

تخصيتك اساس ونجاحك

هل انت قريبة للخوف والوم والقلق ،
صريح التردد والانائية والعلل النفسية
الأخرى ... ؟

هل تريد ان تعرف السبل الى تكوين
العناصر النفسية التي تخلق العظمة
والبطولة والثقة بالنفس ... ؟

ان قراءة هذا الكتاب تساعدك على التحرر
من تلك العلل ، وتبدلك على هذه
العناصر ، وتجعل لك شخصية مرنة
سليمة ...

دار الكتاب العربي



Bibliotheca Alexandrina



0031897

شخصيتك
أسرار وفجائك

تخصيتك اساس ونجاحك

هل انت فريسة للخوف والوهم والقلق ،
صريع التردد والانانية والعلل النفسية
الأخرى ؟..

هل تريد ان تعرف السبيل الى تكوين
العناصر النفسية التي تخلق العظمة
والبطولة والثقة بالنفس ؟..

ان قراءة هذا الكتاب تساعدك على التحرر
من تلك العلل ، وتملك على هذه
العناصر عند الحاجة للكثير من الامور
سلبية

كتاب النجاح والبطولة

جميع الحقوق محفوظة

الطبعة الأولى

١٩٩٢ - ١٩٩١

محتويات الكتاب

● الفصل الاول

التشخيص

صفحة	
١٧	تعريف الشخصية
٢٠	الصفات التي تكون الشخصية
٢٠	١ - الصفات الجسدية
٢٠	٢ - الصفات العقلية
٢٠	٣ - الكفايات الخاصة
٢١	٤ - الميول المكتسبة والمعرفة والمهارة الفنية
٢١	٥ - المزاج
٢١	٦ - الارادة
٢٢	٧ - الاخلاق
٢٣	قياس الشخصية
٢٦	تنظيم الشخصية
٢٦	اولا - الوحدة أو تماسك الشخصية

٢٦	ثانياً - الطابع الخاص او تناسب سلوك الشخصية
٢٧	ثالثاً - دوام المميزات واستمرارها
٢٧	رابعاً - مرونة الشخصية
٢٨	الميول المتضامنة والميول المتضاربة

الفصل الثاني

تضارب الرغبات

٣١	تضارب رغبات الشخصية
٣٢	كيف تقع رغبات المرء وشهواته
٣٤	بعض الطرق التي نلجأ اليها لكي نحمي بها أنفسنا
٣٤	١ - الخضوع والامتثال
٣٤	٢ - الهجوم
٣٥	٣ - التخيل او الانطواء على النفس
٣٧	٤ - التبرير او اختلاق الاعذار
٤٠	٥ - الاستبدال والاستعاضة
٤١	٦ - الكبت او الطرد الى العقل الباطن

الفصل الثالث

الشخصيات الشاذة

٤٤	الشواذ
٤٥	١ - الشخصية المصابة بالحبلى (المستيريا)

- ٤٨ ٢ - الشخصية المشككة القلقة
٥١ ٣ - الشخصية المتطرفة او المبالغه في الحركة او السكون
٥٢ ٤ - الشخصية المصابه بالعتة او الحرف قبل الاوانت
(حرف الشباب)
٥٣ ٥ - الشخصية المصابه بالسويداء (المنخوليا) قسراً
٥٤ ٦ - الشخصية المزدوجة او المتعددة

الفصل الرابع

تحسين الشخصية وعلاج الشخصيات الشاذة

- ٥٧ تحسين الشخصية
٥٩ كيف تعالج الشخصيات الشاذة
٦١ مراحل علاج الشخصيات الشاذة

الفصل الخامس

المواطف والشخصية

- ٦٦ كيف تضبط عواطفك
٦٦ ما هي العاطفة
٦٦ التعبير عن العاطفة
٧٢ الحرف والغضب وأثرهما في نحو العاطفة

الفصل السادس

اثبات الذات في حياة الفرد وأثره في نمو الشخصية

صفحة	
٨١	اثبات الذات
٨٣	الدوافع الى العمل
٨٣	اولاً - الرغبة في المحافظة على النفس
٨٣	ثانياً - حب الشهر
٨٤	ثالثاً - الرغبة في الحصول على عطف الآخرين و كسب محبتهم
٨٥	رابعاً - الرغبة في الاختبار الاجتماعي
٨٦	ضرورة معرفة النفس

- ٢ -

٨٨	حب الذات في العائلة وأثره في نمو شخصية افراد الاسرة
٩٢	الاطفال المعرضون للخطر في الاسرة
٩٣	اولاً - الطفل الغني
٩٣	ثانياً - الطفل الوحيد والمدلل
٩٤	ثالثاً - الطفل المريض
٩٤	رابعاً - الطفل المدلل
٩٥	وظيفة العائلة

- ٣ -

٩٨	حب الذات في حياة الجماعة وأثره في نمو شخصية أفرادها
١٠٠	حب الذات والمصابون بالامراض المعصية

الفصل السابع

العادة وأثرها في حياة الفرد

صفحة	
١٠٤	ما هي العادة
١٠٥	ما هي فائدة العادة في حياتنا .. ؟
١٠٩	كيف تكتسب العادات الجيدة
١٠٩	تكوين العادة الجديدة او التخلي عن العادة القديمة
١٠٩	اولاً - القناعة ثم الرغبة
١٠٩	ثانياً - ابدأ بقوة شديدة وعزيمة قوية
١٠٩	ثالثاً - لا تتوان مرة واحدة عن اتباع العمل الجديد
	رابعاً - بعد ان تصمم على العمل اغنم اول فرصة وكل
١١١	فرصة ممكنة للقيام به فعلياً
١١٢	خامساً - مرن نفسك على العمل
١١٢	سادساً - أعد ما يحل محل العادة القديمة

الفصل الثامن

أثر المجتمع في سلوك المرء وانحاء شخصيته

١١٤	حياة الانسان اجتماعية في الدرجة الاولى
١١٥	إدراك الرموز والاصطلاحات الاجتماعية
١١٧	شروط دراسة سيكولوجيا الجماعة
١١٨	نظرة مربعة الى سلوك الانسان الاجتماعي

صفحة

- ماهي المؤثرات التي توجه سلوك المرء في المجتمع وتقرره الى حد كبير ١١٩
- ١ - تأثير المشاهدين والمستمعين في سلوك المرء ١١٩
- ٢ - تأثير المشتركين بالعمل الواحد ، في بعضهم ١٢٠
- ٣ - تأثير المنافسة او المباراة في عمل الفرد ١٢٠
- ٤ - أثر المباحثة في عمل الفرد والجماعة ١٢٢
- ٥ - تأثير التشجيع وتثبيط العزيمة في عمل المرء ١٢٣
- ٦ - تأثير آراء الناس في اعمال المرء ١٢٦

الفصل الاول

الشخصية

الشخصية هي مجموع الصفات التي تكون المرء وتميزه عن سواه ،
وتكون هذه الصفات عقلية وجسمية وخلقية * ولكنها
تؤلف وحدة متكاملة .

تقاس الشخصية بطرق مختلفة وتقسّم هذه الطرق الى ثلاثة انواع
رئيسية : اولا الاختبار العملي ، وثانيا الميزان ، وثالثا
طريقة الاستجواب .

لكل شخصية فردية خاصة بها ، وتنشأ هذه الفردية من التنظيم
الحساس الذي يلحق بمختلف الصفات التي تكون الشخصية *
ويتميز هذا التنظيم اولا بوحدة الشخصية ، ثانيا بطابع
خاص بالشخصية ، ثالثا باستمرار الميزات ودوامها ،
رابعا بمرونة الشخصية .

لكل شخصية رغبات ونزعات مختلفة . وقد تتنازع هذه الرغبات
وتتضارب فينتج عنها عدم المرونة الذي قد يؤدي الى
الشدوذ . اما الشخصيات السليمة فهي التي لا يتمكن هذا
التضارب من التأثير فيها ، تأثيرا يجلب لها الضرر .

تعريف الشخصية

عرف علماء النفس ، امثال « اولبورت ^١ » الشخصية بكونها

١ . علم النفس الاجتماعي تأليف « فلود اولبورت » ١٩٢٤

« رجاء المرء الى العوامل والمنبهات الاجتماعية ، وطريقة تكيفه وفقاً للاحوال الاجتماعية في محيطه .. » فالشخصية هي نتيجة السلوك الاجتماعي ولكنها سبب هذا السلوك ايضاً ، فالزعم يسيطر على أعمال أتباعه وبوجه سلوكهم بفضل ما يملك من الحصال والصفات التي تتضمنها كلمة شخصية ، كما ان عاداتنا وطرق معيشتنا وأعمالنا تقرر سلوك الآخرين ونوجهه ونحدد نوع التكيف القائم بيننا وبينهم ... ويعبر عنها « ودوارث »^١ بقوله انها مجموع الصفات التي تكون المرء وتميزه عن سواه - سواء اكانت هذه الصفات عقلية أم جسدية ، خلقية أم نفسية - وتؤثر في الآخرين تأثيراً اجتماعياً ، إيجابياً أو سلبياً ، ... ومن المرجح ان جميع الاجزاء والعناصر التي تكون المرء تؤثر في شخصيته بشكل ما ، كما انها تؤثر في اعماله وسعادته وأخلاقه ونجاحه او اخفاقه . . . اما هذه الصفات فهي في الواقع صفات لسلوكه ، فمنقول مثلاً ، إذا ما مثلنا عن رأينا في شخص ما ، هذا شاب مرح أو كئيب ، نشيط او خامل ، واثق بنفسه او عديم الثقة بها ، امين صادق او متلاعب كاذب ، وغير ذلك من الصفات ، ونقصد بقولنا هذا ، أن هذه الصفات تظهر في سلوكه وأعماله ، اي انها صفات لسلوكه ...

^١ بيد أن شخصية الانسان هي اكثر من مجموعة صفات منفصل بعضها عن بعض : انها وحدة قائمة بين هذه الصفات : والانسان شخصية موحدة متسكة ، أي انه يقوم بأعماله بكامل قوى شخصيته لا يجزء منها فقط بحيث لا تكون للاجزاء الاخرى صلة بما يجري ..

١ علم النفس تأليف « روبرت ودوارث » ١٩٤٠

ف عندما يقوم الانسان بحل مسألة حسابية مثلا يقوم بها بكامل قوى شخصيته ، وعندما يتحدث الى جمهور من الناس يتجه اليهم بكامل شخصيته ، وعندما يفرح يستحوذ الفرح على جميع قواه ومشاعره ... كذلك عندما يحزن ، ولكنه يكون الشخص عينه في جميع هذه الحالات والوضعية وليس في كل حالة شخصاً جديداً ... فالشخصية تؤلف اذن وحدة تامة ، وهي اكثر من مجموع العوامل والعناصر التي تكوّنُها ، كما ان السيارة هي اكثر من مجموع الاجزاء التي تتكوّن منها ...

