ولخير البشرية جمعاء ،
فانك تناله من قبل الله ، واذا ساورك اى شك في هذا الامر ، فدعنى
اهمس في أذنك انه من هذا الوقت فصاعدا لم تخرج مجلة « جيد بوستس »
الى اى شىء ، فليقد انضم اليها اصديقاء كثيرون ، قدموا لها معاونة تذكر ،
وقد استطاعت على الدوام ان تسدد كمبيالاتها وان تبتاع ما نحتاج اليه
من اثاث وخلافه ، وفي الوقت الذى اكتب فيه هذه الكلمات ، بلغ عدد
المشاركين نحو نصف مليون ، ولا زالت الاشتراكات تصل الينا تباعا ، وفي
بعض الاحياء ثلاثة او اربعة آلاف طلب اشتراك يوميا .

وانى لا اكتب هذا بقصد الاعلان عن المجلة ، مع انى اقرظها بشدة
لجميع القراء ، ولكنى اسجل هذا الاختبار لانه ترك في نفسى اثرا بالغا ،
وأرشدنى الى اهم ناموس في الحياة يقود الى النصرة ، وعزمت على ان
استخدمه في جميع ظروفى الشخصية . واستطيع ان اقرر اننى ، كلما
استعملته ، حصلت على نتائج باهرة ، وحينما فشلت في تطبيقه ، لم اصب
النتائج المرجوة .

ان الامر سهل ، لا يحتاج الى اكثر من ان تضع مشكلتك بين يدي
الله ، وان ترتضى بأنكارك قوتها حتى انك تنظر اليها من العلاء لا من
الاسفل ، وتأكد انها حسب ارادة الله ، اى انك لا يجب ان تحاول ان
تحصل على نجاح في شىء خاطيء ، ولذلك يجب ان تتأكد ان الامر صحيح
من جميع وجوهه : أخلاقيا وروحيا وأنيا ، لانك لن تستطيع ان تحصل
على نتيجة صحيحة عن طريق الخطأ . فاذا كان تفكيرك خاطئا فسيظل
خاطئا ولن يكون صوابا بل ، ولن يمكنك ان تجعله صوابا مادام خاطئا .
ولذلك فاذا كان في جوهره خاطئا فمن المحتم ان تكون النتيجة خاطئة .
ولذلك تأكد ناك على صواب وتمسك بالأمر امام الله وتخيل النتيجة التى
ترجوها ، وتمسك دائما في أعماقك بالنتيجة التى تبغها من رفاهية
ونجاح ، ولا تسمح لتفكير الفشل ان يجد طريقه اليك .

ناذا هاجمك فكر سلبي يوحى بالفشل فائزعه حالا من ذهنك واكد
لنفسك هذا الفكر الايجابي ، بل رده بصوت عال : « ان الله الآن يهينى
النجاح . انه يحقق لى آمالى » .

ان التخيل الذهنى الذى تملك به فى امالك ومشاعرك سيتحقق
اذا واطبعت عليه وسميت جاهدا لتحقيقه .

وهذه الطريقة الخلقة تعنى ببساطة ثلاثة أمور : تخيل ، وصل ،
وأخيرا حقق . وكثيرون ممن ادوا خدمات جليلة فى مختلف مناحى الحياة
خبروا حقيقة هذا الناموس .

الخبرنى هنرى كايزر (Henry J. Kaiser) انه كان مرة
يقوم حاجزا على شاطئ أحد الأنهار ، واذا بعاصفة هبت ، واجتاح
الفيضان كل المعدات وطورها فى داخل الأرض ، ودمر كل شئ . وبعد أن
انحسرت المياه ، ذهب ليرى الخسائر التى نجمت عن هذه الزوبعة ، فرأى
العمال واقفين عابسين يتظلمون الى الوحل والى الآلات المدفونة تحته .

فاقترب منهم واينهم قائلا : « مالى أراكم عابسين ؟ » فاجابوه :
« الا ترى ما حدث ؟ ان كل الآلات قد طمرت تحت الوحل » .

فاشرق وجهه بابتسامة عذبة وقال : « اى وحل ؟ »

فاجابوه مندهشين : « اى وحل ؟ ا نطلع حولك ، انه يكسو بقعة
كبيرة من الارض » .

ولكنه ضحك من أمصاته وقال : « اننى لا ارى اى وحل » .

فسالوه : « كيف يمكنك ان تتفوه بمثل هذا الكلام ؟ » فاجابهم
« لانى اطلع الى فوق ، الى سماء صافية زرقاء لا يوجد فيها اثر للوحل .
انى ارى الشمس المشرقة ، ولا يمكن للوحل ان يقف ازاء حرارة الشمس ،
بل انه سينشف ويمتدد وحينئذ يمكنكم استخراج الآلات والبدء فى العمل
من جديد » .

كم كان محقا في هذا الأمر ، فاذا تطلعت بعينك الى أسفل حيث
الوحد ، فسينتابك شعور بالفشل ، وتخلق لنفسك الهزيمة ، أما التخيل
المتفائل مصحوبا بالصلاة والايان ، فسيحقق لك النجاح دون مرء .

لى صديق آخر بدأ حياته من الحضيض ، ولكنه استطاع ان يقوم
بأعمال غدة . ولازلت أذكره ايام الدراسة حينها كان ولدا أحق عديم
الاهمية ريفيا خجولا ، ولكنه الآن ذو خلق مقين وعقلية جبارة تل نظيرها ،
وهو اليوم من أشهر الرجال في ميدان عمله . سألته : « ما سر نجاحك؟ »
فأجاب : « سر نجاحي يكمن في الناس الذين عملت معهم على مر السنين ،
وفي الفرص التي سنيحها هذه البلاد للجميع » . فأجبتة : « اعلم ان ذلك
حقيقى ولكنى واثق أنك تملك أسلوبا شخصيا لنفسك ، وأود لو عرفتنى
عنه » .

فأجابنى : « الأمر يتوقف على كيفية تفكيرك تجاه اية معضلة .

ثانيا أولا - اعالجها بأن اهزها هزا عنيفا وافتتها في عقلى ،

ثانيا - اصلى من أجلها باخلاصى ،

ثالثا - اصور لنفسى صورة ذهنية للنجاح ،

رابعا - أسأل نفسى باستمرار ما هو الأمر الصواب الذى يجب أن
أفعله ، لأنك لا تستطيع ان تحصل على الصواب اذا كنت على خطأ ، ولا
يمكن أن ينتج الخطأ صوابا ،

وخامسا - أبذل ازاءها كل ما بوسعى « ثم اختتم حديثه قائلا :
« دعنى أؤكد مرة ثانية أنك اذا كنت تفكر افكار الهزيمة ، فيجب ان تغير
هذه الافكار في الحال وتحصل على أفكار جديدة ايجابية ، فان هذا امر
ضرورى واساسى في التغلب على الصعاب وفي تحقيق المآرب » .

وفي هذه اللحظة التى تطالع فيها هذا الكتاب ، تكمن في عقلك بعض
الآراء ماذا ما أطلقتها وعملت على انماها فانك ستستطيع أن تغلب على

صعابك المالية والمهنية ، وترعى مصالحك الشخصية والعائلية ، وتنجح في كل ما تقدم عليه . فان تدفق هذه الأفكار الخلاقة واستعمالها الاستعمال الصحيح كميلان بأن يخلقا حياتك من جديد ونفسك أيضا .

مر على وقت كنت مقتنما بهذه الفكرة البهلاء وهي عدم وجود علاقة بين الايمان والرفاهية ، أى أن المرء حينما يتحدث عن الدين ، فلا يجوز أن يربط بينه وبين النجاح المادى ، لان هذا الأخير يتوقف كلية على الآداب والاخلاق والقيم الاجتماعية ، ولكنى الآن أدرك أن وجهة النظر هذه تحد من قدرة الله وتثبط نمو الانسان .

ان الدين يعلم ان هذا الكون يحوى قوة هائلة وان هذه القوة تكمن في داخل الانسان ، وفي امكانها أن تطيح بكل عوامل الهزيمة وترتفع بالمرء فوق جميع الصعاب والمآزق .

لقد شاهدت قوة تنجير الطاقة الذرية وهي القوة الكامنة في أعماق الكون ، ونفس هذه القوة موجودة في عقل الانسان . فلا يوجد قط على وجه البسيطة ما يضارع هذه القوة الكامنة في العقل البشرى ، ويملك الفرد المادى من القوة ما يؤهله للنجاح ، أكثر بكثير مما يتوقع ، وهذه حقيقة بغض النظر عن يقرؤها ، فاذا عرفت كيف تطلق ما بداخلك من قدرات فستجد ان عقلك يفيض بأفكار خلاقية لا تحتاج معها مزيدا ، وبلااستخدام الصحيح لهذه القوى ، مستعينا بقوة الله ، فانك ستدرك النجاح .

انك تستطيع أن تجعل من حياتك ما تشاء . كل ما تؤمن به او تتخيله ، كل ما تصلى من أجله وتعمل في سبيله . تطالع بعبق داخل عقلك . انه يحوى عجائب مذهلة .

ومهما يكن الموقف الذى يجابهك فانك تستطيع تحسينه ، وايدا بتهدئة عقلك حتى تفيض من أعماقه الأفكار اللهمة ثم آمن أن الله يعينك ، وتوقع النجاح . رتب حياتك على قواعد روحية حتى تستطيع العوامل الالهية أن تعمل فيك وبواسطتك ، وثبت امام عينيك صورة ذهنية للنجاح ، لا للفشل .

انحل هذه الأمور وستجد ان الأفكار الخلاقة تفيض من تلقاها
عقلك .

ان هذا القاتون مذهل حقا وفي استطاعته ان يغير حياة اى شخص
وحياتك انت ايضا .

ان تدفق الافكار الجديدة كميل بتغيير حياتك رغما عن اية صعوبة
تجابهك وكرر القول « اية صعوبة » .

وفي التحليل الذى شرحناه آنفا وجدنا ان السبب الاساسى فى تصور
اى شخص عن ان يحيا حياة ناجحة مثمرة هو وجود خطأ فى داخله . انه
يفكر خطأ ويحتاج ان يصلح هذا الخطأ فى تفكيره ويمارس التفكير السليم .
وحيثما يقول المزمور الثالث والعشرون : « يهدينى الى سبيل البر » فانه
لايعنى فقط سبيل الصلاح ، ولكن سبيل التفكير القويم ايضا . وحيثما يقول
اشعيا : « لئترك الشرير طريقه ورجل الاثم افكاره » فانه لا يعنى فقط
ان يبتعد المرء عن الشر ويتبع الصلاح ، بل ان يغير ايضا نوع تفكيره من
الخطأ الى الصواب ومن الباطل الى الحق .

ان سر الحياة الناجحة هو فى العمل على ان يظل الانسان ماينفسه
من أخطاءه ويزيدها معرفة للحق واتباعا له ، فان تدفق الافكار الجديدة ،
السليمة الصحيحة فى داخل العقل يؤثر تأثيرا حسنا فى الظروف المحيطة .
وبما ان الحق يسير دائما فى الطريق السليم ، فاننا بالتالى نحصل على
نتائج مرضية .

منذ بضع سنوات عرفت شابا كان مثلا للفشل لم اعرف له مبيلا ،
ومع انه كان يتمتع بشخصية جذابة الا انه كان يفشل فى كل عمل نمتد
اليه يده . فاذا ما التحق بوظيفة تحمس له بمخدمته فى بادئ الامر ولكنه
لم يلبث ان انطلقا حماسه وغد الشباب وظيفته ، وتكررت مثل هذه الحالة
فى حياته كثيرا ، ولذلك اُتسم بالفشل كشخص وكموظف ايضا ، ولم
يستطع ان يكون علاقات مع اى شخص او مع اى شىء ، ولم يستطع قط

أن يأتي عملا صحيحا وكان يسألني : « ماذا دهاني حتى أمثل في كل ما أصبل ؟ » .

ومع ذلك فقد كان مغرورا مفتحا منافقا يلوم غيره على كل شيء ولا يلوم نفسه على أي شيء . غالطنا كامن في أية هيئة أو أي مكتب التحق به أما هو فبريء ، ولم يخطر بباله أبدا أن به عيبا من العيوب .

وفي إحدى الأمسيات أراد أن يتحدث الي ، ولما كنت مزمعا أن ألقى خطابا في مدينة تبعد مسافة مائة ميل ، فقد استصحبته معي ذهابا وإيابا . وعند عودتنا توقفنا في الطريق ، وكان نحو منتصف الليل ، لتناول بعض الشطائر الخفيفة وتدح من القهوة ، وبينما نحن نتناول هذه الشطائر وإذا به فجأة يصيح من أعماقه ويقول : « لقد وجدت ! لقد وجدت ! » فسألته مندهشا « وجدت ماذا ؟ » فقال « وجدت الإجابة الصحيحة ، فاني الآن أعرف عني ، وأدرك أنني فشلت في كل شيء لأن تفكيري كان خاطئا » . ربت على كتفه وقلت : « يا بني ، أخيرا هأنذا قد وجدت الطريق « فأجابني : « انه الآن رائق كالبللور . لقد كان تفكيري خاطئا ولذلك حصلت على نتائج خاطئة » . وكما أننا قد قطعنا مسافة طويلة ، وتوسط القمر كبد السماء ، فأوتفت العربية وقلت : « هاري ، عليك أن تخطو خطوة أخرى وتطلب من الله أن يصلح حياتك من الداخل أيضا » واقتبست له آية من الكتاب المقدس : « وتعرضون الحق والحق يحرككم » (يو ٨ : ٢٢) . فإذا ما ثبت هذا الحق في أعماقك فستتحرر من فشلك .

ومن ذلك الحين التصق بالرب يسوع واتبع تعاليمه بحماسة ، وعن طريق الإيمان القديم وتغيير أفكاره وعاداته ، انتزعت من حياته الأفكار الخاطئة وبالتالي النتائج الخاطئة . وقد استقام أمره وتغيرت حياته ، ومنذ أن تغير نمط تفكيره ، تغيرت حياته بجملةتها .

وهانذا أقدم لك سبع نقاط كفيلة بأن تغير اتجاهاتك الذهنية من السلبية الى الإيجابية ، وأن تطلق في داخلك أفكارا جديدة خلقة . جربها وداوم عليها وستتسر بنتائجها :

١ - في الأربعاء والعشرين ساعة القادمة ، تعمد أن تتحدث في ثقة ورجاء عن كل شيء ؛ عن عملك ، وعن صحتك ، وعن مستقبلك . ليكن حديثك كله مشعبا بالتفاؤل ، وستجد هذا الأمر صعبا اذا كنت متعودا من قبل ان تتحدث متشائما . فلكي تغير هذه العادة السلبية عليك ان تضع نفسك ولو كلفك الأمر قوة ارادة خاصة .

٢ - وبعد ان تتحدث بثقة ورجاء لمدة هذه الأربع والعشرين ساعة ، مارس نفس العمل لمدة اسبوع كامل ، وبعده حاول ان تكون « واقعا » لمدة يوم أو اثنين ، وستدهش اذ تجد ان ما كنت تعنيه بكلمة « واقعي » منذ اسبوع خلا ما هو الا التشاؤم بعينه ، اما ما تعنيه الكلمة « واقعي » الآن بالنسبة لك فهو شيء يختلف اختلافا كبيرا عن ذي قبل ، انها الآن تعنى اشراق الأمل والرجاء والنظرة الايجابية . وحينما يقول معظم الناس انهم يريدون ان يكونوا « واقعيين » فانما يخدعون انفسهم . انهم لا يزيدون عن كونهم سلبيين .

٣ - عليك ان تغذى عقلك كما تغذى جسدك ، ولكي تتمتع بعقل سليم ، عليك ان تغذيه بالافكار النقية السلبية ، ولذلك فابدا من اليوم بأن تغير تفكيرك من السلبية الى الايجابية . ابدا بقراءة العهد الجديد وضع خطأ تحت كل آية تتحدث عن الايمان ودوام على ذلك حتى تنتهي من قراءة البشائر الأربع : متى ومرقس ولوقا ويوحنا ، واشير عليك ان نعى عناية خاصة بما جاء في مرقس ١١ : ٢٢ - ٢٤ فان هذه الآيات تعطيك فكرة عن نوع الآيات التي يجب ان تضع تحتها خطا وتعمقها في داخل وجدانك .

٤ - احفظ هذه الآيات عن ظهر قلب . احفظ آية كل يوم الى ان تتمكن من تلاوة الآيات جميعها من الذاكرة . وسيستغرق هذا شيئا من الوقت ، ولكن تذكر انك استنفدت وقتنا اطول لتصبح مفكرا سلبيا ، اكثر مما استلزم منك هذا الأمر الذي سيصلح حالك . ان الجهد والوقت لازمان جدا لتفريغ ذاتك من النموذج السلبي الذي كان يلزمك .

٥ - جهز قائمة بأسماء اصديقاتك وابحث فيها عن اكثرهم ايجابية ، وتعمد الاتصال به وبمداومة صحبته . وبالطبع لا يعنى هذا ان تقاطع

اصدقائك السلبيين ، بل اتصل اكثر بأولئك الذين لهم النظرة الايجابية لفترة من الزمن الى ان تتشبع بروحهم ، ثم عد الى اصدقائك السلبيين وفض عليهم بنوع تفكيرك الايجابي الذى اكتسبته دون ان تتأثر منهم بروحهم السلبى .

٦ - ابتعد عن المناقشات . وحينما تنشأ إيمانك مناقشة سلبية ، فبادر في الحال ان تقابلها بأخرى ايجابية متفائلة .

٧ - صل كثيرا ولتكن صلواتك على الداوم مليئة بالشكر لله ، مفترضا انه يهبك كل ما هو جليل وعظيم ، لأنك اذا افكرت انه يهبك ذلك فهو قطعاً سيهبك اياه . ان الله لن يهبك بركات اكثر من ايمانك . انه مستعد أن يعطيك أشياء عظيمة ولكن حتى هو ذاته لن يستطيع أن يهبك اكثر مما أنت مؤهل لأن تتقبله بالايمان . « بحسب ايمانكما ليكن لكما » (متى : ٩ : ٢٩) .

ان السر في الحصول على حياة أحسن وأنجح هو ان تطرح خارجا تلك الاعمال العتيقة والامكار السقيمة ، وأن تستبدلها بأفكار الايمان الحية الجديدة الفعالة . ولك ان تثق في هذا الامر : ان تدقق الامكار الجديدة كقيل بأن يخلق حياتك من جديد .

الاسترخاء وسبيل القوة

منذ بضع سنوات القيت محاضرة في اجتماع خاص بصناعة الأدوية، وإذا بأحد اصحاب هذه المصانع يسر الى بهذه الحقيقة المفجعة : يحتاج الشعب الامريكى ، كل ليلة ، الى اكثر من ستة ملايين من الاقراص المنومة حتى يتمكن من النوم .

ولقد اخبرنى آخرون ممن لهم دراية بهذا الأمر ان هذا التقدير في الوقت الحاضر اصبح لا يعبر عن الواقع . بل لقد اكاد لي أحد الثقات في هذا المضمار ان الشعب الامريكى يستنفد يوميا ما يقرب من اثني عشر مليونا من هذه الاقراص المنومة ، وتفيد الاحصاءات ان استعمال الاقراص المنومة قد ارتفع الفا في المائة في السنوات الاخيرة ، ومع ذلك فثمة حقيقة أكثر اقلقا قد اكدها نائب رئيس احد مصانع الأدوية الكبرى مفادها ان ما يقرب من ٥٧. مليون من هذه الحبوب تستنفد شهريا من هذه الحبوب المنومة أى ما يعادل تسعة عشر مليونا منها كل ليلة .

فيالها من حالة محزنة إذ ان النوم عملية طبيعية لاستعادة النشاط، وأول ما يتبادر الى الذهن ان المرء بعد عمل يوم شاق يهجع الى سريره ويتمتع بنوم عميق ، ولكن يظهر ان الامريكيين قد غاب عنهم النوم ايضا ،

والواقع انهم مهتاجون لدرجة انى شخصيا ، وانا تسييس وتتاح لى فرصة تمحيص هذه الحقيقة ، استطيع ان اقرر ان الامريكيين شعب عصبى ومتوتر الأعصاب حتى انه يكاد يكون من المستحيل أن يدخل النوم الى جفونهم عن طريق العظمت ، ومنذ سفين طويلة لم الاحظ اى شخص يتام فى الكنيسة، وهذه حالة تدعو الى الاسى !

اخبرنى احد الموظفين بمدينة واشنطن ، له ولسع خاص بمعالجة الارقام ، وخاصة الفلكية منها ، أن مجموع الشعب الامريكى الذى عانى من الصداع فى السنة الفائقة سبعة بلايين ونصف ، وهذا يعنى ان الشخص الواحد يصاب بالصداع خمسين مرة خلال السنة . فهل حصلت على حسنتك من هذاء الداء هذه السنة ؟ لها كيف حصل الرجل على هذه الاحصائية فلم يفصح لى عنه ، ولكن لم تمر سوى فترة قصيرة بعد حديثى معه حتى لاحظت تقريرا يقول ان صناعات الادوية قد باعت خلال سنة واحدة ، احد عشر مليون رطل من الاسبرين ، ولذلك يحق لنا ان ندعو هذا العصر « عصر الاسبرين » كما دعاه احد الكتاب .

اعلن مصدر ثقة أن سريرا من كل اثنين فى مستشفيات الولايات المتحدة يشغله مريض لا يشكو الا عضويا لأن جرثومة قد غزت جسمه أو لان حادثة اصابته ، بل لأنه يشكو عجزا فى التحكم فى عواطفه وتنظيمها .

اجرت احدى العيادات فحصا سريرا على ٥٠٠ مريض فوجدت ان ٣٨٦ او ٧٧ فى المائة منهم مرضى بأمراض نفسية ، اذ أن العلل الجسمية، فى اغلب الأحيان ، تكون نتيجة لحالة ذهنية سقيمة . واجرب عيادة اخرى فحصا لعدد وغير من حالات القرحة ، فوجدت ان نصف المرضى تقريبا قد وقع تحت طائلة العلة ، لا نتيجة لأدواء جسمية ، بل لانهم تلقوا أو ابتغوا أكثر من اللازم أو انتابهم الشعور بالفتقن أكثر من اللازم ، أو وقعوا فريسة التوتر العصبى .

ويعتقد طبيب آخر أن فى استطاعة رجال الطب حاليا ، بالرغم من التقدم العلمى الطاغى ، أن يبرئوا أقل من نصف المرضى من أدوائهم ،

بالطرق العلمية البحتة . ثم صرح أنه في غير من الحالات يعيد المرضى إلى أجسادهم أفكار عقولهم السقيمة ، وأنظروها الفلق والنور .

ولقد تفاقم خطر هذه الحالة التعيسة حتى أن الكنيسة التي تقوم برعايتها ، نضم الآن اثني عشر طبيا للأمراض العقلية تحت إشراف الدكتور سمايلي بلانتون . فلماذا مثل هذا العدد من الأطباء في هيئة إدارة كنيسة ؟ والجواب على هذا التساؤل هو أن طب الأمراض العقلية أصبح علما وظيفته التحليل والتشخيص وعلاج الأدواء الانسانية وفقا لقوانين وقواعد موثوق بها . ويمكننا أيضا أن نعتبر المسيحية علما . انبا فلسفة ونظام لاهوتي يبحث فيما وراء الطبيعة وهي أيضا نظام للعبادة ، وهي تتداخل في القوانين الأخلاقية والأدبية . ولكن فوق كل ذلك فإن المسيحية لها صفات العلم الصحيح لأنها مؤسسة على كتاب يحسوى نظاما وقواعد غرضها الأسمى فهم الطبيعة الانسانية وعلاجها . وهذه القوانين محددة وقد ثبتت صحتها حينما طبقت في أحوال ملأمة من الفهم والإيمان والممارسة الصحيحة حتى أننا نستطيع أن نقطع بأن الديانة علم محدد ومضبوط .

وحيثما يقبل أي شخص إلى عيانتنا ، ربما يكون أول من يقابله هو طبيب الأمراض العقلية ، وبطريقة وديسة يدرس حالته بعناية ويخبره « لماذا يأتي من الأعمال ما يأتي » وهذه حقيقة مهمة يجب أن نعيها التفاتا، فمثلا لماذا انتابك شعور بالتقص طيلة حياتك ، أو لماذا ساورتك المخاوف، ولماذا ترى الحقد بين جوانحك ؟ أو لماذا شعرت طيلة الوقت بالخجل وبعدم الرغبة في الانضمام بما في نفسك ، أو لماذا ترتكب بمض الحماقات أو تنفوه بعبارات غير لائقة ؟ إن مثل هذه الظواهر لا تأتيها الطبيعية البشرية عفواً، فإن وراء كل منها سببا . ويوم تكتشف هذا السبب سيكون يوما مشهودا في حياتك ، إذ إن معرفة الذات هي بداءة اصلاحها .

ويعد هذا الاجراء من جانب طبيب الأمراض العقلية يتسلم التسييس المريض ويبدأ في ارشاده عما يجب ان يفعل . ويطبق التسييس في اسلوب علمي منظم . علاج الصلاة والإيمان والمحبة .

وهكذا تتلانى معلومات طبيب الأمراض العقلية ومعلومات القسيس وتمتزجان معا . ونتيجة لهذا العلاج يحصل كثيرون من المرضى على حياة جديدة وسعادة عميقة . وفي هذه الحالة لا يحاول القسيس أن يكون طبيب أمراض عقلية ولا طبيب الأمراض العقلية أن يصبح قسيسا ، فكل منهما يؤدي وظيفته ، ولكن في تعاون وثيق ، الواحد مع الآخر .

والمسيحية التي تستخدم في مثل هذا الاجراء انما هي تعاليم يسوع المسيح مركزة ، لانه وحده رب الحياة وفادياها ، ولاننا نؤمن ايماننا وثيقا في نفع هذه التعاليم عمليا وندقق تماما بالقول : « استطيع كل شيء في المسيح الذي يقويني » والبشارة كما نستخدمها تحمل بين طياتها صدق هذا الوعد المبارك : « مالم ترعين ولم تسمع اذن ولم يخطر على بال انسان ما اعده الله للذين يحبونه » (كورنثوس الأولى ٢ : ٩) . فآمن « بالمسيح » ، آمن بفكره ومارسه ، تغلب على كل المخاوف والبغضة والشعور بالنقص وعقدة الذنب وكل نوع من أنواع الهزيمة وبمعنى آخر ، لن يواجهك شيء مهما تكن صفاته ، لا يمكن تحقيقه ، فانك لم تر ولم تسمع ولم يخطر على بالك قط ما اعده الله للذين يحبونه .

واهم ظاهرة تواجهنا في عملنا هي معضلة التوتر ، وتعتبر هذه الى حد كبير ، الداء الويل الذي يسود على حياة معظم الأمريكيين ، ويظهر ان ليس الأمريكيون وحدهم هم الذين يعانون من هذا الداء ، اذ ان البنك الملكي بكندا قد خصص نشرته الشهرية ، منذ وقت ليس ببعيد ، لمعالجة هذه المعضلة ، تحت هذا العنوان : « دعنا نقاتل قليلا » . وتقول النشرة في بعض اجزائها : « ان رسالة هذا الشهر لا تحاول ان تتخذ موقف الناصح للصحة العقلية او الجسمية ولكنها تحاول ان ترفع القلب عن معضلة يشقى بسببها جميع الاشخاص البالغين في كندا » وانا بدوري اضيف قائلا ، وفي الولايات المتحدة ايضا . ثم تستطرد النشرة قائلة : « اننا نريسة التوتر المتراكم ، وتجد صعوبة كلية في أن نهذا أو تستريح ، اذ أن جهازنا العصبى التوتر دائما في حالة ثورة مستمرة . فاننا ماخوذون طيلة اليوم وفي جميع الأيام بحياة السرعة الزائدة ، بل كثيرا ما نقضى أيضا شطرا كبيرا من الليل في هذه الحالة المتوترة ، لدرجة اننا لانستطيع

الاستمتاع بالحياة ، وعلينا ان نذكر كارليل في قوله : السيادة الهادئة
للفنس على الظروف المحيطة بها » .

وحيثما يحاول بنك كبير كهذا ان ينيه زبائنه الى هذه الحقيقة الهامة ،
وهي انهم فاشلون في التمتع بالحياة كما يجب ، لانهم اصبحوا فرائس
للتوتر ، فقد حان الوقت لأن نتخذ موقفا حاسما ازاء هذه الحالة .

رايت بمدينة بطرسبرج بولاية فلوريدا آلة مكتوبا عليها : « ما هي
درجة ضغط دمك ؟ » وحيثما تستط قطعة من النقود في ثقب ييها تطالعك
الاخيار المحزنة . بل ان مجرد شرائك لثل هذه البطاقة عن ضغط دمك كما
تشتري قطعة من الحلوى من آلة اخرى ، لدليل على ان هذا الوباء اصبح
كثير الانتشار بين الناس .

واحدى الوسائل السهلة لتخفيف التوتر هي ان تعود نفسك على
العمل بهدوء ، فاعمل ببطء اكثر وباهتياج اقل وبدون ضغط . اخبرني
صديقي برانشى ريكى (Branch Rickey) لاعب البيسبول الشهير ،
انه لا يمكن ان يستخدم لاعبا ، مهما كانت مهارته في اصابة الهدف او قوته
على الجرى ، اذا كان هذا اللاعب مصابا بما يمكن ان نسميه « الضغط
المرتفع » ، فلكى يكون المرء لاعب بيسبول مشهورا يجب ان تفيض القوة
بسهولة في كل اعماله وخاصة في عقله ، فان اصوب طريق لقذف الكرة
هو ان تتحرك العضلات في سهولة ويسر عاملة بقوة متعائلة ، فاذا حاولت
ان تشدد السيطرة على الكرة فاضربها بغير هوادة وبذلك قد تخطئها اطلاقا .
وينطبق هذا الحق على لعبة الجولف والبيسبول وكل لعبة اخرى .

في سلسلة من المباريات العالمية منذ سنين خلت ، نجح تاي كوب
(Ty Cobb) لحد ابطال البيسبول المشهورين ، في ان يصيب الهدف
اربع مرات متوالية ، وكان هذا رقما قياسيا لم يتفوق عليه احد بقدر ما
اعلم . ولقد اهدى تاي كوب المضرب الذى ادى به هذا العمل الغد الى
صديق من اصدقائى ، وقد سمح لى هذا الصديق ان امسك بهذا المضرب ،
فأخذنه بين يدي في خشوع ورهبة لم أخذت موقف من هو موشك ان

يضرب كرة ، ولم يكن موقفى بالطبع يشبه من قريب أو من بعيد موقف هذا اللاعب الخالد ، وحينما رآنى صديقى ، وكان فى وقت ما يجيد هذه اللعبة ، فى هذه الوقفة ، نبتم قائلا : « أن تائى كوب ما كان يقف بهذه الطريقة اطلاتا ، أنك متصلب جدا ومتوتر أكثر من اللازم . والظاهر أنك تجهد نفسك كثيرا وأغلب الظن أنك ستخطئ الهدف » .

وكم كان ساحرا للعيون أن تراقب تائى كوب ، فان الرجل والمضرب كانا كأنهما شئ واحد . كان موقفه يصلح دراسة لفن الاتزان والانتلاف . وكان المرء يدهش للسهولة التى يلوح بها بمضربه ، كان فى موقفه سيدا للقوة المناسبة بسهولة ، وهذا أس كل نجاح . حطل الأشخاص الممتازين فى أعمالهم ، تجد أنهم يؤدونها فى سهولة ويسر وبأقل جهد ممكن . وبهذه الطريقة يطلقون الحد الأقصى للقوى الكامنة فيهم .

لى صديق ، رجل أعمال شهير ، يعالج كثيرا من الأعمال الهامة ويهتم بأمر متنوعة ، ومع ذلك يظهر دائما هادئا ساكنا ، وهو يؤدى أعماله بكفاءة تامة وبسرعة دون وجل أو ارتجاف ، ولا تظهر على محياه قط هذه النظرة القلقة المستهلكة التى تملو وجوه بعض الناس الذين لا يستطيعون أن يدبروا أوقاتهم أو أعمالهم حسنا .

فسألته عن سر سكينته ، فابتسم وأجاب : « آه . أنه ليس سرا بالمعنى المعروف ، فكل ما فى الأمر اننى أحفظ نفسى فى توافق مع الله . فبعد تناول افطار الصباح ، أتوجه وزوجتى الى غرفة الاستقبال لنقضى فترة هدوء شامل ، فبيدا أحدا بقراءة قطعة توحى الينا الهدوء وتقودنا الى حالة من التأمل ، وقد تكون قطعة من الشعر أو بعض فقرات من كتاب ، وبعدها نجلس هادئين ، كل منا يصلى أو يستغرق فى تأمل حسب مزاجه وحالته ، ثم نؤكد كلانا هذا الفكر : ان الله يملأنا بالقوة وبالطاقة الهائلة ، ويستتر هذا العمل لمدة خمس عشرة دقيقة ولا يملأنا عنه ممطل بأى حال من الأحوال ، فنحن لا نستطيع ان نسير قدما بدون هذا الإجراء ، فاننا بدوننا نخور ، ونتيجة لهذا فانى أشعر على الدوام ان لدى طاقة أكثر مما أحتاج وقوة أكثر مما أطلب » وهكذا ختم هذا الرجل الكعبه بتصريحه عن مصدر قوته الهائلة .

أعرف عددا من الرجال والنساء يمارسون مثل هذا الأسلوب أو ما يشابهه لتخفيف حدة التوتر ، وقد أصبح مثل هذا الإجراء امر ضروريا وشائعا في وقتنا الحاضر .

في صباح أحد أيام شهر فبراير كنت أزرع ردهة أحد الفنادق بفلوريدا ، حاملا بين يدي حزمة من البريد الذي تسلمته توا من مكنتي بنيويورك ، ومع اني جئت الى فلوريدا في منتصف الشتاء طلبا للراحة الا انني لم استطع ان أتخلص من الروتين الصباحي للاجابة على ما يصلني من رسائل ، وبينما كنت اسرع في طريقي عاقدا العزم على حذف ساعتين للاجابة عليها واذا بصديق من جورجيا يجلس على كرسي هزاز ، ويضع طرف ثيافته على عينيه ليحجب عنهما لمعان الشمس ، استوقفني وقال لي بلهجة الجنوب المحببة : « لماذا كل هذا الاسراع يانكتور ؟ ليس هذا هو السبيل الامثل تحت شمس فلوريدا الدافئة .

تعال هنا واجلس على احد هذه الكراسي الهزازة وساعدني على ممارسة فن من أهم فنون الحياة » . فأجبتته منحيرا : « اساعدك على ممارسة فن من أهم فنون الحياة ! » فأجاب : « نعم ! فن يكاد يخفى من الوجود ، فليس هناك كثيرون يعرغون كيف يؤدونه اليوم » . فسألته : « حسنا . أرجوك أن تخبرني عنه . فاني لا اراك في جلسنتك هذه تمارس أي فن » .

فأجسب : « اي ، نعم ! اني امارس فن الجلوس في الشمس . ناجلس هنا ودع الشمس تسقط على وجهك ، انها دافئة ولها رائحة ذكية، انها تشعرك بالسلام يدب في داخلك . هلا فكرت ذات يوم في الشمس ؟ انها لا تسرع ولا تتهيج بل تؤدي عملها في تودة وبدون ضوضاء . انها لا تضغط على ازرار كهربائية ولا تجيب على تليفونات ولا تدق اجراسا ، انها فقط تستمر مضيئة وساطمة ، مع انها تؤدي عملا في جزء من الثانية، اكثر بكثير مما تؤديه انت او انا طيلة حياتنا . تأمل فيما تقوم به ، انها تفتح الأزهار ، وتنمي الأشجار ، وتدفي الأرض ، وتنسى الزرع ، تنضج المحاصيل ، وتبخر المياه لترسلها مرة أخرى أمطارا لتقوى الأرض ، انها بالاختصار نوحى اليك بالسلام في اعماقك .

وانى حينما استرخى في ضوء الشمس ، اشعر انها تسلط على شعاعها فيمنحنى القوة ، وذلك بالطبع لا يفتى الا اذا صرنت الوقت الكاف جالسا في ضوءها وحرارتها « . ثم اختم حديثه قائلا : « ارم بهذه الرسائل جانبا وتعال الى هنا وشاركنى متعة الجلوس في الشمس » . فانبعثت نصيحته ، ولما توجهت الى غرفتى ، انجزت البريد في وقت لا يذكر ، وبقي لى جزء كبير من النهار لنشاط آخر والجلوس فترة اطول في ضوء الشمس .

وهنا لا يفوتنى ان اذكر اننى اعرف عددا عديدا من الناس الكسالى الذين قضوا حياتهم جلوسا تحت اشعة الشمس ومع ذلك لم يؤدوا عملا يذكر . ان هناك فارقا عظيما بين الجلوس والاسترخاء للراحة والمتعة ، وبين مجرد الجلوس فقط ، لانك اذا جلست هادئا وتفكرت في الله وجعلت نفسك في توافق معه لتقبل منه القوة فتفيض في اعمالك ، فان الجلوس في هذه الحالة ليس كسلا ولكنه في حقيقة امره امثل السبل لتجديد القوى ، فانك عن طريقه تحصل على القوة الرائعة ، هذا النوع من القوة الذى تستطيع انت ان تدنعه من اعمالك ، لا النوع الذى يسوقك امامه .

والسر يكمن في ان تحفظ العقل هادئا مبتعدا عن كل ما يشبهه وان تمارس التفكير الملىء بالسلام . ان جوهر هذا الفن هو ان تحفظ الخطى وثيدة ، وان تؤدى مسئولياتك بأقل جهد ممكن ، وخير لك ان تبندع لنفسك وسيلة أو وسيلتين تخصص فيهما وتتقنها في تأدية اعمالك ، فتصبح خيرا ، عن طريقها ، في ممارسة هذه القوة الهادئة السهلة .

واحسن مثل لهذه السبل هو ما خبرته في الكابتن ادى ريكباكر (Eddie Rickenbacker) ، سمع انه رجل مشغول جدا الا انه يؤدى عمله بطريقة توحى انه يحتفظ بكثير من القوة . ولقد اكتشفت احد عناصر سره عن طريق الصدفة . كنت اقوم واياها يوما بعمل احد الاشرطة للتليفزيون ، وقد اكد لنا المختصون ان الامر لن يستغرق كثيرا من الوقت ، مما يتيح له الفرصة الكافية لياشر اعماله اليومية المتعددة ، ولكن التصوير

استغرق فترة أطول بكثير مما كنا نتوقع ، ومع ذلك لاحظت أن الكابتن لم يظهر أية علامة للتعب لم يتبرم أو يطاق ، ولم يزرع الغرفة جيدة وذهابا، ولم يتصل بمكتبه خانقا أو مغيفا ، ولكنه على النقيض من ذلك تقبل الوضع الراهن راضيا . وكان بداخل الاستوديو كرسيان هزازان قديمان معدان لمشهد من مشاهد رواية خلاف تلك التي كنا نقوم بتصويرها ، فأخذ واحدا منهما وجلس عليه في غاية الهدوء والسكينة .

ولما كنت شديد الإعجاب بهذا الرجل ، فقد راعنى تصرفه هذا وسألته : « اعرف أنك جد مشغول ، وانى لندهش للطريقة التي تجلس بها هادئا ساكنا بملأ السلام جوانحك ، فمن اين لك هذه الرصانة وهذا الهدوء » .

وكنت انا نفسى آنئذ قلنا لانى شعرت اننا اخذنا الكثير من وقته ، ولكنه اجابنى بابتسامة عذبة : « اننى امارس ما تعظ أنت به . فتعال واجلس بجانبى ، وتقبل الامر ببساطة » . فجدبت الكرسي الآخر وجلست هادئا بجانبه ، واخيرا قلت له : « اعلم ان ذلك أسلوب خاص تستحوذ بواسطته على مثل هذا الصفاء ، فهلا أخبرتنى عنه ؟ » وتحت الحاحى تخلى الرجل عن تواضعه ، وقدم لى الوصفة التي يمارسها باستمرار ، ولقد استخدمتها فعلا لوجدتها بالغة الاثر ، ويمكن تلخيصها فيما يلى :

١ - استرخ جسميا ومارس هذا الاسترخاء بضع مرات يوميا بان نفرد كل عضلة من عضلات جسمك ، وتخيل نفسك عبارة عن قنديل بحر ، لا تتحرك فيه عضلة واحدة . كون لنفسك صورة ذهنية عن جوال من القماش الخشن ملء بحبات البطاطس وان هذا الجوال تمزق وخرجت حبات من البطاطس تتدحرج منه ، تخيل نفسك مثل هذا الجوال ، نهل هناك ما هو اكثر استرخاء من زكية من القماش الخشن وفارغة في نفس الوقت ؟ .