ويتوقف عمل الانسان على نوع الصفات التي تكوّن شخصيته وكيفية تنسيقها وتناسكها ، وتقسم هذه الصفات عادة الى قسمين رئيسيين : اولا الصفات الموروثة ، جسدية وعقلية ، وهي تتضمن الجهاز العصبي والذكاء والعضلات والاعضاء والقامة والجمال وما اشبه ذلك ... ثانياً الصفات المكتسبة (العادات) التي يحرزها الانسان اثناء تكيفه بمحيطه وهي نتيجة كفاياته ، وصفاته الجسدية التي تعمل تحت تأثير قوانين التعلم والتكيف ... ولا ريب في ان علاقة وثيقة بين القابليات الموروثة والعادات المكتسبة ، إذ ان القابليات الموروثة تقرر الى حد كبير ، نوع التعلم الذي يستطيع الانسان ان يحرزه والعادات التي في مقدوره كسبها ... ويجب الا ننظر الى الصفات الشخصية منفردة مستقلة ، بسبل يجب ان ننظر اليها كمجموعات من السلوك قائمة على مجموعات من الصفات الموروثة والعادات المكتسبة ...

الصفات التي تكون الشخصية

ويصنف علماء النفس هذه الصفات تصانيف شتى ويضعونها تحت ابواب متعددة. غير ان هذه التصانيف ليست الا تصانيف اصطلاحية رمزية ، يلجأ اليها العلماء لتسهيل بحثهم والرمز الى بقية الصفات المتعددة والحقائق الكثيرة التي لا يمكن ذكرها جميعاً وحصرها في بحث واحد . وسنكتفي نحن بدرس تصنيف واحد شامل ، ربما كان اقرب جميع التصانيف الى غرضنا من هذا الكتاب :

١ - الصفات الجسدية

ونقصدها طول القامة او قصرها ، ضخامتها او رشاقتها ، ومظهر الانسان وتقاطيع وجهه ، صحته ومرضه ، سلامة حواسه او خللها ... وكل ما يدخل في نطاق الصفات الجسدية جيدة او رديئة ...

٢ - الصفات العقلية

وتشمل الذكاء والادراك والتذكر والتفكير والتخيل والابداع والتعلم والمقدرة على حل المسائل والتكيف وفقاً للاوضاع الجديدة وجميع الصفات العقلية الاخرى ...

٣ - الكفايات (القابليات) الخاصة

وتشمل الموهبة (القابلية) الموسيقية وغيرها من المواهب الفنية، والمواهب الميكانيكية والمواهب الاخرى على اختلاف انواعها ..

د - الميول المكتسبة والمعرفة والمهارة الفنية

ونقصد بها ما ينتج عن التربية والاكتساب لفرقها عن المواهب (القابليات) الموروثة التي ذكرناها آنفاً ، ولا نستطيع ان نهمل اهميتها البتة ، لان الشخصية ، هي الى حد كبير نتيجة ما يرغب المرء فيه وما يعرفه من المعلومات وبكتسبه من الميول والمهارات والعادات ...

ه - المزاج

ويشمل جميع النزعات العاطفية والسلوك الذي ينتج عنها ، مثل سرعة تهيج المرء وشدة غضبه ، او هدوئه وسكونه ، تشاؤمه او تفاؤله ، شجاعته او جبنه ، مرحه او كآبته ، ثقته بنفسه او تردده وفتور عزيمته ... وأمثال هذه الصفات ...

و - الارادة

وتشمل جميع الصفات التي تدل على سيطرة الارادة على اعمالنا وضبطها لها ...

فهل المرء فعال ام خامل ؟ ... ايجابي ام سلبي ؟ ... حازم شديد العزيمة ام متردد ضعيف الرأي ؟ ... واثق من نفسه ام مشكك متقلب ؟ ... أهو ذو ارادة قوية لمجاهة المشاق والصعاب وتحمل المشاكل وخيبة الامل والحرمان والشقاء ، بصبر وعزيمة وایمان ؟ ... أم انه ضعيف الارادة يتخاذل أمام المصاعب ويستسلم للقدر فيطوح به كيفما يشاء ؟ هل يتمسك بعبادته ومثله إذا وثق من صحتها

أم يخضع للظروف ويستسلم لها إذا ما عاكسته ووقفت في وجهه ؟
هل هو عبد للاوهام ، منطوق على ذاته ، يستغرق في احلام اليقظة ،
ويستسلم الى الكسل والتراخي ؟ ... فهذه الصفات وامثالها
تدخل تحت هذا الباب ...

٧ — الاخلاق

وتشمل العمل بموجب الانظمة الاخلاقية والدينية ، وغيرها
من الانظمة التي وضعها المجتمع ، وحدد بموجبها سلوك الانسان ...
فنقول هل هو امين ، شريف ، مخلص في عمله ، حريص على
واجباته ، يصنع الخير ، غير اناي ، بطيع القوانين والانظمة ...
أم هو بعكس ذلك ؟ وما هي مثله الاجتماعية والادبية وما هي
اهدافه في الحياة ؟ وكيف يحاول بلوغها ، الى غير ذلك من
الصفات التي تقع في هذا الباب ...

ونستطيع أن نضيف الى هذه القائمة صفات اخرى متعددة ،
إلا أننا لسنا الآن في مجال درس تلك الصفات كلها درساً مسهباً ،
وإنما يهينا أن نعرف بصورة عامة : ما هي الاشياء التي نعنيها
عندما نردد كلمة شخصية ...

ويجب أن نعلم ايضاً أن هذه الصفات تتوافر بكميات مختلفة
ونسب متفاوتة في المرء الواحد وفي الافراد المختلفين ، بحيث
لا نستطيع ان نصنف الاشخاص بالنظر الى هذه الصفات وحدها ،
فنقول هذا مرح وهذا كئيب وهذا حازم وهذا متودد وهذا رحيم
القلب وهذا قاسيه فقط ، لأننا نجد ان كل الشخصيات تشتمل

على جميع هذه الصفات ، ولكن نصيب كل منها يختلف عن نصيب الشخصية الاخرى ، ويحسن بنا أن نشبه الصفة الواحدة بـ معد أو خط طويـل في اوله كمية كبيرة منها وفي آخره كمية قليلة ، وبين طرفيه كميات مختلفة من تلك الصفة . . . فالذكاء مثلاً يشبه بخط في اوله الفطنة والنباهة وفي آخره البلاهة وحول العقل وبين هذين الطرفين تقع الدرجات المختلفة من الذكاء الموزعة على مختلف الافراد . . . وكذلك شأن بقية الصفات . . .

قياس الشخصية

وهناك طرق كثيرة لقياس الصفات التي تتكوّن منها الشخصية ومعرفة نسبتها في كل شخص ، وتقسم هذه الطرق الى ثلاثة انواع رئيسية ، اولا الاختبار العملي ، وهو اختبار المرء عملياً في اوضاع معينة لمعرفة سلوكه في مثل هذه الظروف وتقرير نوع صفاته . . . وتعدّ في هذا النوع من الاختبار، وضعيات وحالات خاصة تثير في المرء سلوكاً معيناً يكشف عن صفات شخصيته . . . وقد اعدت في هذا الباب اختبارات لقياس امانة المرء ومدى رغبته في التعاون مع الناس وثباته وضبطه لنفسه . . . الخ ، بشيء من النجاح ، ولا يزال علماء النفس يتابعون تجاربهم لوضع اختبارات كافية لقياس مختلف الصفات . . . ثانياً طريقة الميزان ، ولما كان من الصعب وضع اختبارات عملية لقياس مختلف صفات الشخصية ، يلجأ علماء النفس عادة، الى طريقة تقدير مركز الفرد في صفة ما او مجموعة من الصفات، وقد يُسأل المرء ان

يعين درجته في هذه الصفات ثم يُعهد الى الذين يعرفونه لتعيين درجته ، ثم يقارن بين هذه الدرجات ويؤخذ المعدل ، فيكون هو درجة الشخص في ميزان تلك الصفة ... وبوضع المتوسطون في وسط الخط او الميزان ، ثم يوضع الى جانبيه ، الاعلى والاسفل ، بقية الاشخاص ... ثالثاً طريقة الاستجواب ، وتوجه هذه

الطريقة الى المرء ، اسئلة خاصة لمعرفة المركز الذي يحتله في صفة ما ، وقد اعدت كثير من هذه الاسئلة لقياس عدد كبير من الصفات ولمعرفة رغبات المرء ومواقفه في مختلف الحالات والوضعيات ... وقد استطاع علماء النفس بواسطة هذه الاختبارات ، واختبارات الذكاء ، واختبارات الكفايات (القابليات) الموروثة والميول المكتسبة ، ان يتوصلوا الى بعض الحقائق الهامة عن كيفية توافق المواهب (القابليات) والملكات في الشخصيات ... ونستطيع بواسطة هذا التوافق او الترابط ، ان نحدد درجة الشخص في صفة ما بالنسبة الى الصفات الاخرى ، فاذا كان التوافق ايجابياً دل على التطابق او التقارب بين مختلف الصفات والمواهب ، وإذا كان صغراً دل على عدم وجود التطابق او التقارب ، أما إذا كان سلبياً فيدل على التخالف او التناقض في الصفات ، اي ان صفة جيدة ترافقها صفة رديئة ... فالتوافق هو اذن درجة

التقارب او التباعد في النوع والكمية بين مختلف الصفات التي تكون الشخصية . وقد دلت التجارب على ان التوافق بين مختلف الصفات الشخصية كان ايجابياً .

والحقيقة العامة التي يعرفها كل منا ، هي ان من كان ضعيفاً في صفة ما ، كان ضعيفاً او قريباً من الضعف في الصفات الاخرى ، ومن كان متوسطاً في صفة ما ، كان متوسطاً او قريباً من المتوسط في الصفات الاخرى ، ومن كان قوياً في صفة ما ، كان قوياً او قريباً من القوة في الصفات الاخرى ... ولكن ذلك لا يعني ان المرء يكون متساوياً في جميع صفاته ... ولناخذ الذكي مثلاً على ذلك ، فالذكاء يرافقه عادة قابلية جيدة على التعلم ولكن التوافق أقل ، بينه وبين الصنعة او الموسيقى والفنون الجميلة والموهبة (القابلية) الميكانيكية ، أي انه ليس من الضروري ان يكون كل شاب ذكي موسيقياً او شاعراً او ميكانيكياً ... فالتوافق بين الذكاء ومختلف الصفات الاجتماعية والعقلية والفنية والاخلاقية والارادية والمزاجية هو توافق ايجابي ، ولكنه ليس تاماً ، أي ان هذه الصفات ليست متساوية في المرء بل توجد فيه بنسب ودرجات متفاوتة و كذلك شأن بقية الصفات . ولذا يستحيل ان نجد شخصين متساويين في جميع صفاتها تساوياً تاماً . كما انسه يستحيل تقسيم الشخصيات الى انواع ووضع كل شخصية تحت النوع او الباب الذي تقع فيه ، فالافراد يختلفون في الصفة الواحدة كما بينا سابقاً ، فمنهم من يقع في الطرف الاول ومنهم من يقع في الطرف الاخير من الحط اما الاعلى فتتراكم في الوسط . ولكل شخصية فردية خاصة تميزها من الشخصيات

الباقية ، ولا تشاركها فيها شخصية أخرى .هما كان التشابه بين صفاتها شديداً ...