٢ - لما العنصر الثانى في هذه الوصفة فهو « ان تفرغ عقلك بضع مرات كل يوم من كل انواع الاثارة والبغضة والاحفاق وخيبة الامل وكل ما يعكر الصفاء ، فانك اذا لم تفرغ عقلك مرارا وبصفة مستديية ، فان

هذه الأفكار التعمسة ستتجمع ويحتاج أمرها الى عملية تججير كبرى
للتخلص منها .

٣ - اما الامر الثالث فهو ان تفكر تفكيرا روحيا ، ومعنى ذلك ان
تتجه بذهنك الى الله في فترات منتظمة ثلاث مرات يوميا على الأقل .
« ارفع عينيك الى الاعالى من حيث ياتى عونك » . فان هذا يجعلك في
توافق وانسجام مع الله ويملا قلبك بالسلم .

ولقد اعجبت بهذا البرنامج ذى الثلاث نقاط ومارسته في حياتى منذ
بضعة اشهر ، وهو وسيلة مدهشة في الحصول على الهدوء وعلى الحياة
المبنية على طريقة ممارسة الأعمال في سهولة ويسر .

ولقد تعلمت من صديقتى الدكتور ز . تيلور بركوفتز (Z Taylor)
(Bercovitz من مدينة نيويورك ، كثيرا عن فن العمل في هدوء وسكينة ،
فحينما يشتد عليه ضغط العمل ، وتمتلىء عيادته بالمرضى وتلاحق المكالمات
التليفونية ، يتوقف فجأة ، ويقف على مكتبه ويتحدث الى الرب بطريقة
طبيعية ولكنها في نفس الوقت مليئة بالاحترام . وانى شخصيا احب اسلوب
صلاته ، وقد اخبرنى انها شئ شبيه بهكذا الكلام : « يارب اننى اجهد
نفسى اكثر من اللازم ، وقد اصبحت عصبيا ، وهأنذا اقدم النصيح للاخرين
ليمارسوا حياة الهدوء ، وعلى بالتالى ان امارسها انا نفسى ، فأرجوك ان
تلمسنى بسلامك الشافى وأن تهبنى الاطمئنان والهدوء والقوة وأن تعيننى
على ان احتفظ بقوة اعصابى حتى استطيع ان اقدم العون لأولئك الذين
يلجأون الى » . وبعدها يقف هادئا لمدة دقيقة أو اثنتين ، ثم يشكر الله
ويبدأ في مزاولة عمله بقوة كاملة تناسب في سهولة .

وحينما يتوم بزيارة بعض المرضى في المدينة ، كثيرا ما يجد نفسه في
زحمة مرور وله طريقة فذة في استخدام مثل هذه الأوقات المثيرة كمرص
للراحة والاسترخاء فانه يبطل محرك السيارة ويفوس في مقعده . ملقيا
رأسه الى الوراء ويفسّل عينيّه ، والمعروف عنه انه في بعض الأحيان
قد ينعس ، ويقول هو انه لا يهتم اذا غفا فان اصوات نقير السيارات
الجاورة ستوقظه حينما يستأنف المسير . وفترات الراحة هذه قد تستغرق

دقيقة أو اثنتين ولكن لها قيمة فعالة في تجديد القوى . وكم تدهش اذ تعرف كم لديك من الدقائق وكسورها في اثناء اليوم لبرنامج وتجدد قواك ، نحنى في هذه اللحظات القصيرة يمكنك ان تلجا الى قوة الله وتحصل على الهدوء والسلام ، فليس طول الوقت الذى تقضيه في الاسترخاء هو الذى يملك القوة ، ولكنه نوع هذا الاختيار .

قيل لى ان روجر بابسون (Roger Babson) الاخصائى الشهير، كثيرا ما يذهب الى كنيسة خالية ويجلس في هدوء ، وقد يقرأ ترنيمة او اثنتين وبذلك يحصل على الراحة وتجديد القوى .

وقيل عن ديل كارنيجى (Dale Carnegie) انه حينما كان يحس بضغط العمل ، كان يترك مكتبه ويلجا الى كنيسة مجاورة ويقضى ربع ساعة في صلاة وتأمل ، ولا يترك مكتبه لهذا الغرض الا حينما يكون العمل على اشده ، وهذا يبرهن على ان الرجل كان يتحكم في الوقت ، لا الوقت هو الذى يتحكم فيه ، وهو في نفس الوقت يبين ان الرجل كان دقيق الملاحظة لثلا يستعمل التوتر لدرجة لا يمكن معها التحكم فيه .

في احدى الليالى تقابلت مع صديق في المطار من واشنطن الى نيويورك ، وكان هذا الرجل عضوا بمجلس الشيوخ ، واخبرنى انه في طريقه ليحدث في دائرته الانتخابية ، ثم اضاف ان هؤلاء الناخبين بالذات خصاء عنيدون وقد يسيبون له كثيرا من المتاعب ، ومع انهم لم يكونوا يمثلون سوى جزء صغير من دائرته الا انه قرر ، مع ذلك ، ان يواجههم على كل حال . ثم عقب قائلا : « انهم مواطنون امريكيون وأنا ممثلهم ، ولهم كل الحق في مقابلتى اذا رغبوا في ذلك » ناجبته : « ولكنك لا تبدو قلنا لهذا الامر » فقال : « لا ! اننى اذا انتابنى القلق فيسئقلب كل شيء معى راسا على عقب ، وبفلت زمام الامر من يدي » .

فسالته : « هل لديك وسيلة خاصة لمعالجة مثل هذا الموقف المتوتر ؟ » فاجاب : « اى ، نعم ! انهم سيحدثون كثيرا من الضوضاء ولكن لدى وسيلتى الخاصة لمجابهة مواقف التوتر هذه ، نائى سأنتفس بعمق واتحدث بهدوء وبصراحة وبطريقة حبية ، وأشعرهم بالاحترام ، وسأملك

عواطفى واثق بالله انه يخرجنى سالما » ثم اضاف عضو الشيوخ : « لقد تعلمت حقيقة هامة وهى انه فى اى موقف على المرء ان يكون وديعا ، ويحتفظ بهدوله ، ويتخذ موقفا ووديا ، ويكون له ايمان بلاه ، ويصل كل ما فى وسعه . فاذا فعل ذلك تحولت الظروف لصالحه » ولا يخفى اى شك فى قدرة هذا الرجل على ان يحيا ويعمل دون توتر ، بل - اكثر من ذلك ان يحصل على القدرة على تحقيق اهدافه .

بينما كنا نقوم ببعض الاعمال الانشائية فى مزرعتى فى بلدة بولنج القريبة من نيويورك لاحظت احد العمال وهو يجرف كومة من الرمال ، وكان منظره وهو يورجج الجاروف الى الملاء غاية فى الروعة والجمال . كان عاريا الى الوسط وجسمه النحيل ذو العضلات المقتولة يعمل فى دقة وتناسق وارتباط ، وكان الجاروف يرتفع وينخفض فى ايقاع تام . كان يدفع الجاروف الى الكومة وينحنى عليه بجسمه النحيل ليساعد على ملئه بالرمال ، ثم فى حركة رائعة ومنسجمة يرفعها الى اعلى ليفرغ حملته ، ثم يهبط مرة اخرى ليعيد نفس العملية من ملء وتفريغ فى حركة متزنة . ولقد شعرت آنئذ ان المنظر يفرينى على الغناء منسجما مع حركة هذا العامل ، والواقع انه هو نفسه كان يصدح بالغناء ، ولم يدهشنى بعدئذ ان اخبرنى رئيس العمال ان هذا العامل بالذات يعتبر من امهر العمال واحسنهم ، وقد وصفه بأنه رجل مرح ويلذ للمرء ان يعمل معه . ربما نجد رجلا هائفا يتتبع بحياة سعيدة تتبع من قوة مبهجة ، فكان بحق سيد من العمل فى سهولة ويسر .

ان عدم التوتر ينتج عادة عما يشعر به المرء من قوة داخلية وانتعاش وهذه العملية يجب ان يداب عليها المرء بصفة مستمرة ، اذ المقروض ان يكون على اتصال وثيق ببيع القوة الفائض الذى يخرج من عند الاله . يملا الانسان ، ثم يعيد الانسان هذه القوة له مرة اخرى لتجديدها . وحينما يحيا المرء فى توافق مع عملية تجديد القوى هذه فانها يتعلم هذه الصفة التى لا يمكن الاستغناء عنها الا وهى الهدوء والاسترخاء والعمل بطريقة السهولة واليسر .

والآن نتساءل كيف يمكنك ان تحذق هذا الفن ؟ وهانذا اقدم لك عشرة قواعد تساعدك على اداء عملك دون كثير عناء . جربها فقد نجحت في ان تخلق من العسير سهلا ، فستساعدك على ان تهذا وتنساب بداخلك القوة في سهولة :

١ - لا تظن في نفسك أنك تحبل العالم على كتفك . لا تجهد نفسك أو تعاملها في جدية زائدة .

٢ - وطفد العزم على أن تحب عملك وحينئذ سيصبح عملك غبطة لا مشقة ، وقد لا يحتاج الأمر الى أن تغير عملك لأنك حينما تغير نفسك فستغير نظرتك الى عملك .

٣ - ضع مخططا لعملك ثم نفذ هذا المخطط . ان نقص النظام يخلق شعور « الزحمة بدون فائدة » .

٤ - لا تحاول ان تنجز كل شيء في الحال ، لأنه لهذا السبب يمتد الوقت امامك . وانتبه الى الحكمة البالغة التي تحدث عنها الكتاب المقدس: « افعل شيئا واحدا » .

٥ - ليكن لك صورة ذهنية صحيحة عن عملك ، واذكر ان السهولة أو الصعوبة في أدائه تعتمد على تفكيرك ازاءه ، فاذا فكرت انه صعب فستجعله صعبا ، أما اذا فكرت انه سهل فسيصبح سهلا .

٦ - كن كئفا في عملك . « ان المعرنة قوة » فانقن عملك لان أسهل السبل لأداء العمل هو السبيل الصواب .

٧ - مارس حياة الهدوء والاسترخاء . فالسهولة انجع السبل للإنجاز ، ولذلك فلا حاجة الى الضغط والاجهاد ، وعليه نلتكن ضوابطك متلائمة .

٨ - درب نفسك على الا تؤجل عمل اليوم الى غد ، اذ ان ترا كم الاعمال المهمة يزيدك تعباً ونصباً ، ولذلك فتمم عملك كما هو مطلوب منك .

٩ - صل لاجل عملك ، فبذلك تحصل على كفاية هادئة .

١٠ - خذ لنفسك « الشريك غير المنظور » ، وستدهش ل مقدار الثقل الذي يرفعك عن كاهلك . فان الله موجود في البيت وفي المكتب وفي المصنع وفي المخزن وفي المطبخ كما هو موجود في الكنيسة ، وهو يعرف عن عملك اكثر مما تعرف انت عنه ، ومعونته لك ستجعله سهلاً عليك .

كيف تكسب محبة الناس؟

علينا أن نعتزف بالواقع وهو اننا نتوق ان يحبنا الناس . قد تسمع شخصا يقول : « انا لا ابالى ان احبني الناس أم ابغضوني » فاذا ما تطرق الى سمعك مثل هذا الكلام ، فكن على يقين انه لا يقرر الحقيقة .

قال وليم جيمس العالم النفسى : « من أعبق الجوافز فى الطبيعة الانسانية الرغبة فى ان يقدرنا الناس » . فالرغبة فى ان يحبنا الآخرون ويحفظونا ويسمعون وراغنا ، أمر اساسى فى حياتنا .

أجرى استفتاء بين طلبة المدارس العليا حول هذا السؤال : « ما أهم ما تصبو اليه فى الحياة ؟ » فكانت اجابتهم بأغلبية ساحقة هى أنهم يريدون ان يكونوا مشهورين . وينطبق نفس هذا الاحساس على البالغين ايضا، وانه لمن المشكوك فيه كثيرا ان يوجد شخص يمكن ان يتغاضى عن رغبة محبة الناس له واجلالهم لذاته ، او كسب مودة رفقاته .

ولكى تحصل على الشهرة ، لا تسمع وراءها ، فانك اذا جاهدت معتمدا الحصول عليها فستفقد من بين يديك . ولكن حاول ان تكون واحدا من اولئك الأشخاص النادرين الذين يقول عنهم الآخرون : « انه حقا

يمتلك شيئا « وحينئذ نيقن انك تسير في الطريق السوى ، وانك ستكسب محبتهم بلا مراء .

ودعنى احذرك ، انه مهما بلغت شهرتك فلم تتمكن من كسب محبة جميع الأفراد على السواء ، اذ ان بالطبيعة الانسانية براوغة غريبة ، بحيث تجد ان بعض الناس لا يحبونك وبدون سبب ظاهر . ولقد وجدت رباعية شعرية على احد جدران جامعة أوكسفورد تقول :

« انى لا احبك يا دكتور فيليب

والسبب في ذلك غير معروف لى

انما انا متأكد من شيء لا خلاف عليه

وهو انى لا احبك يا دكتور فيليب »

وهذا القول يدل على ما فى الطبيعة البشرية من مكر وخداع ، اذ ان مؤلفه لم يحب الدكتور فيليب دون ان يدري لذلك سببا ، ولكن كل ما عرفه هو انه لا يحب الرجل على الاطلاق واغلب الظن انه لم يكن لديه سبب معقول ، لان هذا الدكتور بالذات كان رجلا ظريفا ، ولو أتيج لمؤلف هذه الأبيات التعرف عليه فربما كان قد أحبه ، ولكن الدكتور المسكين لم يئل حظا من الشهرة مع هذا المؤلف . وقد يكون مرد ذلك الحاجة الى « التواضع » ، هذا الأمر المحير اذ بواسطته « نتواضع » مع بعض الناس او لا نتواضع ، وفي كلتا الحالتين بدون سبب واضح .

« نازعاً » و « زمينه يثونه على الأرض » « توتأوا ازاها فيبر الجاهلون قالوا بلوا »^{١٢}
والكتاب المقدس نفسه يعترف بهذه الحقيقة المريرة عن الطبيعة البشرية اذ يقول : « ان كان يمكننا فحسب طاعتكم سالوا جميع الناس » (رومية ١٢ : ١٨) . والكتاب المقدس كتساب واقعى اذ يعترف البشر وامكانياتهم اللامحدودة ونقائصهم ايضا . وقد نصح التلاميذ انهم اذا ذهبوا الى قرية وحاولوا استمالة الناس اليهم ولم يفلحوا ، ففى هذه الحالة ينفضون حتى الغبار الذى لصق بأرجلهم ثم يتركونها . « وكل من لا يقبلكم

مخرجوا من تلك المدينة وانفضوا الغبار أيضا عن أرجلكم شهادة عليهم»
(لوقا ٩ : ٥) . وهو بذلك يريد أن يخبرهم انه من الحكمة الا يتأثروا
كثيرا اذا ما فشلوا في الحصول على الشهرة التامة بين القوم .

ومع ذلك فهناك وصفات خاصة وأجراءات معينة اذا ما اتبعتها
بإمانة فتجعلك شخصا محبوبا بين الناس ، وتستطيع أن تتمتع بصلات
شخصية مرضية حتى ولو كنت شخصا (مغبيا) أو بطبيعتك خجولا ،
منطويا ، معتزلا ، فانك بواسطة تجعل من نفسك انسانا يتمتع بصلات
سهلة وعادية وطبيعية ومسررة مع الآخرين .

ولا أستطيع أن أحثك بالقدر الكافي أن تعبر هذا الموضوع اهتماما
خاصا وتعطيه من وقتك وجهدك ما يستحق لتدركه ، اذ بدونك لن تستطيع
أن تسعد أو تنجح ، لأن الفشل في هذا المضمار سيؤثر عليك تأثيرا نفسيا
شديدا . فكونك محبوبا من الناس يعنى أكثر كثيرا من اشباع الذات ،
مع ما لهذا من أهمية للنجاح في الحياة ، ولكن الصلات الشخصية الطبيعية
المرضية تفوق ذلك في الأهمية .

ان الشعور بعدم الحاجة الى الشخص أو الرغبة فيه من اقوى
المشاعر الانسانية المدمرة ، فبقدر ما يحتاج الناس اليك ويسعون وراءك ،
بقدر ما تصبح انسانا منطلقا ومتحررا . ان « الذئب المنفرد » ،
والشخصية المنعزلة ، والانسان المتقاعد ، كل هؤلاء يعانون تعاسة
لا يمكن وصفها ، ولكي يدافعوا عن ذواتهم فانهم يفتوون على أنفسهم
أكثر ، وهذا النمو الداخلى يحرم طبيعتهم المنطوية من النمو الطبيعي الذى
يتمتع به الشخص الذى يبذل من ذات نفسه لأجل الآخرين . فاذا لم
تتخلص الشخصية من ذاتها وتصبح ذا نفع للآخرين ، فانها تمرض
ونموت . ان شعور المرء بعدم الحاجة اليه أو الرغبة فيه يجلب الخيبة
والشيخوخة والمرض . فاذا ما انتابتك مثل هذه المشاعر فعليك أن تقوم
بعمل شيء ازاءها ، فانها لا تعنى حياة تعيسة وحسب ، ولكنها ذات أثر
بالغ عليك من الناحية النفسية . وأولئك الذين يعالجون أدواء الطبيعة
البشرية كثيرا ما يجابهون مثل هذه الحالات ويدركون نتائجها السيئة .

كنت مرة في حفل غداء لنادى «نروتارى» وكان يشاركنا المائدة طبيبان، أحدهما تقدمت به السن ولحبل الى التقاعد منذ بضع سنوات ، والآخر صغير السن يتمتع بشهرة فائقة في كل أنحاء المدينة ، ودخل الأخير تبو عليه علامات التعب واستلقى على كرسى يئن من التعب والارهاق ، ثم ناوه قائلا : « كم أود لو يصمت رنين التليفون . انى لا أستطيع أن أتوجه الى أى مكان لان الناس يطلبوننى طيلة الوقت . لبتنى أستطيع أن أضح مسكنا لهذا التليفون » ! .

فمقّب الطبيب الشيخ قائلا : « اننى اعرف ماتشعر به يا جم ، لانى اجتزت في نفس الطريق من قبل ، ولكن كن شكورا لان التليفون يرن ، وطب نفسا لان الناس يرغبون فيك ويحتاجون اليك » ، ثم اضاف في كثير من الرثاء : « لا يتصل بي احد بعد ، وكم أتوق أن أسمع رنين التليفون مرة اخرى . لا يحتاج الى احد ولا يرغب في اى شخص . لقد أتل نجى » . وبدانا تفكر فيما قاله هذا الطبيب الشيخ ، نحن الذين نقوم بنشاط جسم ونشعر في كثير من الاحيان بالارهاق والتعب .

جاءتني مرة سيدة في منتصف العمر شاكية من انها ليست على ما يرام . كانت غير راضية وتعبسة . وأخذت تقول : « مات زوجى وكبر الاولاد ، ولم يعد لى مكان بالمنزل . ان الناس يعاملوننى برفق ولكن بدون اهتمام . كل واحد منهم مشغول بما يعنيه واما انا فلا يحتاج الى احد ولا يرغب في احد ، وانى أتساءل ايمكن ان يكون هذا سبب وعكسى ؟ والواقع أن مثل هذا الشعور قد يكون السبب الاساسى فيما عانته .

في إحدى المؤسسات التجارية ، رايت مؤسس الشركة وكان رجلا شيخا جاوز السبعين من عمره ، يمشى متضجرا على غير هدى . وبينما كان ابنه رئيسى الشركة الحالى مشغولا بالتليفون ، اخذ الرجل يتحدث الى مكتبيا وقال : « لماذا لا تؤلف كتابا عن كيف تقاعد ؟ انى في ميسس الحاجة الى مثل هذا الكتاب . لقد كنت أظن انه شيء جميل ان يتخلص المرء من اعباء العمل ، ولكنى اكتشفت الآن أن أحدا لا يعير ما أقول اهتماما . كنت أتخيل اننى شخص مشهور ولكنى حينما آتى الى المكتب

واتخذ لى مجلسا فيه ، يحيينى الجميع ثم ينسون وجودى ، نخير لى اذا ان ابتعد عنهم وأفسح لهم الطريق . ان ابنى يقوم بادارة المؤسسة على اكمل وجه ، ولكنى كنت اود ان يشعرونى ، ولو قليلا ، انهم فى حاجة الى .

ان مثل هؤلاء الناس يعانون اشقى واتعس اختبار فى حياتهم . ان رغبتهم العميقة هى أن يسمى الناس وراءهم ، ولكن رغبتهم لا تتحقق . انهم يريدون من الناس ان يقدرهم ويجلوهم اذ ان هذا مطلب اساسى فى الحياة . ولكن هل مثل هذا المطلب مقصور على سن التقاعد فقط ؟ ان الناس فى جميع اطوار الحياة يتمنون ان يكونوا مرموقين ، وهناك المثال :

اخبرتني فتاة فى ربيعها الحادى والعشرين انها لم تكن مرغوبا فيها منذ ولادتها ، وقد أوحى اليها بهذا الشعور شخص ما ، وغاصت هذه الفكرة المزعجة فى أعماق عقلها الباطن مخلفة فيها شعورا كبيرا بالنقص واستنكارا للذات ، مما جعلها خجولا ، متخلفة ، منطوية على نفسها، منعزلة ، تهمسة . وكانت فى الواقع شخصية غير متكاملة ، وكان علاج هذه الحالة يستلزم تجديد حياتها الروحية ، وخاصة نوع تفكيرها . وحينما استجابت للعلاج واطلقت ما بداخلها من قدرات ، أصبحت شخصية محببة الى النفوس وعاد اليها هناؤها .

وثمة عدد كبير من الناس ، ليسوا بالضرورة نريسة للصراع النفسى اللاشعورى ، لم يتمكنوا من السيطرة على نفوسهم فى صراعهم مع الشهرة . انهم يحاولون جادين ، وقد يغالون فى تصرفاتهم ، بطرق قاسية عليهم ، ولكنهم يلجأون اليها لعلمهم يستميلون الناس الى محبتهم . ولذلك فنحن نلاحظ اليوم فى أماكن كثيرة ، اناسا يأتون من الاعمال ما لا يريدون لرغبتهم الجامحة فى الحصول على الشهرة فى معناها السطحى كما يعرفه المجتمع الحديث .

اما واقع الحال فهو انه يمكن الحصول على الشهرة باتباع بعض الأساليب السهلة الطبيعية المادية . مارس هذه الأساليب باجتهاد تصيح رجلا محبوبا .

فأولا : كن شخصا مريحا ، بمعنى ان يرتاح الناس الى عثرتك .
دون مشقة ، فانه يقال عن بعض الأشخاص : « انك لا تستطيع مجاراته »
فبينك وبينه حاجز لا تستطيع ان تتخطاه . أما الشخص المريح فهو سهل
المعشر ، طبيعي لا يعرف التكلف ، يتمتع باللطف والوداعة والبهجة .
وحيثما تكون معه ، تشعر بالآفة كما لو كنت ترتدى غطاء رأس أنت معتاد
عليه او معطفا اثيرا لنيك ، بعكس الشخص الذي لا يتجاوب مع من حوله ،
منطويا على ذاته ، فانه لا يستطيع ان يندمج مع الجماعة ، لانه يشمرك
دائها انه خارج الدائرة ، فلا تعرف كيف تعالجه ولا كيف يستجيب لمعاملتك .
ولذلك فانك لا تشعر في محضره بالمرونة أو السهولة .

كان بعض الشبان يتحدثون عن صبي يبلغ من العمر سبعة عشر عاما،
وكانوا يحبونه غاية الحب وهذا بعض ما قالوه عنه : « انه لطيف المعشر،
رياضي بارع ، وتسهل صداقته » . فمن الاهمية بمكان ان ترمى في نفسك
هذه الخلة الطبيعية لان مثل هذا الشخص يوصف عادة بأنه يتمتع بنفس
كبيرة . ان صفار القوس هم من يهتمون كثيرا بكيف تعالهم ، وينب الصمد
في ظلوبهم بخصوص مرتبتهم ومركزهم ، ويتمسكون بدقة بحقوقهم ، وهم
في نفس الوقت جامدون ومن السهل ان تنضبهم .

ان اعظم مثل على صدق هذه الحقائق هو جيمس أ . فارلى
(James A. Farley) المدير السابق لعموم بريد الولايات المتحدة .
قابلته لأول مرة منذ بضع سنوات خلت ، ثم التقيت به ثانية منذ بضعة
شهور في حفل حاشد بالناس ، ولكنه ما كاد يرانى حتى نادانى باسمى ،
وكانت هذه لفظة انسانية لم أنساها ، وهى احدى الاسباب التى جعلتنى
أنتعلق به دائما .

وقد وقعت حادثة لطيفة توضح سر هذا الرجل الذى استطاع ان
يكتسب محبة الناس له ، فقد كان على مرة ان ألقى حديثا في فلامدانيا في حفل
غداء عن « الكتاب والمؤلف » ، وكان يشاركنى في هذا الحديث مستر فارلى
ومؤلفان آخران . والحادثة التى أنا مزعم أن أصفها لك ، لم يتسن ليرؤيتها
بنفسى ، اذ حضرت متأخرا ، ولكن ناشر مؤلمتى رآها ووصفها لى وهذا

مفادها : بينما كان خطباء الحفل يسرون في ردهة الفندق اذا بهم يبرون بوصيفة من المليونين تقف بجانب عربة محملة بالملايات والمناشف وبعض اللوازم الاخرى لغرض الغرف ، ولم تكن الفتاة تعبر هؤلاء القوم التفاتا وهم يمشون متحاشين عريتها ، ولكن مستر فارلى تقدم اليها ، وضغط على يدها قائلا : « هالو . كيف حالك ؟ انا جم فارلى . ما اسمك ؟ انتى مسرور برويتسك » .

ويستطرد الناشر قائلا انه حينما التفت اليها بعد ان غادرت الجاعة المكان ، رآها وقد نمرت للدهشة فاما وعلت وجهها ليتسامة جميلة . وكانت هذه الحادثة مثلا صارخا للشخص الذى تخلص من حبه الذات ، نصار معشره لطيفا واستطاع ان يوطد علاقات ناجحة ووثيقة مع الاخرين .

أجرى قسم علم النفس باحدى الجامعات استفتاء عن الصفات التى يجب ان يتحلى بها الشخص ليكسب محبة الناس أو كراهيتهم . وقد وضعت مائة صفة من هذه الصفات تحت اختبار علمى دقيق ، فوجد ان المرء يجب ان يحوز على ست واربعين منها ليستحوز على محبة الناس . ويبدو ان هذا امر غير مشجع اذا كان لا بد لك من الحصول على هذا العدد الوفير من الصفات لتصبح مشهورا . لكن المسيحية تنادى بصفة واحدة اساسية تدفع الناس لان يتزلوك من طوبهم منزلة الحب الصحيح ، الا وهى ان تتحلى بالاهتمام العميق بالآخرين ، وتحبهم من كل القلب ، فاذا ما ربيت فى نفسك هذه الصفة ، تبعثها باقى الصفات المطلوبة .

فاذا لم تكن ذلك الشخص الذى يرتاح الآخرون الى معاشرته ، أفسر عليك ان تحلل شخصيتك تحليلا دقيقا لتخلصها مما يعتورها من الصفات غير المحببة سواء اكانت ظاهرة ام مستترة . ولا تتوهم ان الآخريين لا يحبونك لنقص منهم هم ، ولكن الاجدر ان تعتبر نفسك مسئولا عن هذه العلة ، ونعزم على ان تستكشفها وتتخلص منها ، وهذا امر يستلزم امانة دقيقة بل قد يحتاج الى اخصائين ليساعدوك فى هذا المخيمار . والصفات التى يمكن ان ندعوها « خادشة » ربما قد تغلفلت فى شخصيتك على مر السنين ، وكنت تظنها ضرورية للدفاع عن النفس ، او جاءت نتيجة لمواقف معينة منذ حدثتك ، وبعض النظر عن مصدرها ، فانك عن طريق دراسة

ذاتك علميا وبشعورك بالحاجة الى التغيير ، تستطيع التخلص منها ، ويتبع ذلك عملية رد اعتبار جديد لشخصيتك .

جاءنا رجل الى عيادة الكنيسة طالبا المعونة في اصلاح صلاته الشخصية ، وكان يبلغ من العمر حوالى خمسة وثلاثين عاما ، وكان من الأشخاص الذين يروق لك أن تتطلع اليهم مرتين اذا لم يكن ثلاث مرات ، فهو موزن الى ابعد حد وذو تأثير طاع ، وحينما تتأمله سطحيا تدهش كيف لا يحبه الناس . وبدأ الرجل يقص علينا سلسلة طويلة من الظروف السيئة والحوادث الاليمه عن نفسه في علاقاته مع الناس ، ثم قال :

« اننى اصعل ما يوسعى ، وأحاول أن أطبق المبادئ التى تعلمتها عن كيفية مجارة الناس ولكن كل جهودى تبوء بالفشل . فبرغم كل ذلك لا يحبنى الناس والأدهى من ذلك اننى ادرك هذه الحقيقة » .

وبعد ان تحدثنا اليه ، لم يكن من الصعب علينا أن ندرك علته ، اذا كان حديثه يتسم بطابع الانتقاد المستمر ، ومع انه حاول اخفائه ولكنه لم يستطع . وكانت له طريقة غير محببة في ضم شخصيه ، توحى بنوع من التأنيب أو التوبيخ لمحدثه ، كما لو كان هو أكثر امتيازاً وترفعاً . وبالاختصار كان الترفع ظاهرة واضحة عليه وكان متصليا لا مرونة فيه .

ثم اخذ يتساءل : « الا توجد وسيلة أغسر بها ذاتى حتى يحبنى الآخرون ؟ اليست هناك طريقة انتخلص بها لا شعوريا من الضرب على الوتر الخاطيء في معاملة الناس ؟ » وكان واضحا أن الشלב محب لذاته ومنطوق على نفسه ، ولم يكن يحب أحدا الا نفسه فقط ، فكان يقينى ، لا شعوريا ، كل شيء حسب تفاعله معه ، ولذلك كان علينا أن نعلمه ان يحب الآخرين وينسى نفسه ، الأمر الذى كان يخالف تماما توازعه وانكاره . ولكن كان هذا الاجراء حيويا تماما في سبيل حل مشكلته . لقد لاحظت انه كثير النهي مع الآخرين ويحتد عليهم في نفسه ، وان كان يحاول اخفاء هذا الصراع حتى لا يظهر أثره معهم ، ولكنه داخليا كان يحاول أن يجعل كل شخص حسب رايه هو . وقد لاحظ الناس هذه الصفة فيه وان لم يحاولوا أن يذكروها له ، ولذلك قامت الحواجز في معاملتهم معه .

ولما كانت افكاره من نحو الفاس منقرة ، فقد تبع ذلك فتور في معاملته الشخصية معهم ، ولكنه كان من الكياسة بحيث لا يظهر امامهم خشنا غليظ الطبع ، ومع ذلك فقد فطن الناس ، لا شعوريا ، الى البرودة في معاملاته ، ولذلك « ابتعدوا عنه » مما سبب له ألما عميقا ، ويرجع السبب في معاملاتهم له على هذا النمط ، الى انه هو سبق « فابتعد عنهم » اذ احب نفسه واعتبر ذاته فقط فلم يحاول ان يحب الآخرين . كان يعانى من حب ذاته ولا علاج لهذا الداء سوى محبة الآخرين .

وحينما كشفنا له حالته انتابته الحيرة والذهول ، ولكنه كان مخلصا حينما لجأ الينا وكان ينوى اتباع ما نصح به عليه ، ولذلك عمل على ان يحب الآخرين بدل حبه لنفسه ، وقد استلزم ذلك تغييرا جذريا في أسلوب حياته ، ولكنه اخيرا نجح فيما اراد . واحد الأساليب التي اقترحناها عليه هو انه قبل ان يهجع الى فراشه في المساء ، يقوم بكتابة قائمة بالأشخاص الذين قابلهم في خلال النهار ، كسائق سيارة نقل الركاب مثلا ، او بائع الجرائد ، ثم يصور في ذهنه كل شخص ممن ورد اسمه بهذه القائمة ويستحضر صورة وجهه في عقله ويكرر عطفوما نحو هذا الشخص ، ثم يصلى من اجل كل واحد منهم الى ان يغمر المحيط الذي يعيش فيه بالصلوات ، ولكل منا عمله الخاص من الناس الذين يتعامل معهم ويختلط بهم بطريقة او بأخرى .

وكان اول شخص قابلته في الصباح ، خارج محيط أسرته ، هو عامل المصعد في المنزل الذي يقطنه ، ولم يكن من عادته أن يخاطب هذا العامل باكثر من كلمة صباح الخير بطريقة مصطنعة لا حياة فيها ، ولكنه في هذه المرة صرف بعض الوقت يتحدث مع هذا العامل وسأله عن أحوال أسرته وعن اهتماماته في الحياة ، فوجد أن للرجل وجهات نظر لها قيمتها وان له اختبارات خلاقة ، فبدأ يرى قيمة جديدة للشخص لم يكن في نظره من قبل سوى انسان آلى يرتفع بالمصعد الى اعلى ثم ينزل به الى اسفل ، والواقع انه بدأ فعلا يحب هذا العامل ، كما أن ذلك أيضا بدأ يراجع افكاره من نحو هذا السبب الذي لم يكن يعيره كثير اهتمام من قبل ، وبذلك توصلت بينهما علاقة ودية . تسمى هذا التوال ما حدث له مع اشخاص كثيرين .

وفي يوم من الأيام قال لي هذا الشاب : « ان العسالم ملئء بالناس
الظرفاء ولم أكن أرى ذلك من قبل » . وحينما ألقى بهذه الملاحظة ، كان
ذلك دليلا على انه فقد نفسه ، ولما خطا هذه الخطوة ، حسب تول الكتاب
الحكيم ، تد وجدها ، فحينما نقد نفسه وجدها ، بل ووجد معها أصدقاء
جودا كثيرين إذ قد تعلم الناس بدورهم أن يحبوه .

ولقد كان تعلم الصلاة لأجل الآخرين أمرا مهما في تأهيل هذا الشاب
لأنك إذ تصلى من أجل شخص ما فإناك تجنح الى تبسيط اتجاهك الشخصى
نحوه ، وبذلك ترفع العلاقة بينكما الى مستوى اعلى ، فتفيض اجمل
الفضائل من هذا الشخص اليك كما ينساب أحسن ما فيك نحوه ، وحينما
تتلاقى مثل هذه المشاعر العليا بين شخصين ، تتوطد بينهما رابطة عليا
أيضا من التفاهم .

محببة الناس اذا هي أصلا انعكاس محبتك لهم . ان من أشهر رجال
الولايات المتحدة هو المرحوم ول روجرز (Will Rogers) ، واحدى
العبارات المميزة التى فاه بها هذا الرجل هي : « لم أقابل شخصا واحدا لم
أحبه » . قد ترى في هذا شيئا من الجبالفة ولكنى متأكد ان ول روجرز كان
يعنى ما يقول ، لأن هذا فعلا كان شعوره نحو الآخرين ، ونتيجة لذلك فتح
الناس له قلوبهم كما تتفتح الزهور لأشعة الشمس .

وقد يقم بعضهم هذا الاعتراض الواهى وهو انه من الصعب أن نحبه
بعض الناس . ونحن نسلم أن بعض الناس بالطبيعة لهمم جاذبية أكثر من
غيرهم ، ولكن المحاولة الجادة للتعرف على أى شخص سنكتشف أن لديه
صفات نبيلة بل محببة .

كان أحدهم يعانى من عدم قدرته على التغلب على مشاعر السخط من
نحو بعض الأشخاص الذين يختلط بهم ، فكان يحمل لبعضهم بغضا شديدا
لأنهم كانوا يسببون له ازعاجا شديدا ، ولكنه نظرب على هذه المشاعر بأن
جهاز قائمة مستنونة بكل الصفات المحببة في هؤلاء الأشخاص الذين سببوا
له الأثارة والأزعاج ، وبات يضيف صفات جديدة لهذه القائمة يوميا ، وقد
انتعش إذا وجد أن هؤلاء الناس الذين ظن انه لا يحبهم ، يتمتعون بمزايا

كثيرة جذابة والواقع أن الأمر اختلط عليه إذ كيف ساع له أن يكرههم من قبل وهم يتمتعون بمثل هذه الصفات النادرة ، وبالطبع في الوقت الذي كان هو يحاول أن يكتشف فيهم هذه الصفات الجبيلة ، كانوا هم بدورهم يفعلون نفس الشيء نحوه .

فإذا كنت قد قطعت مرحلة من الحياة دون أن تكون لك علاقات طيبة مع الآخرين ، فلا تتوهم أنك عاجز عن التغيير ، ولكن عليك أن تقوم بخطوات ثابتة وأكيدة لحل هذه المعضلة . إن في مقدورك تغيير الوضع وإن أصبح رجلا مشهورا ومحبويا ومكرما ، هذا إذا رغبت في بذل الجهد المطلوب . ودعني أذكرك ، كما أذكر نفسي ، إن أكبر مأساة يواجهها الشخص العادي هي أننا نصرف معظم حياتنا محاولين اصلاح أخطائنا .

فإننا قد نرتكب غلطة ونحتضنها ونرعها ولا نحاول تغييرها كإبرة مكسورة في مجرى اسطوانة في فوتوغراف ، وبذلك نسمع لحنا مشوها المرة بعد الأخرى . فنحاول إذا أن نرفع الإبرة من المجرى وحينئذ يختفي النشاز ويحل الانسجام محله ، لأنصرف وقتنا أكثر في حياتك محاولا اصلاح أخطائك في علاقاتك الإنسانية ، بل اصرف بامتي حياتك مهذبا ما لديك من امكانيات عظيمة للصدقات والود ، لأن العلاقات الإنسانية امر حيوي للحياة الناجحة السعيدة .

وثمة عامل آخر هام في كسب محبة الآخرين وهو ان تحاول ان ترفع من نفسياتهم ، لأن النفس هي جوهر شخصياتنا ولذلك نهى مقدسة لدينا ، وكل شخص تساوره رغبة طبيعية بأن يشعر الناس بأهميته ، فإذا ما حاولت أن أحط من قدرك وبالتالي اشمرتك بمعظم اهميتك ، فقد تتظاهر بالضحك ، ولكن في الواقع قد جرحتك جرحا عميقا ، أنني حينما اظهر نظائفة من تحوك ، فقد تكون أنت كريبا وتعاملني بلطف ، ولكنك إذا لم تكن على درجة كبرى من النمو الروحي ، فانك لن تستطيع ان تحبني كما يجب .

ومن ناحية أخرى إذا رفعت من احترامك لنفسك وساهمت في اشعارك بقيمتك الشخصية ، فاني بذلك اظهر اجلالا لذاتك ، وقد عاوتك على أن

تظهر الجانب الامضل في نفسك ، ولذلك فانت تقدر ما قيمت به من نحوك ،
ويغمرك شعور العرفان بالجليل ويزداد حبك لى .

قد يكون تصفير ذات شخص آخر بصورة مخففة ، ولكن لا يستطيع
المرء ان يقدر قيمة الجرح العميق الذى ينجم عن عبارة عبارة او عن موقف قد
لا يقصد منه الاساءة . وهناك طريقة بها تجرح شعور الآخرين وتحقر ذواتهم
حينما تكون في جمع من الاصدقاء ويلقى ادهم دعابة يضحك منها الجميع
نرحا وتقديرا ، فانتظر حتى تهدأ الضحكات ، ثم قل معلقا على ما سمعت :
« حقا انها نكتة لطيفة بدون شك ، ولقد قرأتها في احدى المجلات السيارة
في الشهر الفائت » وبالطبع سيثير مثل هذا القول في نفسك شيئا من
الاحساس بان يعرف عنك الآخرون انك رجل واسع الاطلاع ، ولكن هلا
فكرت في شعور ذاك الذى ألقى النكتة ؟ .