تنظيم الشخصية

يجب الا نفهم من قولنا انه يستحيل تقسيم الشخصيات الى اصناف وانواع ... الخ ، ان كل شخصية هي عبارة عن مجموعة من الصفات جمعت بلا تنظيم وبدون ترتيب ، فان المرء قد يسلك سلوكاً مختلفاً في اوضاع مختلفة ، ولكنه يظل هو نفسه دائماً ، وتبني شخصيته بالفردية الخاصة بها وتأتي هذه الفردية من التنظيم الخاص الذي يلحق بمختلف الصفات التي تكوّن الشخصية ... ولهذا التنظيم اربع سمات تظهر في سلوك كل شخصية عادية سليمة ، نلخصها فيما يلي :

اولاً - الوحدة ، و تماسك الشخصية

وهذا ما يجعل اعمال الشخصية الواحدة متشابهة متماسكة ، وتسمى هذه الوحدة احياناً « بالنفس » ، فكل شخص يتميز بخاصة داخلية توافقه منذ طفولته وتسيطر على جميع اعماله فتوحيدها وتطعيمها بطابع خاص ، وتدعى هذه الخاصة « النفس » وتكوّن من الذكريات والافكار ، والمشاعر ، والعواطف والرغبات ، والاهداف ، والامان والاختبارات ... الخ موحدة كلها منظمة ، تعمل مشتركة وتكوّن في المرء نزعات دائمة للعمل والسلوك ...

ثانياً - الطابع الخاص او تناسب سلوك الشخصية

ان سلوك الانسان يتميز ببعض الميزات التي تظهر فيه دائماً ،

(١) وليم جيمس : مبادئ علم النفس ،

وهذا ثابت من الحوادث اليومية العادية ، فحينما نكون مثلاً تحت تأثير نوبة غضب أو خروف أو مرض أو صدمة قوية ، ونشذ عن السلوك السوي نقول ، عندما نرجع الى حالتنا الطبيعية ، واننا لم نكن مالكين انفسنا ، ولم نكن في حالتنا الطبيعية ، والسلوك الذي اتيناه لا يمثل حقيقتنا ، فسلوكنا - الذي نقيس به شخصيتنا - يتميز ببعض المميزات التي تظهر فيه دائماً ، واصحابنا الذين يلاحظون سلوكنا الشاذ يعرفون اننا لم نكن في حالتنا الطبيعية ، ... كل شخصية سليمة تتميز اذن بصفة ثابتة تظهر دائماً في اعمالها وتطبعها بطابع خاص ، واذا أت عملاً شاذاً قلنا أن هذا العمل لا يتناسب مع تلك الشخصية ..

ثالثاً - دوام الميزات واستمرارها

كل شخصية عرضة للتغير والتطور ، ولكنها على الرغم من هذا التغير ، تحافظ على مميزات العامة ، وهذا ما نسميه بالدوام ، وأما التغيرات الفجائية الناتجة عن مرض أو صدمة قوية ، فهي ، كما بينا اعلاه ، تغيرات شاذة لا يصح ان تؤخذ قياساً .. والشخصيات الموحدة (السليمة) تتطور تدريجياً وتحافظ على مميزات الاصلية الدائمة وتأتي أعمالاً تناسب معها ..

رابعاً - مرونة الشخصية

قد تكون الشخصية الموحدة مرنة او غير مرنة ، فالشخصية المرنة هي التي تلبس لكل حال لبوسها ، اي ان صاحبها يستطيع

ان يكيف نفسه بمقتضى الاوضاع والظروف المحيطة به وحسب
 رغبانه الخاصة ، فيستطيع ان يكون طروباً لعوبا مرحاً ، وان
 يكون جدياً ورجل عمل وحزم عندالضرورة ، ويستطيع ان يكون
 ابا او اخا أو زوجا حنوناً او صديقاً مخلصاً ، كما يستطيع ان يكون
 حزيناً كثيراً ، او متديناً متقشفا او متواضعاً متمسكاً او متعجرفاً
 متكبراً . . . وما الى ذلك من الصفات . . . المرونة اذن هي استطاعة المرء
 تكيف نفسه بظروفه الخاصة ، فيظهر بمظاهر متعددة ، لكن هذه
 المظاهر لا تتنازع لانها انما تصدر عن شخصية موحدة مرنة لاشخصية
 مفككة محطمة ، ومثل هذه المرونة ضرورية لتتمكن الشخصية من
 التكيف حسب الاوضاع والظروف التي يتطلبها المجتمع ، لان
 مطالب الحياة متعددة فيجب ان يكون الانسان مرناً لكي يتمكن
 ان يكيف نفسه بموجبها . . .

أما الشخصية غير المرنة فهي التي تبقى دائماً على حالة واحدة ،
 فيكون صاحبها مثلاً جدياً دائماً او حزيناً كثيراً دائماً او يرغب في
 ناحية واحدة او عمل واحد وينصرف عن كل شي سواه . . .

المبول المتضامن والمبول المتضارب

ان المرء عرضة لرغبات ونزعات مختلفة ، فهو يريد ان يعمل ،
 وان يلعب وان ينال احباب الناس وتقديرهم ، وان يملك ثروة
 طائلة وأموراً كثيرة ، ويريد أن يكون ذا نفوذ اجتماعي وسياسي
 وان يكون بطلاً ونايبة . . الى ما هنالك من الرغبات والشهوات .
 وقد تتنازع هذه الشهوات وتتضارب في مواقف عدة ، لكن

الشخصية الموحدة (السلبية) هي التي تنمو بدون تضارب او نزاع بين رغباتها وميولها المختلفة فيسود فيها التضامن والوثام .. إذ لو استمر هذا النزاع وقتاً طويلاً ربما سعى المرء لحسه والتخلص منه بطرق مضرّة، كأن يلجأ الى اتخاذ دور الشخصية غير المرنة فيكون دائماً كئيباً، او دائماً عصبي المزاج ، متشائماً لا ينظر الى الامور الا بمنظار اسود قاتم ... وهنالك نتيجة أخرى لهذا النزاع أشد خطراً من الشخصية غير المرنة ،، وهي الشخصية غير المتضامنة او المحطمة ، واهم انواعها الشخصية المزدوجة او المتعددة ، اي عندما يصبح للمرء الواحد شخصيتان مختلفتان او اكثر من شخصيتين ، لكن احدهما فقط هي التي تسيطر في وقت ما وتبقى الأخرى في الحاشية ، وقد تختلف الشخصية الواحدة عن الأخرى كل الاختلاف ، كما انها لا تعرف عنها شيئاً البتة ... فقد تكون الواحدة ناشطة جذلة مقتدرة حنوناً رحيمة ، بينما تكون الأخرى سمجة عضوية مهتمة شريرة ... وقد تتنكر احدى الشخصيتين ماذا تعمل او تقوله الأخرى ولكنها تحسبها شخصاً آخر ... وهكذا يصبح المرء ذا شخصيتين مستقلتين بالرغم من كونها تقطنان جسماً واحداً . فالخلاف الاساسي بين الشخصية الموحدة المتضامنة والشخصية المحطمة المزدوجة هو بتوحيد مختلف العناصر التي تتكون منها الشخصية الاولى وتضامنها ...

ومن حسن الحظ ان هذه الشخصيات الشاذة المحطمة قليلة ، لا يسب نادرة ، وهي تحصل بتتبع النطاق والنزاع بين رغبات المرء المتضاربة . إما التضارب بين الرغبات فأمر يختره كل انسان

ولما ما ينبغي لنا عمله هو التوفيق بين رغباتنا وميولنا بحيث
نحقق ميولنا الرئيسية من ان تقود حياتنا وتسيطر على رغباتنا
الثنوية ، فيجب مثلاً أن تكون لنا اهداف صحيحة يرضى المجتمع
عنها ، فتوجهنا الى الفعاليات المثمرة المنتجة ، ويجب ان تكون
ميولنا واعمالنا متنوعة لكي تماشى المحيط الذي نعيش فيه ، وتشبع
شهواتنا ومطامعنا . فلا يكفينا مثلاً اهتمامنا بالنجاح في مهنتنا او
صنعتنا فقط ، بل هنالك نواح اخرى مهمة وضرورية لنمو المرء
غواً متزناً كاملاً يجب الاهتمام بها ، ومنها ما يتعلق بالحياة البيتية والحياة
الاجتماعية والدينية ، ومنها ما يتعلق بالفنون الجميلة والموسيقى
ورسائل التسلية ، وهي أمور لا يمكن اهمالها إذا شئنا ان تكون
حياتنا متزنة كاملة . وعلى ذلك يجب علينا ان نكوّن عادات
جيدة في جميع هذه النواحي ، وان نجعل هذه العادات تعمل
متعاونة ومتضامنة لا متنافرة متضاربة ، فبذلك تكسب الشخصية
الوحدة والمرونة ، ولكي نتكهن - كربين و ابااء - من التوفيق بين
رغبات ابنائنا وبناتنا المختلفة ، وجعل شخصياتهم موحدة متضامنة ،
يجب ان ندرس نزعاتهم وميولهم الخاصة من جهة ومطالبهم محيطهم
وظروفه من جهة أخرى ، فنعرف ما يمكنهم بلوغه وما لا يمكنهم
بلوغه ، ونحاول اعداد منافذ مرضية لرغباتهم وميولهم المكبوتة
والتي منعت من التحقيق لعدم ملاءمتها .

الفصل الثاني

تضارب الرغبات

اذا فمت رغباتنا ومنمت من التحقيق لجأنا الى الطرق الالية لحماية
انفسنا والتعبير بها عن رغباتنا وشهواتنا المكبوتة :
(١) الخضوع والاستسلام (٢) الهجوم (٣) التخيل
والانطواء على النفس (٤) التبرير واختلاق الاعذار
(٥) الاستبدال (٦) الكبت والطرده الى العقل الباطن .

تضارب رغبات الشخصية

ذكرنا في الفصل السابق ان الشخصيات السليمة هي التي تنمو
دون ان يتمكن التضارب او النزاع بين رغباتها وميولها المختلفة ،
من الاخلال بتنظيمها ومنع التضامن والوثام من ان يسودا اعمالها ،
هي التي تفسح رغباتها الثانوية المجال للرغبات الاولية المهمة كي تظهر
وتعمل ... اما الشخصيات الشاذة او المريضة فهي التي يسبب النزاع
والتصادم بين رغباتها وشهواتها ، تفككا في اعمالها وشذوذا في
سلوكها ، فتنتج عن ذلك مشاكل متعددة ... وتذكر قبا يلي
بعض الطرق التي تسلكها الشخصية عندما يحال بينها وبين تحقيق
رغباتها ، وبعض المشاكل التي تنجم عن ذلك ، والامراض العصبية

التي تؤدي هذه المشاكل اليها ، وما هي بعض طرق معالجتها .

كيف قمع رغبات المرء وشهواته

قلنا في الفصل الاول إن المرء عرضة لرغبات مختلفة ونزعات متعددة « فهو يريد ان يعمل ويريد أن يلهو ويريد أن ينال اعجاب الآخرين وتقديرهم ، ويريد ان يملك ثروة طائلة واموراً كثيرة ، ويريد أن يكون ذا نفوذ اجتماعي وسياسي ، وان يكون بطلاً ونايبةً إلى ما هنالك من الرغبات والنزعات ، لكن ظروف الحياة والانظمة الاجتماعية والطبيعة واهلية المرء الموروثة وعوامل اخرى كثيرة لا تفسح المجال لتحقيق جميع هذه الرغبات والشهوات ، فتقمع قسماً منها وتمنعها من الظهور . كما ان هذه الرغبات يتضارب بعضها مع بعض فتعوق الواحدة الاخرى ، فمثلاً تتضارب رغبة المرء في حب التملك والاقتناء مع رغبته في حب الراحة والتكاسل ، وتتضارب رغبته في السعي وراء النفوذ والسلطة بخوفه من خطر المغامرات والمجازقات ، كما تتضارب رغبته في حب الاستطلاع على الاشياء الجديدة بخوفه منها لانه يجعلها ، وتتضارب رغبته في السيطرة على اولاده مثلاً بعطفه الابوي عليهم ، وهكذا ، كما ان عادات المرء ومثله وعقائده الدينية والاجتماعية تضطره الى أن يمنع كثيراً من رغباته وشهواته من الظهور والاكتفاء لانها لا تتفق معها ، وتمنعه أمانته مثلاً من امتلاك الاشياء الجذابة السني لا تحبها ، وتمنعه آداب الاجتماع من الاستطلاع على ما لا يعنيه . وان قيام الشرائع والقوانين والانظمة التي تسيّر سلوكنا وتضع لنا حدوداً لا

يجوز ان نتعداها. دليل قاطع على عدم صلاح جميع رغباتنا وشهواتنا القوية وملاءمتها للمجتمع ، وعلى ان كثيراً منها يجب ان يقمع او يوجه في وجهات اخرى .