لقد سلبته متعة انهلقى نكتة لطيفة ، وقد زحزحته من مكانه
المحوظة بين الجماعة واغتصبها لنفسك ، بل الواقع انك استلبت الهواء
الذى يملأ اشعرته وتركنه محسورا مهانا . لقد اراد ان يستمتع بكافة
مرمونة اللحظات وجيزة ، ولكنك حرمته هذا الشعور الجميل . ولا تظن انك
ستزداد قيمة في عيون احد من الحاضرين . فكم بالحرى في عيني ذاك الذى
ألقي النكتة ؟ ! ولذلك فيجب ان تترك القوم في حالهم سواء راقت لك الدعابة
او لم ترق .

واذكر ان الرجل قد يشعر بشيء من الخجل والارتباك ، وكسان في
امكانك ان تتجاوب معه فتشعره بالسعادة . فلا تحاول ان تقلل من قيمة
الناس بل اعمل على رفع شعورهم لذواتهم وبذلك تكسب محبتهم .

في اثناء كتابة هذا الفصل ، استمتعت بزيارة صديق عزيز على هو
الدكتور جون و . هوفمان John W.H. Fuin ، الذى كان ذات يوم
رئيسا لجامعة اوهايد الوسلية ، وبينما كنت اجلس واياه في مدينة باسادينا
ادركت من جديد قيمة هذا الرجل عندي . فمذ سنين خلت ، وبالذات في
الليلة التى سبقت تخرجى من الكلية ، حضرنا معه وليمه مع « جمساعة
الاخوة » بهذه الكلية ، وكان هو رئيس الحفل والمتحدث فيه . وبعد انتهاء

الغذاء طلب منى أن أرافقه حتى منزله . كانت ليلة من ليالى يونيو القمرية الجميلة ، وأخذ الرجل يحدثنى فى أثناء الطريق عن الحياة والفرص المتاحة فيها ، ثم همس فى أذنى عن الفرصة اللامعة التى تنتظرنى فى العالم الذى لنا موشك أن الجبه .

ولما وصلنا الى مسكنه وضع يده على كتفى وقال : « نورمان ، لقد أحببتك دائما وأنى اثق بك . أن لديك إمكانيات عظيمة وسأفخر بك على الدوام . وهذه صفات متصلة فيك » . ولا شك أنه أعطانى قيمة أكثر مما أستحق ، ولكن ذلك أفضل بكثير من الحط من قيمة الانسان .

ولما كانت الليلة قمرية صافية الأديم ، وكانت تسبق تخرجى مباشرة وكانت الإثارة تملأ قلبى . فقد شعرت بعواطفى تتأجج فى داخلى ، نقلت له « أسعدت مساء » بعينين مغرورتين بالدموع حاولت أن أخفيهما عنه . وها قد مرت سنوات طويلة منذ ذلك الوقت ، ولكنى لم أنس حديث نلك الليلة ولا كيف ألقاه على مسامى . ولقد تعمق حبه فى تلبى طيلة هذه السنين .

ولقد اكتشفت بعدئذ أنه قال مثل هذه العبارات لكثيرين من الفتيات والفتيات الذين أصبحوا فيما بعد رجالا وسيدات فى المجتمع . وقد أحبوه بدورهم لأنه أحترم ذواتهم وعمل على رفع نفسياتهم ، ولقد أسنم طيلة السنوات الماضية يكتب لى ولغبرى مهنا ومشجعا لأجل أمور بسيطة أدتها مع العلم أن كلمة موافقة منه تعنى لنا الكثير ، فلا غرابة إذا نال هذا الرجل الوفور محبة آلاف الناس الذين عرفوه ولاعجب فى ولانهم له .

فكل شخص تمد له يد العون ليصبح رجلا قويا نافعاً فى المجتمع ، سيهيك بدوره ولاءه الذى لاحد له ، فحاول أن نبني أشخاصا كثيرين بقدر المستطاع وأعمل ذلك دون انانية ، بل فقط لأنك تحبهم ونرى الإمكانيات الكامنة فيهم . انعمل هذا ولن تشعر بعد ذلك أنك بحاجة الى الأصدقاء ، فإن الكثيرين الذين خدمتهم سيذكرونك بالخير . ساعد الناس وأغمرهم بحب صاف وأصنع معهم خيرا وسرى أن تقديرهم لك ومحبتهم إليك سنفوض منهم اليك .

ان القواعد الاساسية لكسب محبة الناس ليست في حاجة الى شرح طويل او الى توكيد مضمّن ، لأنها في غاية البساطة وتعتبر بسهولة عن حقيقتها ، ومع ذلك نهانذا نضع امامك عشرة قواعد تساعدك على كسب محبة الآخرين وتقديرهم .

ولقد اُخترت صحتها مرات لا حصر لها ، فمارسها بأمانة واخلاص
السر ان تصبح خبيرا فيها وبذلك يحبك الآخرون :

١ - تعلم ان تتذكر الاسماء ، فان القصور في هذا الامر قد يفسر على انك لا تهتم بأصحاب هذه الاسماء الاهتمام الكافي . ان اسم الشخص عزيز عليه الى ابد حد .

٢ - كن لطيف المعشر حتى لا تنقل على الناس معاشرتك ، كن كقطاه رأس مالوف لصاحبه ، كن ودودا مخلصا .

٣ - لتكون السهولة والمرونة من صفاتك بحيث لا يكره صفوك مكرر .

٤ - لا تكن مغرورا ، واحذر التظاهر امام الناس بانك هليم بكل شيء بل كن طبيعيا ومتواضعا النفس .

٥ - كن لطيفا يرغب الناس في معاشرتك والاختلاط بك لينالوا بعثرتك ما يببه فيهم الأحاسيس الطيبة .

٦ - أدرس شخصيتك لفنقى العناصر « الخادشة » حتى تلك التي قد لا تشعسرها بها .

٧ - حاول ان تصلح بأمانة واخلاص وبطريقة مسيحية أى سوء تفاهم بينك وبين الآخرين ، سواء في الماضي او في الحاضر . أمرغ قلبك من كل الشكوى .

٨ — مارس أن تحب الناس الى أن يصبح ذلك شيئا أصيلا في نفسك،
واذكر ما قاله ول روجرز : « لم اتأبل شخصا واحدا لم أجهه » .

٩ — لا تغلت منك فرصة تهنئة شخص بنجاح ، او تمزية آخر لحزن
او فشل .

١٠ — ليكن لك اختبار روحى عميق حتى تستطيع أن تعين أولئك
الذين تقدم لهم يد المساعدة ، على أن يجابهوا الحياة بقوة أكثر ويتأثير انعمل
عاب الناس قوة يهبوك حيا .

وصفة للقلوب الجريحة

« أرجو أن تعطبنى وصفة لازالة الهم والاسى » .

تقدم بهذا الطلب الغريب المؤثر رجل يعانى من الشـمور بالعـجز ،
واخبره طبيبة المعالج ان ذلك لايرجع لاي مرض عضوى ، اذ كانت علفه في
تصوره عن ان يرتفع فوق احزانه ، لانه كان يشكو « الما في شخصيته »
نتيجة حزن مغرط ونصحـه طبيبه بان يلجأ لاستشارة روحية لعل فيها علاجه
وهكذا جريا عن نسق الاصطلاحات الطبية ، كرر الرجل سؤاله : « أهناك
وصفة روحية تستطيع ان تخفف آلامى الباطنية المستهرة ؟ اننى على يقين
ان الحزن ضريبة يدفعها كل الناس ، واود ان اجابه كالأخرين تماما .
لقد حاولت جهدى ولكنى لا اجد سـلاما » . ثم كرر نفس السؤال بابتسامة
باهتة حزينة : « أعطنى وصفة طبية لعلاج الحزن والاسى » .

والواقع ان هناك « وصفة » للقلوب الجريحة ، واحدى عناصر هذه
الوصفة هو النشاط الطبيعى . فان الذى ابتلى بالحزن عليه ان يتجنب العزلة
واجترار الآمه واحزانه ، بل يجب ان يشغل نفسه ببرنامـج نشاط طبيعى
ليحل محل هذا التأمل العقيم الذى يضمن العقل ويزيد النفس مرارا والما ،
لان المجهود العضلى يشغل حيزا من المخ وبذلك يرتفع عنه الضغط ويشعر
بالراحة والصفاء .

نصح احد المحامين ، وكان رجلا ذا فلسفة صائبة وحكمة بالغة ،
نصح سيدة هد الحزن كيانها ، بأن احسن علاج للقلب الكبير هو : « ان
تأخذ مرشاه للتنظيف وتنحى على ركبتها وتجدد نفسها في العمل . اما احسن
علاج للرجل فهو يأخذ غاسا ويقطع أخشابا الى ان يناله التعب والارهاق »

ومع ان هذه الطريقة لا تضمن العلاج الكافي لشفاء القلوب الجريحة،
الا انها تعمل على تخفيف الالم على كل حال .

فهما يكن نوع الالم فان أولى الخطوات هي ان تعزم عزما أكيدا
على ان تهرب من مواعف الهزيمة التي ربما احاطت بك ، مع ماقى هذا الأمر
من صعوبة، ثم تستأنف مرة أخرى حياتك العادية . خذ مكانك في ركب
الحياة الرئيسي في مختلف انشطته ، استأنف علاقاتك بمعارفك القدامى ثم
كون صدقات جديدة ، واشغل نفسك سيرا على الأقدام ، وركوبا على الخيل ،
وسباحة ولعبا ، واجعل الدماء تجرى في عروقك نشيطة ، واشغل نفسك تماما
في مشروع ذي قيمة ، وأملأ أيامك بالنشاط الخلاق ، ولا تنس ما للرياضة
الجسدية من فاعلية ، واستخدم عقلك في مشغوليات نامعة تطلق ما بداخله
من طاقات . وتيقن انها مشغوليات تستحق الكفاح من أجلها ولها الطبيعة
البناءة . ان الهروب السطحي عن طريق النشاط المحبوم كإقامة الحفلات
وارتشاف الخمر . قد يخفف الالم وقتيا ولكنه لا يشفيه .

ان الطريقة المثلى والطبيعية للتخلص من الأسى هي أن تقسح طريقا
للتغيب عن الحزن . وثمة وجهة نظر حمقاء متفشية في وقتنا الحاضر وهي
انه لا يجوز للمرء أن يظهر حزنه ، أي انه ليس من اللائق أن يبكي ويعول
أو ينفس عن حزنه بالطريق الطبيعي من بكاء وتحيب ، وفي هذا تجاهل
لنابوس الطبيعة ، إذ انه أمر طبيعي أن يبكي المرء اذا ما حل بساحته ألم
أو حزن ، بل أن البكاء طريق للتغيب وضعه الله القدير في جسم الانسان
ويجب أن يستخدم عند الحاجة اليه .

فاذا ما حاولت أن تكبح الحزن وتمنع التغيب منه وتحكم الصمام
عليه ، فانك بذلك تهمل في استخدام وسيلة وضعها الله في جسمك للتخلص
من وطأة الحزن وهي ككل الوسائل التي تؤدي عملا في جسم الانسان وفي

الجهاز العصبى ، يجب ان تحكم ولكن لا تجحد على الاطلاق . فان بكاء رجل او امرأة يعين على التخلص من الحزن والاسى ، ولكنى احذر بشدة الا تستخدم هذه الوسيلة بدون داع والا فانها تصبح عملية مألوفة ، لانه اذا حدث ذلك فانها قد تتخذ طبيعة الحزن الشاذ وقد تتطور الى مرض عقلى ، ولذلك فالانطلاق بلا قيود من اى نوع امر محظور .

اننى اُتلقى سيلا من الرسائل من اناس فتقوا اُحباءهم ويخبروننى انه من الصعب عليهم ان يذهبوا الى نفس الاماكن التى اعتادوا ان يرتادوها معا او يلتقوا بنفس الاشخاص الذين اعتادوا صحبتهم معا ، ولذلك يتجنبون هاته الاماكن المألوفة واولئك الاصديقاء القدامى . واننى اعتبر هذه غلطة كبرى فان السر فى علاج الحزن هو ان يكون المرء عاديا وطبيعيا بقدر الامكان . ولا يدل هذا على الخيانة او عدم الاكتراث ، لكن هذه الغلطة ضرورية لتحاسى حالة الحزن اثناء ، اذ ان الحزن العادى امر طبيعى ، وتظهر طبيعته فى قدرة الشخص على ممارسة اعماله ومسئوليته كسابق عهده ، ولكن العلاج الاقوى والاعمق هو بالطبع العزاء العلاجى الذى ينجم عن الثقة باق ، لان الوصفة الاساسية لعلاج القلوب الكسيرة هى بالضرورة الرجوع الى الله فى ايمان كامل وتفرغ العقل والقلب لديه ، والمثابرة على سكب النفس روحيا لديه ستجبر كسر هذه القلوب الكسيرة . ان هذا الجبل الذى يعانى اكثر مما عانى من سبقوه فى العصور السالفة ، يحتاج اكثر مما يحتاج ، الى ان يتعلم هذا الدرس الذى خبره احكم رجال الدهور ، وهو انه لاعلاج لالام البشرية جمعاء سوى استخدام الايمان القويم .

كان الاخ لورانس احد عظماء من عاشوا على وجه هذه البسيطة وقد قال : « اذا نود ان ندرك فى هذه الحياة سلام الفردوس الصافى ، فعلىنا ان ندرب انفسنا مع الله من الآن فى حديث مألوف ووديع ورفيق » .

فليس من الحكمة ان نحاول حمل ثقل الاحزان والالام الذهنية دون معونة الهية ، لان مثل هذا الثقل اكثر جدا مما يستطيع المرء احتضاله . فانجح وسيلة واسهلها للتخلص من الاحزان هو ان نشعر شعورا اكيدا بوجود الله ، فان هذا الشعور يُلطف ألم القلب ويضمّد الجرح فى النهاية . والرجال والنساء الذين جازوا فى مأس محزنة يقرون بفاعلية هذه الوسيلة .

وهناك عنصر علاجي هام آخر في وصفة علاج القلوب الحزينة هو أن يحصل المرء على فلسفة سلبية ومقنعة عن الحياة والموت والخلود . واتي من جانبى ، حينما حصلت على هذا الايمان الوطيد ، أنه لا يوجد موت ، وأن الحياة وحدة متماسكة ، وأن هذه الحياة وما بعدها وحدة لا تنقسم ، وأن الوقت الحاضر والأبدية متصلان ، وأن هذا الكون وحدة لا تتجزأ ، أتول اننى حينما اكتشفت كل هذه الحقائق شعرت اننى حصلت على اهم فلسفة مرضية ومقنعة في حياتى بجيلتها .

ان هذه القناعات مبنية على أسس وطيدة ، أولها هو الكتاب المقدس، فاننى اعتقد أن هذا الكتاب يمنحنا الادراك العظمى السليم — كما سيثبت فيما بعد — بخصوص هذا السؤال الخطير : « ماذا يحدث حينما يفارق الانسان هذا العالم ؟ » ويحدثنا هذا الكتاب ، في حكمة بالغة ، أنه يمكننا ادراك هذه الحقائق بالايمن . يقول الفيلسوف هنرى برجسون (Henri Bergson) ان الطريق الوطيد لمعرفة الحق هو بالادراك الحسى ، وبالحدس ، وبالاستنتاج والاستدلال الى حد ما ، ثم بأخذ « قفزة هائلة » .

وعن الحدس تعمل الى الحقيقة ، اذ تشرق عليك لحظة مجيدة فيها فقط « تعرف » ، وهذا ما حدث لى بالضبط .

اننى مقتنع اقتناعا كليا ومخلصا بهذا الحق الذى أسطره هنا ، ولا يساورنى فيه ادنى شك ولو للحظة بسيطة ، فلقد توصلت الى هذا الايمان الايجابى ولكن تدريجيا ، ثم لحظة حاسمة حينما عرفت فعلا .

ان مثل هذه الفلسفة لا تدفع الحزن حينما يموت عزيز علينا ونفترق عنه بالجسد ، ولكنها ترفعه وتبدده وتملا عقلك بالفهم العميق لمعنى وتوع هذا الحادث الذى لا يمكن رده ، وتهيك ثقة وطيدة في أنك لم تفقد هذا العزيز الذى انتقل . فعش بهذا الايمان ، يمتلىء قلبك بالسلام ويفارقه الالم .

لترسخ في عقلك وفي قلبك كلمة من أعجب ما جاء في الكتاب المقدس:
« ما لم ترعين ولم تسمع اذن ولم يخطر على بال انسان ما اعده الله للذين
يحبونه » (كورنثوس الاولى ٢ : ٩) .

وهذا يعنى أنك لم تر ، مهما تكن قد رأيت ومهما يكن عجيبا ما رأيت،
شيئا يمكن أن نقرنه بتلك الاشياء العجيبة التي أعدها الله للذين يحبونه
ويضعون ثقتهم فيه . به وفوق ذلك يقول انك لم تسمع شيئا يمكن أن نقرنه
بتلك المعجائب المذهلة التي أعدها الله للذين يتبعون تعاليمه ويعيشون
حسب روحه الاقدس . انك لم تر ولم تسمع ، كما لم يخطر لك على بال
ما قد اعده . ان هذه العبارة تحمل بين طياتها العزاء الكامل والخلود الاكيد
والاتحاد الوطيد ، وكل ما هو طيب وجميل لأولئك الذين يركزون حياتهم
في الله .

وبعد سنتين كثيرة من قراءة الكتاب المقدس ، وبعد ان خبرت عن
كتب حياة كثيرين من الناس في مختلف نواحيها ، أود أن أقرر بصراحة
وجلاء ، صدق هذا الوعد الذي جاء بالكتاب المقدس ، وهو ينطبق حتى في
اثناء هذه الحياة ، فان الناس الذين يعيشون على مثال حياة المسيح ، تحدث
لهم اشياء تكاد لا تصدق .

وتنطبق هذه الحقيقة أيضا على حال الذين نارقونا وعلاقتنا بهم ،
ونحن لا نزال في هذه الحياة ، فالذين سبقونا عبروا هذا الحاجز الذي
ندعوه الموت . وانى استعمل كلمة « حاجز » بشيء من الاعتذار لان تفكيرنا
عن الموت كثيرا ما اتخذ في اذهانتنا صفة العازل . ان العلماء الذين يدرسون
هذه الايام في ميدان النفس الروحي وفي ما هو خارج الادراك الحسى ،
ويجرون تجاربهم في مجال الشيبات ، وفي توارد الخواطر وفي الفراسة
(وكانت هذه جميعها تعتبر قبلا وقتا على الشواذ وحدهم ، اما الآن نهى
حقائق ثابتة معترف بها) ، هؤلاء العلماء يؤمنون ان الروح تحيا وتتخطى
حاجز الزمن والمكان . اننا حقيقة على شفا أعظم اكتشاف علمى في التاريخ
يبرهن ، بطريقة استقصائية تجريبية ، وجود الروح وخلودها .

منذ ستين طويلة وانا دائب على جمع سلسلة من الوقائع التي لا يساورنى شك فى صحتها ، وهى تؤكد بصفة قاطعة اننا نعيش فى عالم حتى ، قاعدته الاساسية هى الحياة لا الموت .

ان لى ثقة بالناس الذين ادلوا الى باختباراتهم فى هذا المخمار ، واتى لمقتنع تماما بانها جميعا ، تشير الى عالم متصل بعالمنا وتربطنا به وشائج متينة ، بها تحيا الارواح على كلا جانبي الحياة ، فى علاقة لا تنقسم عراها . وحالة الحياة على الجانب الآخر ، كما ندركها فى جسم بشريتنا ، حالة متغيرة عنا تماما ، ولا شك ان اولئك الذين سبقونا الى العالم الآخر ، يعيشون فى بيئة ارقى ، وازداد فهمهم عنا ، ولكن كل الحقائق توحى بان وجود احبائنا هؤلاء لا زال مستمرنا معنا وانهم ليسوا بعيدين عنا .