وهناك ايضاً العوامل الطبيعية التي تعوق كثيراً من رغباتنا وشهواتنا مثل جذب الارض او الفيضان الجارف والجفاف القاتل ، او الازمات الاقتصادية ، او تفوق منافسينا ، او موت اهلنا او رفاقنا ، كما ان شكل المرء المشوه وذكاه الناقص يمنعا من الحصول على اعجاب الاخرين وتقديرهم او التفوق عليهم ، وكذلك المرض والوراثة وامور اخرى كثيرة ، تقف في سبيل شهواتنا ورغباتنا وتمنعها من التحقق . ولا يستطيع انسان مها كانت ظروفه جيدة ان ينجو من اختبار القمع والحرقان في حياته . فماذا يحدث للمرء عندما تقمع رغباته وتمنع من الاكتفاء ؟ وما هي المشاكل التي تنشأ عن ذلك ؟ هذا ما يهينا وما سنعالجه الان .

كثيراً ما يمنع المرء من بلوغ بعض رغباته وامانيه ولكنه يتمحل هذه الصدمة دون ان تؤثر فيه تأثيرا جوهريا يخل في كيانه الشخصي ، وهؤلاء نسميهم باصحاب الشخصيات السلبية ، غير ان هنالك اناسا من ذوي الامزجة العصبية الحساسة الذين كثيرا ما يصابون ، على اثر هذا الكبت والاختناق ، بمخلل كبير في تنظيم شخصياتهم ، يؤثر في سلوكهم واعمالهم فيجعلها مخالفة لما هو مألوف وغير مطابقة للانظمة والعرف الاجتماعي . هؤلاء نسميهم باصحاب الشخصيات الشاذة او المريضة التي تضطرب بسرعة وتفقد موازنتها كلما قابلتها مشكلة . ويقع بين هذين الطرفين بقية

الناس في درجات مترتبة، وهم الاكثوية عادة - ويعود الفرق بين هذه الانواع في الدرجة الاولى، الى طبيعة الانسان اي وراثته ، وفي الدرجة الثانية، الى العوامل الطارئة والهيطية المتعددة ، كالمرض او الصدمة القوية أو خيبة الامل او الحادث الفجائي وما اشبه ذلك .

بعض الطرق التي تلجأ اليها لتحمي اقتنا عندما تقع رغباتنا ..

١ - الخضوع والاستسلام

كثيراً ما تلجأ الى الاعتراف بسيطرة الناس والظروف ، فنستسلم لهم عندما يكونون سيئاً في قمع رغباتنا ومنعها من التحقق والاكفاء ، ولكن هذا الاستسلام ليس الا وسيلة مؤقتة ، لان بعض الرغبات مثل الجوع والعطش مثلاً تزداد قوة وضراوة اذا لم تحقق . واذا استسلم الانسان دائماً الى الخضوع والاعتراف بسيطرة غيره عليه وعدم كفايته يخشى عليه من الوقوع بما نسيه «الشعور بالضعف» اي الشعور بالضعف الشخصي وتغوق غيره عليه حتى ولو كان هو اكثر منهم قابلية .

٢ - الهجوم

والطريقة الثانية هي مقاومة العوامل التي تعوق رغباتنا عن التحقق ، اي الهجوم عليها ومخاصمتها ، وكثيراً ما يكون هذا العراك مفيداً، كما يكون احياناً مضرراً هداماً . وامثلة ذلك كثيرة بين الافراد والامم ، فالطفل يعارك احياناً من يمنعه من بلوغ رغباته ، وكذلك الرجل البالغ والامة التي يعتدى عليها . ويخشى في هذه الطريقة ان تكون نتيجة الهجوم اشد ضرراً على صاحبها منها نفعاً

له - ولكن المهجوم على المصاعب والمشاكل التي تجابهنا ، ولا سيما اذا كان بتعقل وروية ، أفضل الطرق التي نلجأ اليها للتغلب على الصدمات والعقبات ، غير ان بعض الناس لا يستطيعون الافادة من هذه الطريقة فيلجأون الى طرق اخرى ، هي في الغالب اسهل من الطريقتين المتقدمتين ، نذكر بعضها فيما يلي :

٣ - التخيل أو الانطواء على النفس (التباطن)

وهذه من اسهل الطرق التي يستطيع الانسان أن يلجأ اليها للتعبير عن رغباته ، فان المرء كثيراً ما يستعين بالخيال واحلام اليقظة لكي يبلغ الثروة او الجاه او النبوغ او المركز الرفيع والامور الاخرى التي لا يستطيع بلوغها في الحياة الواقعية - فاذا ما غلب على أمره في الواقع تصور نفسه في الخيال ظافراً ومتحكماً في خصمه ، واذا ما بالغ المرء في الاستسلام الى احلام يقظته وتخيلاته اصبح خيالياً بعيداً عن الواقع في اقواله واعماله ، كما يخشى ان يصل احياناً الى درجة الجنون .

ويظهر هذا التخيل في اشكال مختلفة ، منها ما نسميه «البطل الظافر»

وهنا يتصور المرء نفسه ظافراً في معركة حامية الوطيس ، او في مصارعة مع خصم عنيد ، او يتصور نفسه رئيس عصابة قوية تقوم بمغامرات خطيرة ، او يتخيل انه خطيب مصقع ، او مغن عظيم ، او شاعر مجيد ، او ذكي نابغة ، او مدير حكيم ، او سخي محبوب من الشعب ومفضل على سواه . وهذه الاحلام منتشرة بكثرة بين اغلب الناس حتى الاصحاء منهم ، ولكن بنسب متفاوتة ، ولا خير فيها لانها كثيراً ما تربح نفس المرء وتجلب له بعض الرضى والسرور .

ولكنها اذا استعوزت على المرء وجملته يعتقد حقاً انه البطل
الظافر ويعلن ذلك عن نفسه محاولاً اقناعك به ، بلغ المرء درجة
الشدوذ واصبح ذا شخصية مريضة تتطلب علاجاً خاصاً . وكثيراً ما
نجد بيننا من يبالفون في وصف اعمالهم فيُضيفون اليها اضعاف
حقيقتها ، كما أنهم ينسبون لأنفسهم كثيراً من الاعمال الجليلة
التي قام بها غيرهم ويتبجحون عند ذكرها ، وقلما تسمعهم يحدثونك
عن عمل قاموا به مع جماعة آخرين الا ويذكرون انفسهم في
المقدمة وينسبون لها القسط الأكبر من العمل ، ويُرجعون الفضل
لهم في نجاحه ، وقد يكونون في الحقيقة في مؤخرة من صنعوا ذلك
او ربما كانوا فيه مشاهدين وحسب .

ومن مظاهر التخيل ايضاً « البطل المغلوب » وهذا النوع اقل
انتشاراً من الاول ، وهو يجلب الراحة والرضى لصاحبه ايضاً ،
فمثلاً ينال المرء بعض الاجعاف في حقه كأن يسيء اليه اهله
او رفاقه او من هم في مقام ارفع منه ، فيتصور نفسه مظلوماً
هانئاً على وجهه مغامراً مجازفاً مندفعاً وراء المجد ، غير ان الظروف
تعاكسه وتمنعه من بلوغ النجاح فيخرج من المعمة مقهوراً مغلوباً
على امره ، فان تكلم عن آلامه بالغ فيها واطاف اليها اضعاف
حقيقتها ، وان اصيب بمرض طفيف تكلم عنه بعد شفائه في كل
مجمع ومناسبة وبالغ في وصف شدته ، حتى ليقول إنه اوشك
على الموت لو لم تكن له قوة منيعة واردة حديدية غلب بها
المرض . وان أصيب بكارثة بسيطة كانت ام شديدة ، ذكرها أمام
الآخرين ببالغة تستجلب الشفقة والرحمة وعطف الناس عليه .

وهناك نوع آخر من التخيل نختبره عند قراءة الروايات
او الحوادث او عند مشاهدتها على المسرح او على الشاشة البيضاء ،
وهو اختيار شخصية أحد أبطال الرواية او الحادثة والقيام بدوره
وتقليد اعماله واقواله . ونجد في ذلك مجالا واسعا للتعبير عن
رغباتنا وشهواتنا المكبوتة .

٤ - تبرير واختلاف الاعذار

والطريقة الرابعة هي الاجتهاد في الدفاع عن النفس وتبرير
اعمالنا والتمويه على الآخرين واحياناً على المرء نفسه ، لاختفاء
الدافع الحقيقي الذي بدعونا الى القيام ببعض الاعمال التي نعرف
ان الناس سينتقدوننا من اجلها إذا عرفوا الدافع الحقيقي لقيامنا
بها . وهذا النوع من السلوك منتشر بين مختلف طبقات البشر ،
والامثلة عليه كثيرة جداً نذكر منها ما يلي :

• يأكل الاخ الأكبر قطعة الحلوى كلها دون ان يشرك فيها
اخاه الصغير ، مدعياً ان أكل الحلوى يؤذي الصغار . ويسقط
الطالب في درس ما فيدعي ان معلم ذلك الدرس ضعيف لا يعرف
كيف يعلم ، فلم يستفد منه شيئاً ، ويشرب المرء الخمر ويحتج
على ذلك بأنه لم يشربها إلا بحاملة لرفاقه ، ولم يكن بإمكانه
رفض الحاحهم عليه . واذا شاركهم في المقامرة وعوتب فيما بعد على
عمله او انتقد من اجله دافع عن نفسه بمثل الدفاع المتقدم او بما
يشبهه ، يقول الطالب لنفسه لقد درست كثيراً فلاسترح الآن
وغداً أضعف جهودي . وقد يقول العامل او الخادم مثل هذا
القول . ويقول المرء لنفسه ، عندما يقوم بعمل ينتقده عليه الآخرون ،

لو لم اعمل ذلك لاصبت بمرض اودى بحياتي ... وفي المثال الآتي يظهر هذا النوع من الدفاع عن النفس بوضوح تام :
اشترى تاجر متوسط الحال سيارة ، فأتى عمه يوماً لزيارته ،
وسأله الاسئلة الآتية :

« لماذا اشتريت هذه السيارة وانت في حاجة الى أمور أخرى أكثر ضرورة لك من السيارة ؟ فانك تحتاج الى كثير من الاثاث المنزلي الضروري كما انك يجب ان توفر بعض المال لتعليم اولادك في المستقبل ، او لاتفاقه عند الضيق او المرض وانت ، لا تملك الآن شيئاً منه »

فاجابه التاجر مدافعاً عن نفسه بما يلي :
« ان امرأتي متوعكة المزاج دائماً ، واعتقد ان صحتها تتحسن إذا قامت بنزهة في السيارة من وقت الى آخر ، ولا يخفالك يا عمه ان من كان مثلي يعمل طول الاسبوع في محله التجاري ، يحتاج الى يوم في الاسبوع يرتاح فيه من عناء اعماله ، وليس ثمة ما هو أفضل له من النزهة في سيارة ، وهناك الاولاد ايضاً ، فقد كانوا يصابون في الشتاء الماضي بالزكام من جراء ذهابهم الى المدرسة مشياً على الاقدام ، أما هذه السنة فلم يصابوا به البتة لانهم يذهبون في السيارة ويعودون فيها » .