بل ان ثبة حقيقة ، تستفتح ضمنا ولا تقل اهمية عما سبقتها ، وهى اننا سنتجد بهم ، اما فى الوقت الحاضر فاننا نستمر فى شركة مع اولئك الذين يتطنون عالم الارواح .

وليم جيمس ، عالم أمريكا الاكبر ، بعد ان اقضى حياة طويلة فى الدرس والاطلاع ، قال انه مقتنع ان المخ الانسانى ما هو الا واسطة لوجود الروح ، وان العقل فى تركيبه الحالى سيتبدل بعدئذ باخر يمكن صاحبه من الوصول الى آفاق من الفهم لا حد لها . وكلما يتقوى كياننا الروحى هنا على الارض ، وكلما نتمو فى السن وفى الخبرة نصبح اكثر احساسنا بهذا العالم الفسيح حولنا ، وهكذا عندما نموت لا يعدو الامر اننا ندخل فى قدرة اعظم واكبر .

كان ايروبيدس (Euripides) وهو احد اعظم المفكرين القدامى ، مقتنعا بان الحياة الاخرى ستكون فى حجم بالغ العظمة ، وقد شاركه سقراط هذا الراى . وكان من أجمل العبارات التى تجلب العزاء للنفس قوله : « ان يصيب الشر انسانا صالحا فى هذه الحياة أو فى الحياة الاخرى » .

تحدثت ناتالى كالمس (Natalie Kalmus) الخبيرة العلمية فى التصوير بالالوان ، عن موت أختها ، ولقد ظهر حديث هذه السيدة ، ذات

العقل العلمى ، لأول مرة فى مجلة « جيد بوسستس » . وتشبىس نانالى كالمس بعض عبارات أختها الراحلة فتقول : « نانالى . عدبنى بالأ تدعيهم يعطونى اى مخدر . اننى ادرك انهم يريدون تخفيف آلامى ، ولكننى اريد ان اكون فى كامل احساسى ، فانى متيقنة ان الموت سيكون اختيارا جميلا » فوعنتها ولكنى لسا خلوت بنفسى بكيت وأنا ألكر فى شجاعتها . وبيننا كنت ألقب فى فراشى طيلة الليل ، أدركت ان ما كنت أحسبه من جانبى نكبة ، ارادت به أختى ان يكون انتصارا .

وبعد عشرة أيام قررت الساعة الحاسمة :

كنت الازم فراشها لمدة ساعات طويلة ،.وتحدثنا فى مسائل شتى وكنت شديدة الاعجاب بثقتها الهادئة والصادقة بالحياة الابدية ، فلم يحدث قط ان آلامها الجسدية تغلبت على قوتها الروحية ، وهذا امر لم يدخله الاطباء فى حسابهم ، وفى أيامها الأخيرة كانت تردد المرة تلو المرة صلواتها :

« يا الهى العطوف ، أرجو ان تحفظ عطفى رائقا وان تهبنى سلاما » . ولقد تحدثنا طويلا حتى لاحظت ان النوم يداعب اجفانها ، فتركتها فى هدوء فى رعاية ممرضتها وهجعت فى فراشى أنشد الأحة ، وبعد فترة وجيزة سمعت صوت أختى ينادينى فأسرعت الى غرفتها ووجدتها تحتضر . فجلست على طرف سريرها وأمسكت بيدها فوجدتها تحترق واذا بها فجأة فنقصب فى الفراش شبه جالسة وقالت : « نانالى » . ان كثيرين منهم يحيطون بى . . فهنا الفريد . . وراعوث . . وماذا تعمل راعوث هنا ؟ آه . اننى اعرف . . وشعرت بتيار كهربائى يسرى فى اوصالى . لقد ذكرت راعوث هذه ، ابنة عمته التى ماتت فجأة منذ نحو أسبوع مضى ولكن لم يخبر أحد أختى اليانور بموت راعوث الفجائى .

وهكذا سرت رعدة بعد اخرى فى عمودى الفقرى ، وشعرت اننى على شفا معرفة خارقة تكاد تكون مخيفة حين ذكرت اسم راعوث . وعلى حين غرة ارتفع صوتها واضحا قائلا : « انه لأمر محير ، ان كثيرين منهم هنا » .

وبغثة بسطت يديها مبتهجة وطوقتنى ، كما سبق واستقبلتنى بهمساً
مرحبة ، وقالت : « انى ذاهبة الى تونق » ثم ارخت ذراعيها اللتفتين بعنق
واستسلمت فى احضائى .

وهكذا تغلبت ارادة روحها فحولت الم الموت الى سعادة طاغية .

وحينما اسندت راسها على الوسادة كانت تملو وجهها ابتسامة
رائمة هادئة . ولقد تدلى شعرها فى غير انتظام على الوسادة ، فآخذت
وردة بيضاء من الزهرية وثبتها فى هذا الشعر ، ولما تطلعت اليها فى حجبتها
الصغير الاثيق وفى شعرها المتوج وبه الوردة البيضاء ، والابتسامة الهادئة
تكسو وجهها الجميل ، ظهرت لى مرة اخرى والى الابد كتلميذة فى طريقها
للمدرسة .

ان هذه الفتاة الراحلة ، حينما ذكرت ابنة عمها راعوث وكيف انها
رانها بجلاء ووضوح ، ظاهرة طالسا تكررت مرة بعد اخرى ، وفى جميع
الحوادث التى وقعت تحت يدي . وان تكرار هذه الظاهرة وتشابه الوقائع
فى كل هذه الحوادث كما وصفها لى الكثيرون ليرقى الى مرتبة دليل مادي
على ان الاشخاص الذين تذكر اسمائهم وترى وجوههم ، حاضرون امسام
الراجلين فعلا .

ولكن اين هم ؟ وما هو حالهم ؟ واى نوع من الاجساد يلبسون ؟ هذه
كلها اسئلة صعبة قد يكون من الاصوب ان نفكر عنهم انهم يعيشون فى دورات
ذبذبات مختلفة انه من المستحيل ان ترى خلال ريش مروحة كهربائية حينما
تكون ثابتة لاتتحرك ، ولكن هذه الريش عينها تظهر حينما تكون المروحة
دائرة فى اقصى سرعتها . وعليه ففى الذبذبات العليا او فى الحالة التى يعيش
فيها اجباؤنا ، قد تتفتح اسرار الكون المستقلة امام تحقيق شخص فى طريقه
الى العالم المجهول . بل انه فى بعض اللحظات العميقة فى حياتنا نجد انه من
السهل جدا ان نصل الى هذه الدرجة ، على الاقل درجة الذبذبة العالية . ان
من اجمل ما كتب فى الادب الانجليزى ما قاله روبرت انجرسول - Robert
(Ingersoll) بخصوص هذا الحق العظيم : « فى الليلة التى يداهنا فيها
الموت ، يرى الرجاء نجما ، وتسمع المحبة المنصتة خفيف الاجنحة » .

حكى طبيب أعصاب شهير قصة رجل كان على أعتاب الموت ، وبينما كان الطبيب يجلس بجانب فراشه ، نطلع اليه الرجل الموشك على الموت وأخذ ينادى أسماء لم يفت الطبيب ان يدونها مع انه لم يكن له بهم سابق عهد أو معرفة . وحينما استفسر من ابنة الرجل : « من هؤلاء الناس ؟ ان أبك قد تحدث عنهم كما لو كان قد رأهم رؤية العين » . فاجابته « انهم جميعا اقرباؤنا وقد رحلوا الى العالم الآخر منذ مدة طويلة » .

ويقول الطبيب انه يعتقد ان مريضه رآهم فعلا .

عاش صديقاى السيدة والسيد وليم ساج (Wm. Sage) في نيوجرسي ، وقد كنت لزورها مرارا في منزلها . ومات السيد ساج اولا وكانت زوجته تدعوه « ول » .

وبعد مرور سنوات قليلة حينما كانت السيدة ساج على فراش الموت ، طافت على وجهها نظرة مبالغته واكتسى محيها بابتسامة جميلة وهى تقول « آه . انه ول » . اما كونها رآته فأمر لم يشك فيه قط جميع المحيطين بفراشها .

تحدث ارثر جود فرى (Arthur Godfrey) - وكان شخصية فذة في عالم الراديو ، فقال :

انه بينما كان مستلقيا في فراشه ذات ليلة في إحدى المدمرات اثناء الحرب العالمية الاولى ، اذا بابيه وقف بجانبه ورفع يده محيا ثم ابتسم قائلا « الى اللقاء » . وأجابه جودفرى « الى اللقاء يا أبني » وبعد فترة وجيزة أيقظوه من نومه وسلموه برقية تحمل له نبأ موت أبيه .

ولما ثيقن من ساعة انتقال أبيه ، وجد انها نفس اللحظة التى كان فيها نائبا ورأى أباه .

وشخصية أخرى لها شهرتها في عالم الراديو هى ماري ماجريت ماكبيد (Mary Margaret Macbride) ماتت لها ، ماتت لها ، ماتت الابنة حزن طاغ لانها كانت اثيرة جدا اليها . وفي إحدى الليالى استيقظت

وجلست على حافة سريرها ونجاة شعرت حسب قولها - أن « ما ما كانت معي » وهي لم تر أمها ولم تسمعها تتحدث ، ولكنها من تلك اللحظة شعرت أن أمها لم تمت ، وأنها دائما قريبة منها .

والمرحوم روفس جونز (Rufus Jones) وكان احد القادة الروحيين العظام في عصرنا ، اخبرنا عن موت ابنه « لويل » (Lowell) البالغ من العمر اثني عشر عاما ، وكان قررة عين ابيه .

وقد رقد الابن مريضا بينما كان الدكتور جونز في عبر المحيط في طريقه الى اوريا .

وفي الليلة السابقة لوصوله الى مدينة ليفربول ، كان مستلقيا في فراشه ، واذا به يشعر بحزن عميق لم يستطع له تعليلا ولا تفسيرا ، ثم قال انه شعر ان ذراعى الله تحيطان به فامتلا قلبه سلاما واستولى عليه احساس عميق بوجود ابنه بجانبه . وحينما رست السفينة الى الميناء ووطأت قدمها ارض ليفربول ، اخبروه ان ابنه قد مات . وكان موته في نفس الساعة التي شعر فيها الدكتور جونز بحضور الله وياقتراب ابنه منه .

اخبرتنى السيدة برايسون كالت (Bryson Kalt) احدى عضوات كنيسة أن عمه لها مات زوجها وثلاثة أبناء له محترقين حينما التهمت النيران منزلهم ، ومع ان العمه قد احرقتها النار بشدة الا انها عاشت بعدهم ثلاث سنوات . ولما حانت ساعتها لتموت ، اشرق وجهها بضياء عجيب وقالت : « ان كل ما اناهي جميل وساحر . انهم مقبلون للقائى . رتبوا الوسائد تحت راسى ودعونى استسلم للنعاس » .

و ه . ب . كلارك (H. B. Clarke) احد اصدقائى القدامى كان مهندسا معماريا لسنين كثيرة ، واضطره عمله ان يجوب كثيرا من اصقاع العالم وكان رجلا ذا تفكير علمى ، وكان من النوع الذى يتحكم في عواطفه فلا ينقاد وراء المشاعر الخداعة ، بل كان واقعيا الى اقصى حد .

وفي احدى الليالى استدعانى طبيبه المعالج واخبرنى انه لا يتوقع له ان يعيش سوى بضع ساعات . كانت نبضات قلبه بطيئة وضغط دمه منخفضا لدرجة غير عادية . ولم يكن يستجيب لآى فعل عكسى ، ولذلك فقد الطبيب كل أمل فيه . فبدأت أصلى من أجله ، وفعل كثيرون منى ، وفي اليوم التالى فتح المريض عينيه ، وبعد أيام ثلاث استعاد قدرته على الكلام ورجعت دقات قلبه وضغط دمه الى الحالة الطبيعية .

وبعد أن استرد عافيه : « فى وقت من الاوقات فى اثناء مرضى ، حدث لى شىء غريب لا استطيع شرحه ، فلقد خيل الى اننى على بعد مسافة طويلة واننى فى اجمل واحسن بقعة وقعت عليها عينائى . كانت الانوار تحيط بى من كل جانب ، وكانت انوارا جميلة رائعة ، ورايت وجوها لم استطع ان اثبينها بوضوح ولكنها كانت وجوها عطوفة ، فشعرت بالسعادة والسلام يضران كيانى ، بل الواقع اننى لم اشعر قط بالسعادة كما شعرت آنئذ ، وحينئذ خامرنى الشمور : « لابد انى مائت » ثم خطر الى : « ربما اكون قد مت فعلا » ثم كنت على وشك ان اضحك بصوت عال وسألت نفسى : « لماذا كنت اخاف الموت طيلة حياتى ؟ لا يوجد شىء فى كل هذا يستوجب الخوف » .

فسألته : « كيف كان شعورك تجاه ما رايت ؟ وهل كنت ترغب ان تعود للحياة مرة اخرى ؟ هل كنت تود ان تحيا ؟ فمع انك لم تمت لكن الطبيب شعر انك على حافة الموت ، فهل كنت شغوفنا بالحياة متعلقا بها ؟ » فابتنسم وقال : « لم يكن الأمر يفرق لى على الاطلاق . ولو خبرت لفضلت ان امكث فى ذاك المكان الجميل » .

اننى لا اعتقد ان الأمر يمكن ان يكون توهمنا او حلما او رؤيا . فلقد صرنا مسنين كثيرة اتحدث الى اناس اشرفوا على حدود « شىء ما » وكانت لهم الفرصة ان يحدقوا عبر هذه الحدود ، وقرر الكل باجماع الآراء ان ما رأوه كان شيئا جميلا ومضيئا وموحيا بالسلام . مما لا يدع للشك فى عقلى وتفكيرى .

ويعلمنا العهد الجديد بطريقة اخاذة وسهلة ان الحياة لا تفنى ، فهو يرينا المسيح بعد الصلب فى سلسلة من الظهورات والاختفاءات ثم

الظهورات مرة أخرى . ولقد رآه البعض ثم اختفى عن عيونهم ، ورآه آخرون ثم اختفى مرة أخرى عنهم ، مكنه يقول لهم : « أنتم تروننى ثم لا تروننى » وهو بذلك يحاول أن يخبرنا أننا حينما لا نراه فليس معنى ذلك أنه غير موجود ، فاختفاؤه عن العين ليس معناه اختفاء من الحياة ، وبعض الظهورات الباطنية المعارضة التي يذكرها بعض الناس إنما تؤكد نفس هذه الحقيقة وهو أنه قريب منا . ألم يقل هو نفسه : « ... انى أنا حتى فأنتم ستحيون » (يوحنا ١٤ : ١٩) ؟ أو بعبارة أخرى أن أحبائنا الذين ماتوا على هذا الإيمان هم قريبون منا وفي بعض الأحيان يدنون لتمزيقنا .

كتب شاب في الخدمة العسكرية في كوريا الى أمه يقول : « تحدث لى هنا أعجب الأشياء ، نفى بعض الليالى حينما يفتابنى الخوف ، اشعر أن أبى قريب منى بل وواتف بجانبى » مع أن أباه كان قد مات منذ عشر سنوات ثم يسأل الشاب أمه بلبل خاطر : « أنظنين أن أبى يمكن أن يكون معى فى ساحات الوغى فى كوريا ؟ » والجواب « لم لا ؟ » كيف يمكن أن نكون أبناء هذا العصر العلمى ثم لا نثق أن هذا شيء حقيقى ؟ ان لدينا البرهان تلو البرهان على أن هذا الكون ينبض بالحياة ومشحون بالقوى الخفية والكهربائية والالكترونية والذرية ، وكل هذه القوى تفوق تخيلاتنا ، مع أننا لم نستطع أن نترك كنهها . ان الكسوف ملء بالقوة الروحية الحية والفعالة والتي لا يسبر غورها .

' يحدثنا البرت ا . كليف (Albert B. Cleff) الكاتب الكندى الشهير عن موت أبيه فيقول ان أباه راح فى غيبوبة حتى ظنوا أنه قد انتهى ، ولكن تجاة دبت فيه الحياة من جديد لمدة لحظات معدودات ، ففتح عينيه ببطء ورأى احدى الآيات المطلقة على الحائط تقول : « أنا اعلم أن وليى حى » فتتمم قائلا : « أنا اعلم يقينا أن وليى حى ، لأنهم جميعا هناك يحيطون بى أمى وأبى وأخوتى وأخواتى » . وكان هؤلاء جميعا قد انتقلوا من هذه الأرض منذ أمد بعيد . فمنذا الذى يستطيع أن يقاوم أو يكذب ؟

أخبرتني المرحومة مدام توماس اديسون أن زوجها العبقري وهو فى النزع الأخير ، همس فى أذن طبيبه قائلا : « انه لشيء جميل هذا الذى يمد

امام ناظرى « . كان اديسون اعظم مخترع فى العالم وقد قضى حياته بين ظواهر الطبيعة ، ولم يكن عقله العلمى يقبل ظاهرة منها الا اذا تحقق منها تماما ، فما كان ممكنا اذن ان يقول : « انه لشيء جميل هذا الذى يمتد امام ناظرى » لو لم يكن شيئا حقيقيا .

منذ سفين كثيرة ذهب احد المرسلين الى جزر البحر الجنوبي ليعمل بين قبائل اكلى لحوم البشر ، وبعد شهر من وصوله ، استطاع ان يكسب قلب رئيس القبيلة وهده الى المسيحية . وفى يوم من الايام سأل هذا الرئيس المرسل قائلا : « أتذكر يوم جئت اليها لأول مرة ؟ » فاجاب المرسل « اذكر ذلك بكل تأكيد ، فحينما كنت اجوس خلال الغابة شعرت بقوات عدائية تحيطنى من كل جانب » .

فاجابه الرئيس : « لقد احاطتك فعلا هذه القوات لاننا كنا نعتنى اترك لنقتلك ، ولكن شيئا وقف حائلا بيننا وبين هذا العمل » . فسأله المرسل : « وما هذا الذى منعكم ؟ » فاخذ رئيس القبيلة يتلطف اليه قائلا : « الآن وقد أصبحنا أصفتاء فأخبرنى من كان هذان الشخصان اللامعان اللذان كانا يسيران ، أحدهما عن يمينك ، والآخر عن يسارك ؟ » .

صديقى جيوفرى اوهارا (Geoffrey Ohara) ، كاتب الاغانى الشهير ، ومؤلف اغنية الحرب العظمى الاولى المسماة « كاتى » ثم « لا يوجد موت » ، « اعط الرجل حصانا يستطيع ان يمتطيه » واغانى اخرى كثيرة ، اخبرنى هذا الرجل عن اميرالاي فى الحرب العظمى الاولى ابعدت فصيلته عن آخرها فى اشتباك دموى رهيب ، فكان الرجل يشعر وهو يفرغ الخندق ذهابا وايابا انه يمس ايدى جنوده ويحس بوجودهم حوله ، ثم عقب قائلا لجيوفرى اوهارا : « اؤكد لك انه لا يوجد موت » فطلق اوهارا الفكرة وكتب واحدة من اعظم اغانيه واتخذ لها عنوانا « لا يوجد موت » .

اننى شخصا لا يخامرنى اننى شك فى صحة هذه الحوادث الرقيقة والعميقة ، لاننى اعتقد اعتقادا راسخا فى استمرار الحياة بعد الموت ، وأؤمن ان هناك جانبين لهاتين الظاهرتين اللتين ندعوها الموت والحياة —

هذا الجانب الذى نحياه الآن وجانب آخر سنحياه فيما بعد . ان الأبدية لا تبدأ بالموت ، بل اننا الآن نحيا فى الأبدية واننا مواطنون فيها وكل ماهناك اننا نغير نوع وشكل اختبارات هذه الحياة ، وانى متيقن ان هذا التغيير هو الى الأحسن .

كانت أمى روحا عظيما وتأثيرها على سيمتد اثره فى حياتى كخبرة لا يقوتها شئ ، كانت محدثة لبقة وكان عقلها حادا ومتيقظا وقد ارتطفت فى كل أنحاء العالم ، وكان لها اتصالات واسعة باعتبارها قائدة مسيحية فى حقول الرسليات . كانت حياتها فائضة وغنية وكان لها روح مرحة عجيبة . كانت لطيفة المعشر وكنت احب ان أكون على الدوام فى صحبتها ، وكل من عرفها اعتبرها شخصية فذة نائفة .