هكذا دافع التاجر عن شرائه السيارة ، وربما كانت الاسباب الحقيقية لشرائها هي الغيرة من جيرانه او بعض اصحابه الذين اقتنوا سيارة ، او ربما كان يشعر بشيء من اثبات الذات اثناء قيادة السيارة ، او ربما كان يعتقد ان اقتناء السيارة يدل على

الثروة والجاه ، الى ما هنالك من المبررات الاخرى .
وتظهر هذه الطريقة في التعبير عن الشهوات المكبوتة والدفاع
عنها بأشكال متعددة ، منها ما نسميه : القاء المسؤولية على
عواتق الغير ، ويظهر هذا النوع في اعمالنا اليومية ، ونلاحظه
في كثير من الناس . يخطيء المصور مثلاً في اخذ صورة ما فيلقي
اللوم على آلة التصوير ، ويخطيء النجار في صنع منضدة فيلقي
اللوم على عدته ، ويخطيء لاعب الكرة باصابة الهدف فيلقي اللوم
على الكرة او على ارض الملعب او على حذائه ... ويخطيء الطالب
في الامتحان فيدعي ان الاسئلة لم تكن متناسبة مع الوقت ومع
مقدرته ، ويخطيء الخطيب في خطابه او المحاضر في محاضراته
او المنشد في انشاده فيدعي انه كان مريضاً او انه لم يكن لديه
الوقت الكافي للتحضير ، وهكذا نجد ان المرء يحاول دائماً ان
يتخلص من المسؤولية ويلقي اللوم على اشخاص آخرين او اشياء
اخرى . وكثيراً ما يربح نفسه بهذه الطريقة ويعتقد حقاً
بصحة ادعائه في تبرير نفسه ...

ويظهر هذا النوع من الدفاع ، بشكل آخر تمثله القصة المشهورة
عن الثعلب الذي حاول كثيراً ان ينال عنقوداً من العنب فلم يفلح ،
فقال ، بعد ان خاب امله ولم يشأ ان يعلن فشله ، « ان هذا العنب
حامض لا يصلح للاكل » . ويسمى هذا الدفاع « بالعنب الحامض »

وكثيراً ما يلجأ اليه الناس عند خيبة أملهم وعدم بلوغهم امانيتهم
وآمالهم ، فيدعون ان رغباتهم لم تكن صالحة ويشكرون الله على

عدم بلوغها وعلى ما نالوه عوضاً عنها - يقول الفقير مثلاً ، ليخفف من وطأة فقره ، « المال سبب كل الشرور والمفاسد » . ويقول من كان يسعى لنيل مركز او وظيفة لم يستطع نيلها ، انها لم تكن تليق به ، فهو يريد شيئاً أسمى ... الخ

ويظهر هذا النوع بشكل آخر يختلف عما تقدم كل الاختلاف ، ويسمى « بالحامض الحلو » فاذا خاب المرء في بلوغ مأرب او غاية فقتش عن سواها ، واذا نالها وكانت غير مطابقة لمثله وأمانيه ، مدحها واظهر ارتياحه اليها ، وقبلما تسمع ان انساناً يذم شيئاً يمتلكه ما دام في حوزته ، مهما كان نوعه ، حيواناً كان او آلة او ملبساً او مسكناً او رفاقاً ، ولكنه اذا فقده فند ، إذ ذاك ، عيوبه وقال انه ينتظر بفارغ صبر ساعة يتخلص منه .

• - الاستبدال او الاستعاضة

والطريقة الخامسة التي يعبر بها المرء عن رغباته التي حرمت من التحقيق والاكتفاء هي الاستعاضة ، فكثيراً ما يلجأ المرء ، عندما تحرمه الظروف من بلوغ احدى رغباته ، الى الاستعاضة عنها بعمل آخر ينوب عنها . فاذا غضب المرء مثلاً من امر ما ولم يتمكن من التعبير عن غضبه بالعراك خوفاً من السجن او الغلبة على امره ، استعاض عن العراك بالسب او الشتم او التهديد والوعيد ، او بصب جام غضبه على امرأته واولاده . ومن كان ضعيف البنية صغيرها ولا يستطيع ان يشعر بالقوة والسلطة ، يحاول الاستعاضة عن ذلك بالصوت القوي او بلهجة الأمر في كلامه او الحيلاء في مشيته . وتحاول المرأة القبيحة ان تستعويض عن قبحها بالتبهرج والتجمل

والملابس الفخمة ، وتغيير نبرات صوتها . ويجادل الطالب الكسول او الضعيف ان يستعوض ، بكلمة الاسطر والصفحات التي يكتبها اثناء الامتحان ، عن المادة المطلوبة ، وفي الحادث الآتي توضح لسانعني :

و كانت اذا احد الطلاب كبيرتين جداً ، فاصبح موضع سخرية ورفاقه ومبعث ضحكهم وكان يناله من ذلك اذى كبير ، فحرب الانجاء الى طرق متعددة للتخلص من سخرية رفاقه فلم يفلح ، وقد سمع صدفة ، بعض الانغام الموسيقية البعيدة التي لم يتمكن رفاقه من سماعها ، فاعتقد ان السبب في ذلك التفوق كان عائداً لكبر اذنيه ، وصمم ، من ذلك الحين ، درس الموسيقى ، فنجح بها واصبح معلماً بارعاً للموسيقى والنشيد ، وهكذا استعاض عن الحجل الذي يسببه له كبر اذنيه ، وامثلة ذلك كثيرة ..

والخلاصة ان طريقة الاستعاضة هي بعض الاحيان ، طريقة جيدة ، كما كانت في المثل المتقدم . وكلما كانت حافزاً للدرء تدفعه للاستعاضة عن عيب او نقص فيه بالعمل على اكتساب المهارة في ناحية اخرى ، تجلب له الفخار والتقدير ، كانت مفيدة ومستحبة ، ولكنها تكون في كثير من الاحيان مضره جداً مثل اللجوء الى المسكرات او التهنك لكي ينسى المرء بذلك آلامه ومشاكله وما أشبه ذلك .

٦ - الكبت او الطرد الى العقل الباطن

والطريقة السادسة التي نعالج بها شهواتنا غير المرغوب فيها ، هي الكبت او بعبارة اصح الطرد الى العقل الباطن ، فاننا نطرد

اليه كثيراً من اختباراتنا وذكرياتنا المؤلمة التي تسبب عذابنا
وشقاءنا ، وكثيراً من رغباتنا وشهواتنا التي يستنكرها المجتمع ويمنعنا
العرف والقانون من بلوغها ، نطردها خارج منطقة شعورنا ، او
ندفنها في عقلنا الباطن ، حيث لا نشعر بها ، ولكننا ندفنها حية ،
فتحاول الظهور بين آونة واخرى ، والتعبير عن نفسها بشتى الطرق
واحيانا بطرق ضارة جداً . وقد تظهر اثناء النوم في الاحلام
حيث تكون سلطة الوعي والشعور اقل منها في اليقظة ، واما في
اليقظة فقد تظهر في اشكال مختلفة كالم في الرأس ، او حالة عصبية ،
تلازم الانسان ، او نوع من الخوف او النسيان او الالم او الشلل ،
كما ان زلقات اللسان اثناء الكلام او زلات القلم اثناء الكتابة
والصعوبة في تذكر اسم او موعد او لفظة ، كل هذه تعد تعبيراً
عن الرغبات والشهوات المكبوتة نبعضها احيانا دون ان نشعر بها .
ويسبب القمع احيانا ، كثيراً من الامراض والمشاكل العصبية ،
وسأذكر فيما يلي مثالا عن حادثين واقعيين يوضحان الامر جلياً :

« كان احد الناس يخاف أن يمسه انسان آخر او ان يفترسه
حيوان من خلفه اثناء سيره او جلوسه ، وقد ظهر فيه هذا الخوف منذ
صغره ورافقه حتى بلغ الخامسة والحسين من عمره ، فكان اذا سار
في الشارع نظر الى ورائه ليروى هل يتعقبه احد ، واذا حضر محفلاً
او اجتماعاً عاماً اسند كرسيه الى الحائط او جلس في المؤخرة لكي
لا يكون ورائه احد . وكان يخشى الاجتماعات العامة والمخالف
الرسمية ، ولكنه يجهد سبب هذا الخوف ولا يعرف له تعليلاً . ولما
بلغ الخامسة والحسين من عمره ، ذهب لزيارة القرية التي قضى فيها

طفولته ، وزار صديقه القديم عطار القرية وتذكرا اشياء كثيرة
من عهد طفولتهما . وقال له العطار اثناء اجتماعهما :
« ما قص عليك حادثا بسيطاً حدث لك يوم كنت لا تزال طفلاً ،
و كنت تمر من امام هذا الدكان كل يوم ، وتخطف ، في اغلب
الاحيان ، قبضة من الجوز من كيس في باب الدكان ثم تركض ،
وقد رأيتك يوماً آتياً ، فاخترت وراء برميل كبير ، ولما وضعت
يدك في كيس الجوز قفزت من محبتي وامسكت بك من وراء
ظهرك ، فصرخت من الخوف صرخة شديدة ووقعت مغيباً عليك ،
فتذكر صاحبنا الحادث وعرف علة خوفه من الاجتماع بالناس
وحرصه على التأكيد بما وراءه . فزال بعد ذلك خوفه ، شيئاً فشيئاً
واصبح سلوكه طبيعياً .

اما الحادث الثاني ، فهو يروي عن طبيب عسكري كان في
الحرب العامة الاولى يخشى النزول في الخنادق اثناء المعركة ويفضل
البقاء تحت خطر القنابل والمدافع . ولما استعرض احد الاخصائيين
تاريخ حياته لمعرفة سبب هذا الخوف ، وجد انه عندما كان طفلاً
هجم عليه كلب ضخم الجثة وحصره في زاوية ضيقة ، فاصبح من
ذلك الحين يخشى الاماكن الضيقة دون ان يعرف علة خوفه منها ،

الفصل الثالث

الشخصيات الشاذة

الشخصيات الشاذة هي التي تتعرف عن المؤلف وتبالغ في بعض الصفات ، فتخرج عن العرف وتفقد المقدرة على التكيف وفقاً للأوضاع والأحوال الجديدة . وأسباب هذا الشذوذ وراثية أو مكتسبة . ومن الشخصيات الشاذة ، الشخصية المصابة بالخل (الهستيريا) والشخصية المشككة ، والشخصية المائلة في الحركة أو الكون ، والشخصية المصابة بخرف الشباب ، والشخصية المصابة بالسويداء ، والشخصية الزدوجة أو المتعددة .



السوانح

ذكرنا في الفصل السابق ، الطرق التي يلجأ إليها المرء للتعبير عن رغباته وشهواته المكبوتة ، ورأينا أن من هذه الطرق ما هو صالح ومفيد ، ومنها ما هو مضر يبعث المرء أحياناً على الشذوذ فيصبح ذا شخصية شاذة أو مريضة عصبية ... وقد سميت هذه الشخصيات ، شاذة لانحرافها عن المؤلف المتوسط ومبالغتها في بعض الصفات التي تخرج بها عن العرف وتجعل منها شخصيات لا تستطيع التكيف وفقاً للأوضاع والأحوال الجديدة ..

ويجب الا يفوت القارئ، أن الشخصيات الشاذة المريضة لا يمكن أن تصنف تصنيفاً واضحاً صريحاً فيقال هذه من نوع كذا وتلك من نوع آخر وهلمّ جراً، إذ لكل شخصية فرديتها الخاصة.. اما أسباب الشذوذ فتعددة لا تحصى ، منها ما هو وراثي ومنها ما يعود الى عادات المرء وتعلمه ، ومنها ما يعود الى محيطه وبيئته ، ومنها ما يعود الى كيفية معاملته ، ومنها ما يعود الى الصدمات والازمات العاطفية التي تجابهه ، الى ما هنالك من الاسباب التي لا تعد.. ونحن اذا شئنا درس الشواذ والشخصيات الشاذة ، استغرق عملنا مجلداً ضخماً ، ولكننا سنكتفي في هذا الكتاب بذكر بعض هذه الشخصيات والاشارة باختصار الى بعض الطرق لمعالجتها وتحسينها وتجنب الوقوع فيها .

١ - الشخصية المصابة بالهبل (الهستيريا)

وتمتاز هذه الشخصية بصفتين بارزتين ، اولاه سرعة هاجها ، وخروجها عن حدود العقل ، فانها تحتاج حالاً كمالها قمت رغبات صاحبها او وقف مانع في سبيلها مهما كان نوعه ، ويأخذ صاحبها حالاً بالبكاء والصراخ او الشتم والتهديسد ، ولا سيما اذا حدث ذلك امام الناس . وقد يظهر شذوذ هذه الشخصية احياناً بشكل اعراض مرض تشبه اعراض الامراض الجسمية الحقيقية ، وكثيراً ما ينخدع بها الناس والاطباء ايضاً ، كما ينخدع بهم المريض نفسه فيؤمن بانه مصاب بمرض حقيقي ، وانه لا يستطيع ان يعمل او يحرك يده او رجله او احد اعضاء جسده .. ويكثر المصابون بالهستيريا عادة بين الجنود اثناء الحروب او على اثر صدمة قوية او

رعب شديد - والمثال الآتي يفسر ذلك :

« كان السيد م. راقصاً في إحدى الفرق المتجولة ، المتنقلة من بلد الى آخر . ثم انتظم ، بعد الحرب العالمية الاولى في سلك الخدمة العسكرية ... ولم يلبث طويلاً حتى وجد أن نظام العسكرية قاس وأن واجباتها متعبة ، وحياتها مملة ... فتاقت نفسه الى حياة السفر والتنقل والحرية والظهور امام جموع الناس كما كان قبل عهده بالعسكرية ... ولكن انى له العودة الى ذلك قبل انتهاء مدة الخدمة ؟ وان هو هجر هذه الخدمة من تلقاء ذاته عد فاراً وعوقب عقاب الخارجين على القانون العسكري ... فامسى يتنازعه عاملان ، عامل السير بموجب ما تتطلبه الحياة العسكرية ، وعامل التخلص من حياة تأبأها نفسه ويكرها قلبه ، فادى به النزاع بين هذين العاملين الى نوع من السلوك برزت فيه علامت المستريا ... وتفسير هذه الظاهرة أن الصلة العصبية الحسية بين وعيه وبين عضلات رجليه ، قد انقطعت فلم يعد يقوى على الوقوف او السير ، ولم تظهر على جسمه اعراض اي مرض تفسر هذا العجز ، فاستطاع بذلك ان يتخلص من الخدمة العسكرية التي كان يكرها ، وان يحافظ على كرامته في الوقت ذاته ... فنقل الى مستشفى الامراض العقلية وهو لا يقوى على الوقوف او السير ولا يحس أن وخزت رجله او شكت بدبوس ... وكانت تبدو عليه امارات الرضي والسرور بما هو عليه من العجز ، على الرغم من أن عقله الواعي كان لا يدرك حقيقة أمره وكانت يشعر بأن شفائه ضرب من المستحيل ... ولم يطل الامر بالسلطات الصحية العسكرية حتى

اصدرت امرأ باخراجه من سلك الجندية واعفائه من الخدمة لعدم
جدارته ... فاخذت الصلة بين اعصاب الحس واعصاب الحركة
تعود تدريجياً ، وشرع يجادل الوقوف ثم السير . وبذل في ذلك
جهوداً صادقة ، فتكملت هذه الجهود بالنجاح ولم تمض ثلاثة اشهر
حتى خرج من المستشفى معافى صحيحاً ... ،

أن سجلات المصحات النفسية ومستشفيات الامراض العقلية
ملايى بمثل هذه الحوادث ، وقد يستغربها القارىء لاول وهلة
ويحسب ان فيها كثيراً من المبالغة والغلو ، ولكن من يعرف
مفعول العقل الباطني وتأثيره في سلوك الانسان ، يسدرك
حالا ان سلوكاً كهذا سببه قطع الصلة العصبية بين عصب الحس
وعصب الحركة ، كثير الوقوع سهلة ..

اما هذا الشلل فقد نفع صاحبه وساعده على التخلص من مأزق
حرج لا يرتاح اليه ، فحقق له امنية وابلغه رغبة ، رغبة التخلص
من الحياة العسكرية التي اصطدمت برغبة اخرى هي تجنب العقاب .
ولا ريب في ان الرجل كان عرضة لقلق واضطراب نفسيين شديدين
وقد اخذ يبحث ، عمداً او دون عمد ، عن مخرج شريف يخرج فيه
من هذا المأزق ، فعمد عقله الباطن الى الفصل بين عصبي الحس
والحركة وكانت النتيجة التي عرفناها ...

ويجب ان لا نظن ان هذا الحل أتى عمداً ، او ان المريض كان
شاعراً به ، فانا لا نستطيع اتهامه بذلك ، ولا ريب في انه كان
يعتقد ان مرضه حقيقي ...

ونحن نستطيع ، من معرفتنا الحوادث الاخرى ، ان نفترض

الادوار النفسية التي سبقت مرضه ونعلها كما يلي : من المحتمل ان هذا الرجل ، قد شاهد كسيحاً او قرأ عنه او سمع به اثناء وجوده في الخدمة العسكرية المبقوتة ، فقال في سره : « آه ما اسعده وما وفر حظه ، فهو معفى من الخدمة العسكرية » . فسيطرت عليه هذه الفكرة واصبحت شغله الشاغل ، وكان من ذوي العصية الشديدة والتأثر السريع ، فبرز عقله الباطن الى الميدان وسيطر على الموقف وحل المشكلة ، باحسداث الشلل ، الذي لم يشترك العقل الواعي في وضع خطته وتقرير الالتجاء اليه ، ولذلك كان في نظره شيئاً حقيقياً لا مراء فيه ... وهنا يظهر ان الدوافع والاهداف والمحركات التي تدفع المرء الى العمل لا تكون جميعها في الوعي بل قد يقطن بعضها في العقل الباطن ويكون الباعث لكثير من سلوكنا الصالح والطالح معا ..

والصفة الثانية التي يمتاز بها المصاب بالمستيريا، هي الانانية المتناهية فكل شيء يجب ان يكون له ، وكل عمل يجب ان يُكسبه بعض الشيء ، ويبذل المصاب بالمستيريا جهده لتحقيق رغباته الانانية بصرف النظر عن مصلحة الآخرين ...

٢ - الشخصية المشككة القلقة

ويظهر ذلك في قلق المرء الدائم على امور لا مبرر لقلقه عليها، وقد يصاب صاحبها احياناً بما نسميه «الوسوسة» ، وامثلة هبته الشخصية كثيرة ، ونحن نجدها احياناً بين بعض اصحاب الشخصيات السليمة ، إذ يتسرب الشك الى المرء فيشكك في جميع أعماله ، فيتساءل مثلاً هل نسيت باب غرفتي مفتوحاً ام قفلته عند خروجي؟

ويعمل ذلك بتعليين نفسيين :

اولاً : كما يستطيع الانسان ان يبتعد عن العوامل المادية المؤلمة ، يستطيع ايضاً ان يتخلص من الذكريات المؤلمة فينساها بواسطة المنع او الكبت أي ان يجعل عملاً محل عمل آخر ...

ثانياً : اذا منع المرء نفسه من القيام بعمل ما او استطاع ان يطرده من وعيه وذاكرته ، فلا يعني هذا موت ذلك العمل او تلك الذكرى ... والشواهد على هذه الحقيقة كثيرة في سلوك الانسان ... فقد يقوم المرء باعمال كثيرة بمهارة واتقان فائقين ، لكنه قد لا يشعر بتفاصيل العمل ودقائقه ، وربما اخفق في عمله ، ان هو اعار دقائقه وتفاصيله انتباهاً خاصاً ... واغلب الناس لا يشعرون بالدوافع التي تدفعهم الى تحقيق رغباتهم الرئيسية وادعى من ذلك الى العجب ، ان المرء يستطيع ان يفكر ، وان يفكر تفكيراً مشرقاً حينما يقوم بعمل آخر غير الذي يفكر به او في اثناء نومه ... وهكذا وبمثل هذه الوسائل تستطيع الدوافع المكبوتة (المقموعة) او المطرودة من الوعي ، ان تبقى فعالة وان تتأثر بالمشبهات العضوية او المحيطية ، فتظل المشكلة بالنتيجة حية ...

٣ - الشخصية المتطرفة أو المبالغة في الحركة او الكون

يتميز صاحب هذه الشخصية بالمبالغة في التفكير او العمل او الهياج العاطفي ، ويصل احياناً الى القمة في نشاطه الفكري والعملي والعاطفي ، فيكون على اتم استعداد للعراك مثلاً او الغضب او البكاء أو الضحك او الحزن ، وتأتي أفكاره سريعة متقطعة ، وقد يزداد نشاطه حتى ليكسر أحياناً ما حوله من الاثاث البيتي والادوات

المختلفة ، او يلب ويقفز وبغني ، او يصرخ بصوت عال - ويهبط
احيانا الى الدرك في نشاطه فيصبح جامداً منكبشاً في زاوية صغيرة
منقطعا عن الحركة أو العمل مها كان بسيطاً ، وقد يبلغ به الخمول
درجة تجعل الناظر اليه لا يشعر بوجوده لمجوده وقلة حركته .

وربما كان تعليل ذلك عدم استطاعة الفرد حل بعض مشاكله
الشخصية المهمة ، فيلجأ الى المبالغة في العمل والنشاط ، او الى
الخمول والسكون ، أو الى الاثنين معاً - وعندما يلجأ الى العمل
بهمة ونشاط ينسى مشاكله ولا يدع لنفسه وقتاً للتفكير بها ، وهذا
حسن ، اما اذا لجأ الى الخمول والسكون واستسلم الى مشاكله
وقطع الامل بالتغلب عليها ، فان مشاكله تصرعه وتسيطر عليه
الكآبة ويفقد ثقته بنفسه ...