ولما شبيت عن الطوق ، كنت اذهب لزيارتها كلما سنحت لى الفرصة وكنت دائما أتوق للوجود فى منزل العائلة ، اذ كان منظرا مثيرا ان نتحدث فيه معا فى وقت واحد ونحن حول مائدة الافطار ، فما كان أسعد هذه الاجتماعات وما كان لمجدها ثم ماتت هذه الأم وانزلنا جنماتها بكل رقة فى مقبرة جميلة بمدينة ليتشبرج بولاية أوهايو التى قضت فيها أيام شبابهما وهد الحزن كيانى آنفذا حينما تركناها هناك ، ورجعت مثقل القلب . وكان الوقت منتصف الصيف حينما حملناها الى مقرها الأخير . وقى الخريف شعرت برغبة جامحة فى أن أكون بجانبها مرة أخرى . كنت بدونها أشعر بالوحدة ، ولذلك قررت أن أشد الرحال الى ليتشبرج ، وطيلة الليل وأنا فى القطار ، كنت انكر حزينا فى الأيام السعيدة التى مضت ولن تعود ، وفى كيف تغيرت الأمور تغيرا شاملا ولن ترجع الى سابق عهدها .

وهكذا وصلت الى هذه المدينة الصغيرة ، وكان الطقس باردا والجو ملبدا بالغيوم وأنا فى طريقي الى الجبانة . ثم دلفت داخل الباب الحديدى القديم وسمعت حفيف الحشائش تحت قدمى حتى وصلت الى القبر ، وجلست حزينا وحيدا ونجاة انجلت السحب وافتر ثغر الشمس فأضاعت الللال حولى بالوان الخريف الرائعة ، تلك الللال التى قضيت بين ظهرانيها أيام حدائتى ، والننى احببتها كل الحب والننى احببتها امى ايضا وقضت فيها أيام طفولتها لاهية ولعبة .

ثم خيل الى فجأة وكأني أسمع صوتها ، مع انى في الواقع لم اسمع صوتا ، ولكن هذا ما تراءى لى ، ولكنى سمعته بأذى الداخلية وكانت الرسالة واضحة وجلية وقد قالتها بلهجتها المحببة ، وهذا نحوها : « لماذا تطلب الحى بين الاموات ؟ اننى لست هنا . أنتظن اننى يمكن ان اتبع في هذا المكان المظلم الموحش ؟ اننى دائما معك ومع باتى الاحياء » .

وعندئذ تنجر في داخلى نور عجيب ، وملأنى سعادة طافية . لقد علمت أن ما سمعته كان حقا اذ قد جاءنى الرسالة بكل ما تحمله الحقيقة من قوة ، وكان بودى لوصحت جزلان نرحا . فانتصبت واتقا ووضعت يدى على الحجر المثبت على القبر ورأيت القبر على حقيقته ، فهو لا يعدو أن يكون مكانا تستريح فيه عظام الموتى . كان الجسم مسجى فيه دون شك ، ولكنه لم يكن سوى معطف خلعه صاحبه لأنه لم يعد في حاجة اليه .

ولكنها هى ، ذلك الروح الجيد الأثير لى ، لم تكن هناك . فغادرت المكان ولم أعد اليه الا لسايا . اننى اتوق أن اذهب اليه واجلس مفكرا فيها وفي أيام الصبا التى ولت ، ولكنه لم يعد مكان الوحشة والأسى : انه رمز فقط لأنها هى ليست هناك ، انها مع أحيائها « لماذا تطلبين الحى بين الاموات » ؟

اترا الكتاب المقدس وآمن بما يقوله عن صلاح الله وخلود الروح . صل باخلاص وبإيمان ، ولتكن الصلاة بإيمان عادة متصلة في حياتك . ولتكن لك شركة مع الله ومع الرب يسوع المسيح . وحينما تفعل ذلك ستشعر أن اقتناعا عميقا ينبع في عقلك ويؤكد لك أن هذه الأمور العجيبة ، حقائق ثابتة .

« في بيت أبى منازل كثيرة والا فانى كنت قد قلت لكم » (يوحنا ١٤ : ٢) .

ولك أن تعتمد على صدق المسيح ، فهو ما كان يسمح لك أن تؤمن وتمسك بهذه التناعات المقدسة لو لم لو تكن حقيقة الى أبعد الحدود .

وهكذا بهذا الايمان السديد والجوهري ، وبهذه النظرة المنطقية للحياة الأبدية ، لك خير بلسم وانجع وصفة للقلوب الجريحة .

اللجوء إلى القوة العليا

جلس اربعة في غرفة ناد ريفي للجولف بعد ان انتهوا من المباراة يتجاذبون اطراف الحديث ، وتطرق حديثهم من لعبة الجولف الى نقاش حول الصعاب والمشاكل الشخصية ، وكان احدهم قانطاً اكثر من الجميع . ولما كان اصداقؤه الثلاثة على علم بحالته هذه ، فقد رتبوا هذه المباراة لعلمهم يساعدونه على نسيان موثقه العسير . كان يحذوهم الامل بان يضع ساعات من لعب الجولف قد تتيح له بعض التفریح عن علته .

وفي جلستهم الهادئة بعد الفراغ من اللعب ، تقدموا له ببعض الاقتراحات . واخيراً نهض واحد منهم ليفادر المكان ، وقد خبر هذا الرجل الصعاب لانه اجترأ في الكثير منها في حياته ، ولكنه وجد الطول الصحيحة لجميع مشاكله . فوقف متردداً ثم وضع يديه على كتفي صديقه وقال : « جورج ، ارجو الا تظن اني اعطك لاني في الواقع لا اهدف الى ذلك ، ولكني اود ان اتقدم لك اقتراحاً جريئاً واعانني على التغلب على ما صادفني من عقبات . انه صلي جداً اذا ما استخدمته هناك ما ائصد : « لماذا لا تلجأ الى القوة العليا ؟ » ثم ربت على ظهره في حنو وغادر المكان . واما باقي الرجال فجلسوا يتفكرون فيما قاله لهم . واخيراً تفوه الرجل اليائس ببطمه : « اني اعرف ما يعنيه واعرف اين هذه القوة العليا ، وكل ما اتمناه هو ان

أعرف كيف ألجأ إليها ، ففيها الحل لكل معضلاتي » . وفي الوقت المعين اكتشف الطريق ولجأ الى هذه « القوة العليا » فغيرت نملا مجرى حياته وهو الآن رجل معاف وسعيد .

وهذه النصيحة التي قدمت في نادي الجولف سليمة الى أبعد حد ، فإن الكثيرين من الناس اليوم تعساء ويائسون ولا يعرفون كيف يتصرفون مع انفسهم ولا مع ما يحيط بهم من الظروف ، مع انهم في غنى عن اجتياز هذا الطريق الوعر ، ويمكن السر في أن يلجأوا الى هذه القوة العليا . ولكن كيف السبيل إليها ؟ .

دعني اقدم لك اختبارا شخصيا . لما كنت بعد شابا دعيت لآكون واعظا بإحدى الكنائس الكبرى ، في وسط جامعي ، وكان معظم الشعب من أساتذة الجامعة ، بالأضافة الى قادة الرأي في تلك المدينة . وقد أردت من جانبي أن أبرر ثقتهم التي وضعوها في اذ اتاحوا لي هذه الفرصة النادرة ، ولذلك عملت بجد واجتهاد في اعداد المواعظ لدرجة شعرت معها بالانهك والضنى . ومع أن واجب المرء أن يكذب ويتعب ، ولكن لا يجب أن يتجاوز الحد المعقول فيضني نفسه وبذلك يفقد القدرة على العمل بكفاءة ، لأن الأمر يشبه الى حد كبير لعب الجولف ، فاذا حاول اللاعب أن « يقتل » الكرة ، فما عليه الا أن يضربها بفتور فيخطيء الهدف . وهكذا يمكن تطبيق هذا على عملك . ولكثرة الاجهاد شعرت بالتعب وبأنني عصبى ولم أستطع استشعار القوة العادية التي كنت اشعر بها من قبل .

وفي احد الأيام عزمتم على زيارة احد الأساتذة وهو المرحوم هيوم . تلو (Hugh M. Tilroe) وكان صديقا حميما لي ، وكان في نفس الوقت استادا ممتازا وكان أيضا صياد أسماك ماهرا وصائد حيوانات ممتازا ، وكان بالاختصار رجلا يعتمد به وذا شخصية نذة . وفي بحثي عنه كنت أدرك أنني اذا لم أجده في الجامعة فلا بد أنه في البحيرة يصسطاد ، وفعلا كان هناك . وحينما حيينه اقترب من الشاطئ ودعاني الى قار . قائلا : « ان السمك الآن يأكل الطعام » فشاركته في الصيد فترة من الوقت وبعدئذ سألتني بلطف « ما الذي جرى يا بنى ؟ » فأخبرته بواقع الحال وكيف اني أبذل جهدا كبيرا ، ونتج عن ذلك اني أصبحت عصبيا جدا خاليا من القوة » فهمهم قائلا : « قد يكون السبب راجعا الى أنك تعمل أكثر من اللازم » . وحينما رسا القارب على الشاطئ قال لي : « تعال معي الى البيت » .

وحالما دخلنا امرنى قائلا : « استلق على هذه الاريكة فاني اود ان اقرأ لك شيئا ، والى ان استخرج الجزء الذي اريد تلاوته ، عليك ان تنفض عينيك وتسترخى » . ففعلت كما اراد ، وفكرت في نفسي انه مزعم ان يقرأ لى قطعة فلسفية أو شيئا ملبيا ، ولكنه بدل ذلك رفع صوته قائلا : « لقد وجدت ما اريد فأصغ جيدا الى ما أتلوه عليك ، ولتترسب هذه الكلمات في اعمالك : « لما عرفت ان لم تسمع اله الدهر الرب خالق اطراف الارض لا يكل ولا يمعا . ليس عن فهمه فحصر . يعطى المعى قدرة ولعميم القوة يكثر شدة . الغلمان يعيون ويتعبون والفتيان يتعثرون تعثرا واما منتظرو الرب فيجددون قوة يرفعون اجنحة كالنسور . يركضون ولا يتعبون . يمشون ولا يعيون » (اشعيا . ٤٠ : ٢٨ - ٣١) .

ثم سألنى : « اعترف من اين اقرأ لك هذه الكلمات ؟ » فاجبته : « نعم انها من الاصحاح الاربعين من سفر اشعيا » فعقب قائلا : « اننى مسرور لانك تعرف كتابك . ولكن لماذا لا تمارس ما جاء به ؟ والان استرخ وتنفس بعمق ثلاث مرات شهيقا وزفيرا ، وجرب ان تضع نفسك بين يدي الله معتصدا عليه وعلى عونه وقدرته ، وآمن انه في هذه اللحظة يهبك هذه القوة ، فلا تبعد عنها بل استسلم لها ودعها تنفض في اعمالك .

ابذل كل ما بوسعك في عملك لان هذا وجبك ، ولكن عليك ان تفعل ذلك بطريقة سهلة كاللاعب الماهر الذى يجيد قذف الكرة بمضربه في ساحة اللعب ، فانه يحرك المضرب بطريقة سهلة ولايحاول ان يقذف الكرة في غير عناية الى خارج الملعب ، لكنه يبذل احسن ما لديه ويثق بنفسه لانه يعلم ان عنده مدخرا من القوة » . ثم اعاد على مسمى نفس الرسالة « اما منتظروا الرب فيجددون قوة » .

كان هذا منذ زمن بعيد ولكنى لم انس هذا الدرس . لقد علمنى ان لجا الى هذه القوة العمليا . وانى اصدقك القول ان نصائحته اثمرت ، ولازلت الى اليوم اتبعها : ولم تفشل معى مرة واحدة طيلة العشرين سنة الماضية منذ ان بدأت مهنستها . ان حياتى مليئة بمختلف أوجه النشاط ولكن هذه الوصفة تمدنى بالقوة التى احتاجها .

وثمة وسيلة ثانية للجوء الى هذه القوة العليا ، وهي ان نتعلم كيف نتخذ موقفا ايجابيا متفائلا تجاه أية معضلة . فبقدر قوة الايمان التي تتغلغل في داخلك ، تحصل على القوة اللازمة لمواجهة معضلاتك . « بحسب ايمانكم ليكن لكم » (متى ٩ : ٢٩) ولا زالت هذه الكلمات هي القانون الاساسي للحياة الناجحة .

فلا شك ان هناك قوة عليا وهذه القوة تستطيع ان تؤدي لك اى شىء ، فالجأ اليها واختر مساعدها القيمة . فلماذا تهزم وفي امكانك ان تلجأ الى هذه القوة العليا ، عليك ان تطرح معضلتك امام الله وتطلب لها حلا ، ثم تؤمن انك ستحصل على هذا الحل . بل ثق الان انك بمعمونة الله حاصل فعلا على القوة التي تعطيك النصر على ما يجابهك من صعاب .

جاءنى رجل وزوجته وكنا بعمانيان شدة وضيقا . وكان الزوج محررا سابقا لاحدى المجلات وكان شخصية لامعة في عالم الموسيقى وفي الدوائر الفنية عامة . ولقد احبه الجميع لسا انصف به من اللطف وروح المودة ، ولم تكن زوجته بأقل منه في هذا المضمار . ولما كانت عليلة فقد لجأ كلاهما الى حياة الريف وعاشا في شبه عزلة عن العالم .

واخبرنى الزوج انه اصاب مرتين بذبحة صدرية وكانت احدهما قاتلة ، اما زوجته فكانت صحتها تتدهور باستمرار وكان شديد القلق عليها جدا ، ثم طرح على هذا السؤال : « امكننا ان نجد قوة تعيننا على استرجاع قولنا الجسمية وتهبنا رجاء جديدا وشجاعة وقوة ؟ » والموقف كما رواه كان عبارة عن سلسلة من خيبة الامل والهزيمة .

وبصراحة شعرت ان الرجال سوفسطائى بعض الشىء ، وقد لا يكون من السهل عليه ان يتخذ الثقة الهادئة ويطبقتها في حياته ، اذا كان لا بد للايمان ان يعمل عمله فيه ويؤهله للحياة التي يريد ، ولذلك صسارحته علانية بما خامرني من شك في قدرته على استخدام الايمان البسيط اللازم لتفتح مناهل القوة كما علمتها المسيحية ، لكنه أكد لى انه جاد في مسماه وانه متسع الذهن وعلى استعداد لاتباع أية توجيهات .

ولقد لمست صفقه ومعدن روحه الأصيل ، ولأجل ذلك حيلت له حبا وتقديرا منذ ذلك الحين ، فقدمت له وصفة بسيطة وهى ان يقرأ العهد الجديد وسفر المزامير الى أن ينشبع عقله بهما .

واقترحت عليه كالمعتاد ، أن يحفظ كثيرا منها عن ظهر قلب ، ثم حدثته على أن يضع نفسه بين يدى الله وفى نفس الوقت يؤمن أن يملاهُ بالقوة هو وزوجته ، وأن يؤمن كلاهما دون أدنى شك أن الله يتودهما فى أصغر دقائق حياتهما . ثم نصحتهما أن يؤمنا أنه بالتعاون الصادق مع طبييهما المعالج ، الذى كنت أعرفه وأقدره ، انهما ينالان نعمة يسوع المسيح الشافية .

ثم اقترحت عليهما أخيرا أن يتصورا قوة الطبيب الاعظم العلاجية عاملة فعلا فى جسميهما . ونادرا ما رأيت شخصين ملا الإيمان والثقة قلبيهما كهذين الزوجين وقد أصبحا متحمسين لقراءة الكتاب المقدس وكثيرا ما اتصلابى تليفونيا ليخبرانى عن « عبارة عجيبة » عثرا عليها ، وبذلك أعطيتانى قوة أدراك جديدة لحقائق الكتاب المقدس . فما كان أروع ما عمله هذا الإيمان البسيط فى هذا الرجل وزوجته !

وفى الربيع التالى قالت لى هيلين (وكان هذا اسمها) : « انى لم أتمتع قط بربيع طيب كهذا الربيع . ان الزهور فى هذه السنة رائعة الجمال . هل لاحظت صفحة السماء تكسوها تشكيلات السحب البديمة ؟ ثم هل وقعت عينك على تلك الألوان الأخاذة ساعة شروق الشمس ثم ساعة الغروب ؟ ان أوراق النباتات تظهر لى اشد خضرة هذه السنة ، ولم أسمع من قبل غناء العصافير ونغريدها بمثل هذا الجمال وحسن الإيقاع » .

وحينما كانت تحدثنى بذلك كنت ارقب سعادة طاغية تشع من عينيها فأدركت انها قد تجددت روحيا ، وقد بدأت ايضا فى التحسن جسديا واستردت كثيرا من عافيتها ، وبدأت توتها النظرية الخالقة تفيض من جديد وأصبح لحياتها معنى جديد ، أما عن هوراس (Horace) فقد نارتته الذبحة الصدرية الى غير رجعة واتسمت حياته بالقوة الجسمية والذهنية

والروحية ، ولقد انتقل كلاهما الى بيئة جديدة وأصبحت محور الحياة فيها،
وحيثما توجهنا لمساحات المحيطين بهما بقوة رافعة عجيبة .

فما هو السر الذي اكتشفناه ؟ ان كل ما في الامر انها لجأت الى تلك
القوة العليا . وهذه القوة هي إحدى الحقائق المذهلة في الوجود الإنساني .
وانى لتفشائى الخشية ، بقض النظر عن عدد المرات التى ارى فيها هذه
الظاهرة ، كلما لاحظت التغيير الكلى الهائل الطاغى الذى تحدثه هذه
القوة في حياة الناس ولخيرهم .

وانى شخصيا شديد الحماس لما يمكن ان تجريه هذه القوة العليا
في حياة الناس ، لدرجة انى لا اود ان أضرم هذا الكتاب ، فاننى استطيع ان
اقص حكاية بعد اخرى وحادثة تلو حادثة عن اناس تمسكوا بهذه القوة
فتجددت حياتهم .

وهذه القوة موجودة على الدوام ، فاذا ما وجدت الطريق اليها،
تدفقت كموج طاع ، انها في تناول كل شخص تحت اى الظروف وفى مختلف
الاحوال . ان هذه القوة الدافقة شديدة لدرجة انها تكتسح كل ما يقف في
سبيلها ، فترسى بالخوف والبغضة والمرض والضعف والهزيمة الى الخارج،
وتفتتها كما لو لم تكن قد مستك من قبل ، وهى في نفس الوقت تنعش حياتك
وتجدها وتبهك الصحة والسعادة والسلام .

منذ سنين كثيرة وانا اهتم بمسألة مدمتى الخمر وبذلك الجمعية
المعروفة باسم « الكحوليين المجهولين » واحد الشروط الأساسية للانضمام
لهذه الجمعية هو ان يدرك المرء بأنه سكير وانه من نفسه لا يستطيع ان
يفعل شيئا ، ولا قوة له في ذاته وانه مطلوب على امره . وحينما يقبل وجهة
النظر هذه ويقتنع بها ، يصبح في وضع يمكنه من تقبل العون من السكيرين
الآخرين ومن القوة العليا — الله . ثم ان هناك شرطا آخر وهو الرغبة
الأكيدة في الاعتماد على تلك القوة العليا التى منها يستمد قوة لا يستطيعها
من ذاته . وعمل هذه القوة في حياة الناس من اكثر الحقائق اثارا للوجدان
في هذا الوجود ، ولا يضارعها اى مظهر آخر للقوة . فنجاح القوة المسادية
امر اخاذ . ان الناس يكتشفون القوانين ليسخروا القوة لاتيان الاعمال

البهائلة ، والقوة الروحية أيضا تخضع لقوانين ، وحيثما يسود المرء على هذه القوانين فإنه يستطيع أن يفعل العجائب في مجال أشد تعقيدا من أى مجال آخر لأنه يختص بالطبيعة الإنسانية . أنه أمر يستحق الإعجاب أن تبتدع آلة وتسيرها بدقة ، ولكن الإعجاب من ذلك هو أن تجعل الطبيعة الإنسانية تسير بدقة لأن الأمر في هذه الحالة يستلزم بهارة اعظم ، ولكنها على كل حال في الامكان .