٤ - الشخصية المصابة بالعمه او الحرف قبل الاوان (خرف الشباب)

ويصاب صاحب هذه الشخصية بالخطاط عقلي او عاطفي قبل
أوانه ، أي قبل بلوغ السن التي يصاب فيها الانسان عادة بالانحطاط
او التأخر العقلي . ومن أبسط المظاهر التي تبدو فيها هذه الشخصية
خمول المرء في سن مبكرة ، قبل ان يبلغ سن العشرين مثلاً ، وبعد
ان كانت تظهر عليه سياء النباهة والذكاء في صغره . فيصاب بالكسل
أو الإهمال ، او تشتت الانتباه ، أو سرعة التعب ، أو الارق ،
أو الخطأ في إدراك الامور وتأويلها أو تفسيرها . وكثيراً ما نصفه
«بالصقاعة» لكثرة ما يظهر في سلوكه وأعماله من البرودة والبلادة .
وتكون أفكاره في الغالب ، مفككة وكلامه غير متماسك وأعماله
متناقضة ، وعواطفه غير مرتبطة بتفكيره ، فيبكي حين يجب أن

يضحك ، ويضعك حين يجب أن يبكي . يرى بينه يحترق مثلاً او يُسرق ، فيضحك ، ويرى خيراً يناله فيبكي ، .. ومن مظاهر هذه الشخصية أيضاً هذيان المرء أو ادعاؤه أموراً كاذبة ، وهذا أشد خطراً من المظاهر السابقة ، مثال ذلك ادعاء النبوة أو الثروة الضخمة أو اعتقاد المرء بأنه نصّب الملوك وشاد الممالك ، ومد العطاء بالمال ، وقاد الجيوش وفتح البلدان ، أو اعتقاده بأنه مظلوم ومنبوذ فيخشى أعداء لا وجود لهم وأصواتاً يبتدعها خياله وأموراً أخرى لا مبرر البتة لحوفه منها ...

وأسباب هذا النوع من الشذوذ معقدة كثيراً، ولكن من المرجح ان فيها بعض العوامل النفسية الرئيسية، وقد وجد، من تتبع تاريخ بعض هذه القضايا، ان بعض المصابين بهذا النوع من الشذوذ، كانوا في صغرهم ينقطعون عن الناس إذا ما قمت رغباتهم ويعيشون منفردين منعزلين ، فيبتعدون عن الحياة وحقائقها ، فينشأ فيهم هذا النقص في النمو العقلي. أما علاج أشخاص كهؤلاء، فيتطلب عناية بالغة في صحة العقل والأمراض العقلية ...

هـ - الشخصية المصابة بالسويداء (المتخوليا) قسراً

تمر المرأة ، بين الخامسة والاربعين والخمسين من عمرها عند انقطاع العادة الشهرية (الحيض) عنها ، في أزمة عاطفية خطيرة ، يبعثها من ناحية ، توقف بعض الغدد الصماء عن العمل ، فيخل ذلك بالتوازن الكيماوي في الجسم ، وتنشأ عن هذا الاختلال في المرأة ، حالات عاطفية تصحبها الكتابة والحرف اللذين تثيرهما في نفسها ابسط العوامل ، ويبعثها القلق الذي لا يستند الى مبرر ... ويبعثها

من ناحية ثانية ، شعور المرأة بالتقدم في السن وبفقدان الميزة التي
اختصت بها وكانت سبب انوثتها ، وهو شعور يولد اضطراباً
عاطفياً في نفس المرأة ...

فلا غرو اذن ، اذا صدرت عن المرأة في هذا الدور ، اعمال
تبعث الدهشة في ذوحها وعارفيها ... وبما يساورها في هذه السن
ميلها الى ارتداء الازياء التي ترتديها الصبايا في سن العشرين ،
واهتمامها ببعض الامور الصيانية التي لا تقناسب مع مركزها وسنها
والتي لا تليق الابن هن في سن الصبا ... بيد ان هذه الحالة الشاذة
لا تدوم طويلا ، اذ لا تكاد المرأة تستعيد توازنها وتألف حالتها
الجديدة ، حتى تفارقها تلك الكتابة وتقلع عن الاعمال الصيانية التي
تثير الاستغراب والدهشة ، وتذهب عنها السويداء التي كانت
تلازمها بدون انتظام . . .

٦ - الشخصية المزدوجة او المتعددة

ونعني بها الشخصية التي تظهر في مظهرين مختلف كل منها عن
الآخر كل الاختلاف ، في سلوكها وفي رغباتها وفي اعمالها؛ شخصية
تسيطر في معظم الاحيان ، وتسير سلوك المرء واعماله ، ويعرفها
الناس عنه ، ويميزونها في حركانه وسكناته ... وشخصية ثانية
تسيطر في الاوقات الاخرى وتقوم باعمال شاذة نستنكر صدورها
عن الشخصية الاولى التي عرفت بالتعقل او عدم الشذوذ مثلا ...
وفي الغالب لا تستطيع الشخصية الاولى ان تعرف شيئاً كثيراً عن
عمال الشخصية الاولى ، ولكنها تحسبها في شخص آخر غير الذي
تحتله هي ... فقد تكون الشخصية الاولى جذلة ناشطة حنون رحيمة ،

بينما تكون الشخصية الثانية كثيفة غضوب مهلة شريرة ، ولكنها تتجاوزان كلناهما في شخص واحد . وفي الحادث الآتي مثال عن الشخصية المزدوجة :

« وجد الاب السكير طفلة الصغيرة نائمة في فراشه ، فغضب وقذف بها الى الارض ، ومن ذلك الحين اصبحت الابنة هادئة ساكنة مجتهدة في أغلب الاحيان ، الا انها كانت تظهر بين وقت وآخر بمظهر شاذ يغلب فيه الشر وعدم الاكثراث ... لقد اصبحت ذات شخصيتين مختلفتين أحدهما هادئة ساكنة والثانية شريرة مؤذية .. ولكن الابنة الهادئة الساكنة لا تعرف شيئاً عن الابنة الشريرة ، وقد حصر الطبيب جهوده في الجمع بين اجزاء هذه الشخصية والتوحيد بين مظاهرها وجعلها واحدة ، فاستطاع ، بعد جهود سنوات ، كان يخضع الابنة في خلالها الى التنويم المغنطيسي ويوحى اليها انها عندما تستيقظ تكون مالكة جميع قوى ذاكرتها ... وربما قرأ بعضكم او شاهد على الشاشة البيضاء رواية الدكتور «جكل» والمستر «هيد» ، تلك الرواية المشهورة التي تمثل الدكتور المذكور في شخصيتين مختلفتين : شخصية الطبيب الماهر الذي يخضع الانسانية ويضد جراحها ، والطبيب الذي يجب خطيبته ويعبدها .. وشخصية وحش ضار يلتذ بتعذيب البشر وسفك دماهم ، نقيض الشخصية الاولى تماماً ، وكلتاها تتجاوزان في شخص واحد .

الفصل الرابع

تحسين الشخصية وعلاج الشخصيات الشاذة



لا يمكن وضع قاعدة عامة لتحسين الشخصية ، وربما كانت افضل الطرق لذلك هي التمرين والتدريب عملياً على اكتساب الصفات الطيبة.

يرى « فرويد » في علاج الشخصيات الشاذة ان يكشف المريض عن ماضيه ويستعرض جميع ذكرياته ، لمعرفة الاسباب التي ادت الى شذوذه ، واذا ما عرف هذه الاسباب فيجب ان يعد المجال الملائم للتعبير عن رغباته المكبوتة بطرق ملائمة يقرها العرف ورضى عنها المجتمع ... ويحاول « ادلر » ان يبين للمريض الدور الذي يقوم به، لكي يرى شذوذه بنفسه ، ثم يحاول مساعدته على تجنب الشذوذ وتحسين شخصيته .

يقوم العلاج الصحيح على دراسة المريض حسب المراحل الخمس الآتية:
(١) دراسة طبيعة المريض وتاريخه (٢) افهام المريض اسباب مرضه وطبيعته وتاريخه (٣) توجيه المريض في اتجاهات سالحة وتغيير محيطه (٤) يجب ان يثق المريض باستطاعته على الشفاء من مرضه (٥) يجب جعل اعمال المريض مشغرة نافعة تحمله على النظر اليها بعين الرضى .

تحسين الشخصية

هل يمكن تحسين الشخصية ؟ هل يمكن اكتساب الصفات الطيبة مثل المؤامسة والامانة والصراحة والجرأة والثقة بالنفس والصدق والاخلاص والاجتهاد .. وغير ذلك من الصفات التي يجبها المجتمع ويرضي عنها الناس ويشر بها المصلحون ؟ هل يمكن التخلص من الحدة والعصية وشدة التأثر والانفعال والخوف والتردد .. وغيرها من الصفات المقوتة التي يجبها المجتمع ويرغب عنها الناس ويجارها المصلحون ... ؟ انه لعمرى بحت وعمر المسلك كثير التعقيد صعب المنال ، مترامي الاطراف ، لا سبأ وانه ليست هنالك نتائج علمية يمكن الاتجاء اليها ... وانه لمن الخطأ ان نضع قاعدة عامة لتحسين الشخصية يأخذ بها الجميع على السواء ، اذ قد يتسك بهذه القواعد ، احياناً ، من لا تجديه نفعاً ، بينما يملها من تلائمه وتفيده ويتسك بغيرها ... فالصراحة مثلاً ، هي بلا ريب من الصفات المستحبة التي يدعو اليها المصلحون والمريون ، ومن الضروري ان تعبر ، عملاً بقاعدة التمسك بالصراحة ، عما يجيش في نفسك من الاشتمزاز بسبب سلوكك شاذ يصدر عن صديق لك مثلاً ، ولكنك اذا تمسكت بهذه القاعدة ، بدون قيد ولا شرط ، واخذت توجه النقد بصراحة لصديقك بين اونة واخرى ، حملته على النفور منك والاقلاع عن مصاحبتك ، وغدوت بنظره ممجماً عديم اللباقة ... ففي حالات كهذه ، قد يكون كبت شعورك بالاشتمزاز من سلوك صديقك ، افضل لك واحفظ لصداقته ...

ويصدق ذلك ايضاً على بقية الصفات ، فلا يمكن وضع قاعدة عامة تطبق في كل حالة وعلى جميع الناس ، وربما كانت القاعدة الوحيدة التي يمكن الالتجاء اليها في كل حالة ، هي معرفة كل وضع يجابهك والتمسك بافضل الصفات التي تناسب هذا المقام ، وليس افضل من القول « والبس لكل حال لبوسها » ... ومن الصفات المستعجة مثلاً حب القيادة والتزعم ، لكن من يتمسك بهذه القاعدة ويجب ان يكون المتزعم دائماً ، فلا يدعن لارادة غيره ولا يقبل بزعامته ... بشكل خطراً على نفسه وعلى المجتمع ، كما ان من يدعن دائماً لقيادة سواء ويخضع لارادته ، يكون ذا شخصية ضعيفة لا يرجى منه خير لنفسه ولا لمجتمعه . وذو الشخصية الصحيحة هو الذي يستطيع ان يظهر بكل المظهرين ، كل منهما عندما تدعو الحاجة اليه .