كنت اجلس يوما تحت اشجار النخيل الباسقة في فلوريدا استمع الى ما علمته هذه القوة العليا في حياة رجل كان على وشك ان تصبح حياته مأساة دائمة . فقد أخبرني أنه بدأ يشرب الخمر وهو في السادسة عشرة من عمره « لأن هذا ما كانوا يسمونه آنئذ بالرجولة الميكرة » ، وهكذا بدأ يشرب مجاملة للآخرين ولكنه استمر على ذلك ثلاثة وعشرين عاما ثم « وضع حدا فاصلا لهذا الطريق الوعر في ٢٤ ابريل سنة ١٩٤٧ » . وفي هذه الاثناء كان يتزايد الحقد والمرارة في داخله نحو زوجته التي هجرته ونحو حملاته ونحو لخت زوجته ، فقرر قراره على أن يقتل الثلاثة معا دفعة واحدة . وهانذا اروى القصة كما التاها على مسمى بلفته هو : « لقد ذهبت الى الحانة لاستمد قوة للقيام بهذا العمل الدامى ، فان تناول بعض كؤوس من الخمر سيعطينى الشجاعة لارتكاب هذه الجريمة المثلثة ، وحينما دخلت الحانة وقع بصرى على شخص يدعى كارل وكان يحتسى القهوة ، ومع انى كنت أمقت كارل منذ الطفولة ، لكن راعنى منظره الأنيق النظيف ، وأندششت في نفس الوقت لائى رأيته يشرب القهوة في الحانة التى كان يصرف فيها ما يقرب من اربعمائة دولار شهريا على المشروبات الروحية ، ثم جذب نظرى نور عجيب كان يكسو وجهه ، ولقد سحرنى في منظره فاقتربت منه وسألته : ما الذى دهلك حتى انك تشرب قهوة ؟ فاجابنى : انى لم أذق الشراب منذ سنة ونصف . فانذهلت جدا لائى سكرت معه مرات كثيرة رغم عدم استلطاقى له . وهنا أكرر أنه مع انى كنت ابغض كارل ، لكن شيئا عجيبا هز عواطفى آنئذ ، ولم استطع الا ان أستمع له وهو يسألنى : « هل رغبت يوما في ان تلتع عن الشراب ؟ فاجبته : « نعم ! رغبت في ذلك آلاف المرات » فابنسم ، وقال : « اذا رغبت حقا في التغلب على هذه المعضلة ، فاصح الى نفسك وتعال الى اجتماع فى الكيسة المشيخية فى التاسعة من مساء السبت ان هذا الاجتماع يضم

الكحوليين المجهولين » فأخبرته انى لا اهتم بالعين ، ولكن ربما استطعت الحضور .

ومع انى لم اناثر بقوله ، لكنى مع ذلك لم استطع ان ابعد عن مخيلتى هذا الضوء الذى كان يشع من عينيه . ثم انه لم يلج على فى الحضور ، ولكنه فقط قال اننى اذا اردت معالجة الامر ، فانه ورفقاءه يملكون الاجابة على حل المعضلة . قال هذا ثم غادر المكان ، وظللت انا فى الحانة لاطلب الشراب . ولكن الخمر ، بطريقة لا ادريها ، فقدت سحرها فى عينى ، فغلبت راجعا الى بيت امى ، البيت الوحيد الذى بقى لى .

وهنا دعنى اشرح لك اننى كنت متزوجا لمدة سبعة عشر عاما من فتاة على غاية من الجمال ، ولكن لانها كانت عجولة غير صابرة ، ولا تثق بى لكثرة ما اتناول من الشراب ، فقد قررت ان تطلب الطلاق . وعليه فلم انقد فقط وظيفتى وممتلكاتى ولكن تحطم ايضا عشى الجميل الدافئ .

وحيثما وصلت منزل امى ، اخذت اصارع مع زجاجة من الخمر حتى السادسة صباحا ، ولكنى تغلبت على نفسى فلم اتناول منها شيئا . لقد كان منظر كارل يخلب لى . وهكذا فى صباح يوم السبت ذهبت الى كارل وطلبت منه ان يضربنى كيف احفظ نفسى دون شراب حتى الساعة الثامنة من مساء نفس اليوم حين يعقد هذا الاجتماع الموعود . فقال لى كارل : « فى اية لحظة تقترب من حانة او من اعلان عن ويسكى او من مكان لشرب الجعة ، ارمع فى الحبال صلاة تصيرة قائلا : « يارب ارجوك ان تنقذنى من هذا المكان » ثم اضاف « واسرع الخطى ، لا تلو على شيء فانك فى هذه الحالة تتعامل مع الله . انه سيسمع صلاتك ولكن عليك انت ان تقوم بعملية الجرى » . ففعلت بالضبط كما اخبرنى كارل ، وضمت سماعت كثيرة وانا تلق ومهزوز ، ولذلك استصعبت اختى معى وكنا نجوب معا شوارع المدينة . وفى الساعة الثامنة قالت لى اختى : ان بينك وبين المكان الذى تقصده سبع حانات ، وسأتركك الان لتذهب وحيدا ، نادا : شلت ورجعت الى البيت سكران فانا لا تزال نحيك ونرجو لك الخير ، ولكنى اشعر ان هذا الاجتماع الذى انت ذاهب اليه يختلف كل الاختلاف عن أى اجتماع آخر حضرته » . وبعمونة الله مررت امام هذه السبع

الحانات بسلام ، وعلى مقربة من مخزل الكنيسة جذب نظري اعلان عن أحد
اماكن الشرب المحببة الى نفسى ، فدار فى داخلى صراع لتقرير المسير ،
هل اذهب الى هذه الحانة ام الى الاجتماع ؟ ولكنى اخذت طريقى الى
الاجتماع .

وحالما دخلت ادهشنى جدا ان قابلنى كارل ، عدوى القديم ، وشد
على يدى بحرارة فشعرت ان كراهيتى له قد تلاشت ، ثم اخذ يقدمنى الى
حلقة كبيرة من الناس من مختلف الطبقات : اطباء ، محامين ، بنائين ،
عمال مناجم ، عمال انشاءات ، مبيضين ، عمال من مختلف الصناعات .
وتذكرت كثيرين منهم لانى كنت اشاركهم مدة الخمسة والعشرين سنة
الفاتحة ، ولكن ها هم فى امسية هذا السبت يجلسون صاحبين تغمرهم
السعادة .

وما حدث فى ذلك الاجتماع كان شيئا غامضا وكل ما أدريه هو اننى
قد حصلت على ولادة جديدة فى ذلك المكان ، فلقد شعرت بتغيير عميق فى
داخلى ، وغادرت المكان فى منتصف الليل وتوجهت الى المنزل نشوان
سعيدا ، ونمت نوما عميقا لأول مرة منذ اكثر من خمس سنوات .
وحيثما استيقظت فى الصباح التالى ، شعرت بصوت يخاطبني فى وضوح :
« هناك قوة اعظم منك ، فاذا سلمت ارادتك وحياتك لعناية الله كما
عرفته ، فانه سيهبك قوة » .

كان ذلك صباح الأحد فقررت أن اذهب الى الكنيسة ، وحضرت
خدمة قام بها لحد المبشرين وكنت اكرهه منذ الطفولة (وهنا يعقب المؤلف
موضحا ان الكراهية والمرض العاطفى والروحى متلازمان على الدوام .
فاذا ما انزع العقل من الحقد ، فقد خطونا خطوة كبيرة نحو الشفاء . ان
المحبة قوة علاجية هائلة) وكان هذا الواعظ رجلا رصينا يلبس «الفرانك»
على طريقة الرعاية المشيخين . ولم اشعر من قبل باننى فى حاجة الى مثله ،
ولكن كان هذا خطأ منى ، اذ ان الرجل كان عظيما حقا . فجلست فى
عصبية فى اثناء الترنيم وفى اثناء جمع العطاء ، ثم قرأ المبشر من الكتاب

المقدس ودارت عطفه حول هذه الفكرة : « لا تحضر خبرات غيرك . انه هو الذى اجتاز الخبرة » ولن انسى هذه العظة ما حييت ، فقد لفتتني درسا ثمينا ، وهو الا احقر خبرة لان شخصا آخر جازها ، اذ ان هذا الشخص والله وحدهما يعرفان عمق واخلاص هذا الاختبار . ثم تدرج بي الأمر فأحييت هذا الواعظ حيا جما لانه كان من اعظم الرجال الذين عرفتهم في حياتي ومن اظلمهم .

لما عن النقطة التى بدأت منها حياتي الجديدة ، فلست أدري هل هي حينما قابلت كارل في الحانة ، ام حينما صارعت ضد الحانات السبع ، ام حينما دخلت اجتماع الكحوليين المجهولين ، ام في الكنيسة ، ولكنى انا الذى علقرت بنت الحان مدة ربع قرن واصبح امرى ميثوسا منه ، فجأة صحوت واصبحت انسانا جديدا ، ولم يكن في استطاعتى قط ان اتقوم بذلك وحدى ، لانى حاولته آلاف المرات وفشلت ، ولكنى لجأت الى قوة اعلى ، وهذه القوة العليا التى هي الله ، فعلت المعجزة .

لقد عرفت محشئ هذا لبضع سنوات ومنذ ان اصبحت في حالة «نشووة» جابه كثيرا من الكوارث المالية والصعاب الأخرى ولكنه لم يضعف قط . وحينما اتحدث اليه لشعر ان عواطفى تهتز ، وليس مرد ذلك الى ما يقوله او الى الطريقة التى يقوله بها ولكن المرء يشعر ان قوة تنبعث منه . انه ليس رجلا شهيرا ، لكنه من الناس العاديين اذ هو احد التجار الكادحين ، ولكن القوة العليا تملكه وفاضت فيه وعملت بواسطته وهى تشع على الآخرين وقد اضعفت نفسها على .

ليس المقصود من هذا الفصل ان يكون بحثا عن المسكرات ولكن ساروى قصة اخرى بخصوص هذه الآفة . واتى اذكر هذه الاختبارات لابرهمن انه ان كانت هناك قوة تستطيع ان تخلص من آفة المسكرات ، فان هذه القوة عينها تستطيع ان تهب الغلبة لاي شخص على كل ما يجابهه من هزائم ، فليس هناك اصعب من التغلب على المسكرات ، فاؤكد لك ان القوة التى تساعدك على التغلب عليها قادرة على ان تعينك على كل الصعاب مهما يكن نوعها .

دعنى اذا اقدم لك اختبارا آخر ، اقصه لنفس الغرض لاؤكد ان هذه القوة التى يمكن استخدامها واللجوء اليها والتى تعمل بقدرة غريبة ولكنها مؤكدة المفعول ، تستطيع فى نفس الوقت أن تهب من يؤمنون بها اعجب النتائج والانتصارات .

فى فندق روانوك بقرجينيا قص على ذات مساء ، رجل صار فيما بعد صديقا حميما لى ، القصة التالية : انه منذ سنتين مضتا قرا كتابى « دليل الحياة الواثقة » وكان اذ ذاك يعتبر نفسه ، كما يعتبره الآخرون ايضا ، مدمنا لا يرجى منه نفع . ولكن بالرغم من تعاطيه الشراب ، الا انه كان رجل أعمال ممتازا ولذلك استطاع أن يحقق بعض النجاح ، ولكن جاء عليه وقت فقد فيه سيطرته على نفسه ، فأنفَس فى الشراب وندهور بصورة واضحة . ولما قرا الكتاب آنف الذكر تملكته الفكرة أنه اذا استطاع الوصول الى نيويورك ، فانه سيشفى من دائه . وجاء الى نيويورك ، ولكن حالما وصل اليها سكر ، فأخذ صديق له الى الفندق وتركه هناك . وما أن استعاد بعض صحوه حتى نادى أحد عمال الفندق وأخبره أنه يريد أن ينتقل الى « مستشفى تاونس » ، وهو أحد المستشفيات الشهيرة لعلاج مدمنى المسكرات وكان يرأسه المرحوم الدكتور سلكورث (SILKWORTH) ، أحد القادة فى هذا المضمار ، ومع أنه انتقل من هذا العالم لكن ذكره باتية . فأخذ هذا العامل الى المستشفى بعد أن سرق منه مائة دولار او اكثر كانت فى جيبه . وبعد بضعة أيام من العلاج جاءه الدكتور سلكورث وقال له : « تشارلس . اظن أننا تمنا من نحوك بكل ما نستطيع ، وانى اشعر أنك الآن قد تحسنت » . ولم يكن هذا هو النمط الذى جرى عليه الدكتور سلكورث فى العادة . لما انه اتبع هذه الطريقة بالذات فى هذه المسألة ، فان ذلك يجعلنا نحس بيد القوة العليا المرشدة . ومع أن تشارلس كان لا يزال ضعيفا الا أنه خرج من المستشفى وأخذ طريقه الى شوارع المدينة الكبيرة ، ونجاة وجد نفسه امام باب الكنيسة التى أتوم برعيلتها . وحدث أن اليوم كان عطلة رسمية وكان الباب مغلقا (الكنيسة عادة مفتوحة يوميا الا فى مثل هذه الأعياد الرسمية) فوقف امامها مترددا لانه كان يأمل أن يجدها مفتوحة ويدخل ليصلى ، ولما لم يستطع الولوج الى الداخل ، نمل شيئا عجيبا اذ أخذ احدى بطاناته ورمى بها فى صندوق البريد الموجود بالباب .

وحيثما فعل هذا شعر أن موجة من السلام تغمر كيانه وأن شعورا بالراحة قد تبسكه ، فاستند براسه على الباب وأخذ يبكي كطفل صغير ، فحس انه تخلص من حمل ثقيل وأن تغييرا شاملا قد دب في داخله . وقد برهنت الحوادث فيما بعد على صدق هذه المشاعر ، إذ انه من تلك اللحظة فصاعدا لم ينكص على عقبه ، وعاش بعدئذ عازفا عن شرب الخمر وفي وقار تام .

وثمة بضع نقاط تجعل لهذه الحادثة اثرا بينا ، وأولها أنه يظهر ان الدكتور سلكورك قد أخرجته من المستشفى في اللحظة النفسية المناسبة ، بل لعلنا لا نخطئ ان قلنا انها لحظة اعجازية وفوق الطبيعة ، مما يدل على ان الطبيب نفسه كان تحت ارشاد الهى .

والامر الثاني انه حينما قص تشارلس قصته على مسمى في الفندق منذ سنتين بعد حدوثها ، خابرنى الشعور وهو يحكيها أنني سمعتها من قبل بادق تفاصيلها . ولكنه لم يخبرنى من قبل بقصته ، بل الواقع اننى لم اتحدث اليه قبل هذه اللحظة . ولذا خيل الى انه ربما كتب لى هذه القصة وقصد قرائتها وحدى ، ولكنه أكد لى انه لم يكتبها من قبل ، وحينئذ سألته ان كان قد تحدث بها الى احد السكرتيرين بكليستى أو الى أى شخص آخر ، وهذا بدوره قصها على ، ولكنه أكد لى انه لم يخبر أحدا سوى زوجته ، وهذه لم اكن قد رايتها قبل هذه الامسية . فيظهر اذا ان هذه الحادثة قد انتقلت الى عقلى الباطن وقت حدوثها لانى الآن « تذكرتها » . فلماذا وضع بطاقاته فى صندوق البريد الموجود على باب الكتيبة ؟ قد يكون الامر رمزيا إذ كان يرفع تقريره الى منزله الروحى وبالتالي الى الله . كان آنذ يجرى عملية انفصال دراماتيكية ورمزية ليفصل نفسه من هزيمته الماضية ويلجأ الى القوة العليا التى سارعت فخلصته من نفسه ووهبته الشفاء .

هذه الحادثة تبرهن على انه اذا كانت هناك رغبة عميقة ، وشوق شديد ولجوء مخلص الى هذه القوة فان الله سيمنحها ولن يظن بها .

لقد ذكرت فى هذا الفصل تخصص انتصارات من واقع الحياة ، وكل قصة تبرهن عن الوجود المستمر لهذه القوة المجددة للحياة خارج أنفسنا ،

ولكنها في الوقت عينه سسائكة في أعماقنا . قد لا تكون معضلك هي المسكرات . . . ولكن بما أن هذه القوة العليا تستطيع أن تبرىء انسانا من هذا الداء العياء ، فإن ذلك يؤكد هذه الحقيقة الهائلة التي ذكرتها في هذا الفصل ، بل بين دفتى هذا الكتاب ، وهي أنه لا توجد معضلة أو صعوبة أو هزيمة لا نستطيع أن نجد لها حلا أو لا يمكنك أن تتغلب عليها بواسطة الايمان والتفكير الايجابى والصلاة لله . ان الأساليب سهلة وعملية وسيمينك الله دائما كما اعان كاتب هذه الرسالة التالية الى :

« اننا اذ نفكر في الامور العجيبة التي حدثت لنا منذ أن قابلناك وبدأنا نتردد على كتبنا ، نجد ان الأمر لا يقل عن المعجزات . فاذا ما علمت أنه منذ ست سنوات خلت ، في مثل هذا الشهر ، كنت مغلما تماما ومدينا بألاف الدولارات ، وفاشلا فشلا فريعا ، وبالكاد اجد صديقا في هذا العالم ، نتيجة لاسرامى في الشراب . . . اذا علمت كل هذا ، أدركت لماذا نقرص انفسنا من آن لآخر لتتأكد ان حفظنا الحسن ليس حلما من الاحلام .

ولا يخفك أن المسكر لم يكن مشكلتى الوحيدة منذ ست سنوات مضت . لقد كان يقال عنى اننى من أكثر الناس سلبية ، والواقع ، كان هذا نصف الحقيقة ، فلقد كان قلبى مليئا بالالم وبكل أنواع الاثارة ، بل لقد كنت أكثر الناس انتقادا للآخرين ، ضجرا ، مترددا . . .

والآن أرجوك الا تظن انى قد تغلبت على كل هذه المزعجات ، لأن الواقع انى لم افعل بعد . ولكنى اسعى للتخلص من أدوائى بصفة مستديمة يوما بعد آخر ، ولذلك فتدريجيا وباتباع تعاليمك اتعلم كيف اضبط نفسى ، وأكون اقل انتقادا لأصدقائى . اننى اشعر كما لو كنت سجيننا اطلق سراحه ، ولم أكن احلم ان الحياة يمكن أن تكون غنية وجبيلة بهذا الشكل »

المخلص

(امضاء) ديك

فلماذا لا تلجأ لهذه القوة العليا ؟

الخصامة

هأنذا قد انتهيت من هذا الكتاب ، فماذا قرأت ؟

انه عبارة عن بعض اساليب واتعية وعملية لتحيا حياة ناجحة . لقد قرأت وصفة من الاعتقادات والممارسات تعينك على ان تكسب الفصرة على كل هزيمة تصادفك .

ولقد ادليت ببعض الامثلة عن اناس آمنوا بهذه الاساليب وطبقوها ، وقصصت عليك ما حدث لهم . فاذا اتبعتم نفس الوسائل ، حصلت على نفس النتائج مثلهم . ولكن القراءة وحدها ليست كافية فالان ارجوك ان تراجع ما جاء بهذا الكتاب وأن تمارس ما جاء فيه من اساليب ، وتداوم على استعمالها حتى تحصل على النتائج المرجوة .

لقد الفت هذا الكتاب عن رغبة صائقة لمعاونتك ، وسيسعدنى جدا اذا عرفت انه قد اعانك فعلا . ان لى ثقة مطلقة واعتقادا اكيدا فى كل الاسس والوسائل التى جاءت بهذا الكتاب لأنها اختبرت فى معامل الخبرات الروحية والبراهين العملية . انها اكيدة المفعول اذا استخدمتها عمليا .

تد لا نتقابل على الارض وجها لوجه ، ولكننا نتقابلنا عن طريق هذا الكتاب فنحن اصداقء بالروح . اننى اصلى من اجلك . ليساعدك الله - وهكذا آمن وعش ناجحا .

نورمان فنسنت بيريل .

مكتبة الرب المخطوطة
BIBLIOTHECA MUSEI APOSTOLICI
٢٢٢