وربما كانت افضل الطرق لتحسين الشخصية ، هي التمرين والتدريب اي تمرين المرء على اكتساب الصفات الطيبة التي يجيئها المجتمع والتي ترفع من قيمة شخصيته ... وقد اثبت رجال التربية أهمية التمرين في مختلف نواحي التعلم ، وفي التجربة الآتية مثال واضح على أهمية التمرين ، وقد اجريت هذه التجربة على اطفال في دور الحضانة ، إذ ربما كان هذا الدور أفضل الادوار لاجراء التجارب على تبديل صفات الشخصية وتحويرها وتحسينها ... وقد كان من نتيجة هذه التجربة ، ان اكثر الاطفال خجلاً في جماعة من الاطفال في السن الرابعة من عمرهم ، اصبحوا ، بعد قليل من التدريب والتمرين ، أقل خجلاً واكثر جرأة ... أما التجربة فقد تألفت من ثلاث مراحل ،

اولا : اختبار هؤلاء الاطفال وهم يلعبون على سببتهم ، لكي يعرف
المختبر مقدرة كل منهم على السيطرة على رفاقه والتزعم عليهم ،
ومدى خجله وتراجعه ثم استسلامه لسيطرة رفاقه ... ثانياً : فترة
من الزمن ، بلغت اسبوعين من التمرين والتدريب تحت اشراف مربين
عنوا بالذين بدأ خضوعهم واستسلامهم فدرّبهم اثناء اللعب تدريباً
خاصاً على التزعم والجرأة والسيطرة ، اما اولئك الذين سجلوا درجة
عالية في الجرأة والسيطرة ، فلم يدربوا ... واخيراً المختبر هؤلاء
الاطفال جميعاً مثل الاختبار الاول ... فكانت النتيجة ان
ارتفعت درجة السيطرة في الذين تدربوا ، ففاقوا اولئك الذين
حرموا من التدريب الخاص ...

وقد ثبت في اختبار آخر شبيه بهذا ، ان الاطفال الذين اظهروا
بادئ الامر قليلا من الثقة بالنفس في حل مشكلة ما ، قد زادت
ثقتهم هذه وارتفع اعتمادهم على انفسهم ، بعد تدريبهم على حل
المشاكل البسيطة ثم التدرج الى الاصعب فالاصعب ، مع تشجيعهم
اثناء القيام بذلك ، ولكن بشرط عدم مساعدتهم .
والخلاصة ، ان ذوي الشخصيات السليمة الراغبين في تحسين
شخصياتهم ، يستطيعون ذلك إذا ما لجأوا الى طرق التعلم وقوانينه
المتباعدة في مختلف حقول التعلم - ومن اهمها قانون التمرين -
فعمدوا الى تطبيقها متذرعين بالعزم والتصميم وقوة الارادة . .

كيف تعالج الشخصيات السارة

لدى علماء النفس الاحصائيين بالامراض العصبية ، طرق متعددة

لمعالجة المشاكل الناشئة عن الشخصيات الشاذة او المريضة، لا يسعنا تفصيلها في هذا الكتاب ، بل نتركها لاهل الاختصاص ، وانما المهم ان نعرف ان اساس العلاج هو ازالة الاسباب التي بعثت المرض ، اذ ما دامت هذه الاسباب متوفرة فلن يكون العلاج ناجحاً ...

ويرى « فرويد » ان يكشف المريض عن ماضيه ، ويستعرض جميع ذكرياته منذ الطفولة حتى الساعة الحاضرة، مظهرأً رغباته وما نشب بينها من التصادم والنزاع الذي ادى الى الشذوذ في شخصيته ، ثم يحاول ان يعد لنفسه مجالاً للتعبير عن هذه الرغبات بطرق ملائمة يقرأها العرف ويرضى عنها المجتمع ... ويحاول « ادلر » ان يظهر للمريض الدور الذي يقوم به ، كي يعرف ما هو فاعل ويرى بعينه شذوذه وابتعاده عن المؤلف ، ثم يحاول ان يساعده على تحسين القيام بعمله وتجنب الشذوذ في سلوكه ... ويحاول آخرون من علماء النفس ان يتعرفوا الى مشكلة المريض كما يراها هو لكي يستطيعوا ان يظفروا بثقته ويعاونوه في انتهاج الخطوة الصحيحة للتغلب على مشاكله .. ولا ريب في ان تعاون الاهل وذوي المريض من الاهمية بمكان لا يستهان به، لان معاملة الاهل للمريض وموقفهم تجاهه واهتمامهم بتحسين حاله ، كثيراً ما يكون العامل الاول في شفاؤه ... ويقترح بعض علماء النفس تغيير محيط المريض بنقله من بين عائلته الى احضان عائلة اخرى ، ذلك لاحتمال قيام علاقات متوترة وعداوات بدائية ، بينه وبين بعض افراد أسرته ، فاذا ما ابتعد عنهم فتوت حدته وتجدت نيرانها ثم عادت العلاقات

الى مجارها الطبيعية ..

ويقوم العلاج الصحيح لجميع الشخصيات المريضة ، سواء أكان مرضها شديداً أم خفيفاً ، وسواء اتبعنا هذا الاقتراح ام ذلك ، على دراسة المريض دراسة نفسية وافية لمعرفة جميع أسباب مرضه لاقتراح العلاج الملائم له ، وتمر هذه الدراسة بمراحل خمس :

١ - دراسة طبيعة المريض وتاريخه لمعرفة الاسباب التي أدت

اليه .

٢ - افهام المريض ، على قدر المستطاع ، اسباب مرضه وطبيعته وتاريخه - وهذه الخطوة ضرورية جداً ، لان لاشتراك المريض في معالجة نفسه اهمية كبرى ، اذ يجب ان يشترك المريض فعلياً في تغيير سلوكه واعماله واوضاعه النفسية لكي يشفى حقاً ، ولن يأتي الشفاء بالادوية او القوى السحرية او الراحة فقط ...

٣ - يجب ان يُوجه المريض اتجاهات صالحة ، وينبغي تغيير افكاره واعماله ومحيطه بحيث يصبح في جو مخالف كل المخالفة للظروف التي سببت مرضه .

٤ - يجب ان يثق المريض بانه يستطيع ان يشفى وانه سيشفى من مرضه فعلاً ، ولا تتكون هذه الثقة بمجرد الوعظ والارشاد ، بل يجب ان يسهر المرئي على ملاحظة المريض وملاحظة اعماله لكي يفرس فيه الثقة بالنفس بصورة فعلية .

• - يجب ان نجعل اعماله اليومية مشرة نافعة ، وان نحمله على النظر اليها بعين الرضى والقبول - واما الخطوات التي نبلغ بها ذلك فتختلف باختلاف احوال المريض العقلية والنفسية وقابلياته

وتربيته السابقة وحالته المالية - ويجب أن نوجه جهودنا لاكتسابه المهارات والادوات الايجابية والاعمال الصالحة التي ترفع مستوى معيشته وتزيد ثقته بنفسه وتقلل من شهواته المكبوتة .

هذه هي الخطوات الخمس التي لا بد من اتباعها جميعها في معالجة الامراض العصبية اذا شئنا ان يشفى المريض شفاءً كاملاً .

و كثيراً ما نجد ، بين الاطفال من الشذوذ في السلوك ، ما يسبب المشاكل ويتطلب الاصلاح كما هي الحال عند البالغين . فالعناد الذي يكثر عادة في الاطفال الصغار ، وهياج العواطف السريع الذي يظهر في السن السادسة ، وحب العراك الذي يظهر عادة في ابن العاشرة ، والنباهة والشقاوة اللتان تظهران في الخامسة عشرة من عمره ، كلها وسائل لبلوغ بعض الرغبات المهمة ، كما ان الحبل والعناد ، وعدم الرغبة في التعلم هي احياناً وسائل للتعبير عن بعض الشهوات المكبوتة ، ونذكر فيما يلي مثالين عن عدم رغبة الطفل في التعلم وكيف عولجا :

و كانت الام شديدة القلق على نمو طفلها العقلي وتعلمه السريع ، فكانت تريد ان يتعلم القراءة قبل دخوله المدرسة ، فرغبتته في ذلك وتوسلت بالمشوقات الكثيرة ووعدته الوعود المعسولة محاولة اغراءه ، فلم تفلح . واخيراً أصبح الطفل معانداً لآمه لا يطيع اوامرها ولا يحقق رغبتها في تعلم القراءة . ولما يئست الام من حمل طفلها على التعلم اهملته ، فاصبحت لا تبالي تعلم ام لم يتعلم ، بل أظهرت احياناً سرورها بعدم تعلمه . وإذا بالطفل الذي رأى اهمال امه وعدم اكثرائها ، قد غير وضعه واصبح مجتهداً ، فتعلم القراءة

بدون صعوبة .

وأما المثال الآخر فهو عن طفل وجد صعوبة جمّة في تعلم القراءة ، ولم يستطع أحد ان يعلمه اياها ، رغم جميع المحاولات ، وقد عرضت مسألته على طبيب إحصائي بالعيون وعلى مدير المدرسة وغيرهما فلم يفلح احد في مساعدته على تعلم القراءة ، ثم عرض على إحصائي في علم النفس وآخر في الامراض العصبية والعقلية ولم يستفد شيئاً ، وأخيراً اعتبر مريضاً ومصايا بنقص عقلي فوضع في مستشفى تحت معالجة طبيب ، فلم يرق لذلك المحيط الجديد ، ولكي يتخلص منه ويرجع الى بيته ومدرسته كان لزاماً عليه أن يتعلم القراءة والكتابة ، وفي الواقع انه لم يمض عليه وقت طويل حتى أتقنها .

لا ريب في انه لا يسعنا القول بان جميع الصعوبات التي يلاقيها الاطفال في تعلم القراءة هي من هذا النوع ، فان بعضها يعود الى نقص طبيعي في نمو الطفل العقلي او الجسدي وبعضها يعود الى الطرق المغلوطة التي يتبعها المعلمون في الدور الاول من تعليم القراءة . ولكننا ، حتى في معالجة هذه المشاكل ، نستطيع ان نتبع الطريقة المذكورة سابقاً ، اي التمشي بموجب الخطوات الخمس التي ذكرناها آنفاً .
ولكن الوقاية افضل من العلاج : وذلك صحيح في جميع الحقل التي تخدم الانسانية ، وقد قيل « درهم وقاية خير من قنطار علاج » .

كيف نستطيع ان نتجنب العادات المضرة التي تقلل من سعادتنا

وتربس في شقائنا ؟ ربما استطعنا ذلك بمعرفة ما كان منها هداماً وما كان مشراً فنتجنب الاول ونتمسك بالثاني . فنعرف مثلا الاعمال التي تقودنا الى الطرق المضرة في التعبير عن رغباتنا المكبوتة والاعمال التي تقودنا الى التعبير الصحيح . ويجب ان نعرف ايضاً نوع رغباتنا وشهواتنا المختلفة وقوتها والطرق التي نسلها لبلوغها على ان تكون مفيدة لنا وللمجتمع ، وان نعرف من جهة اخرى قابلياتنا ومقدرتنا في جميع الاعمال والمهارات العقلية والميكانيكية والجسدية والفنية والاقتصادية فلا نكلف انفسنا بلوغ رغبات فوق قابليتها فنخفق بذلك .

لكن مجرد المعرفة لا يكفيها وحده ، بل يجب ان نعمل ما تمكننا قابلياتنا من عمله ، ويجب ان نتعود منذ الصغر تكييف رغباتنا وشهواتنا وفقاً لمقدرتنا وظروفنا من جهة ، وظروف حياتنا والقوانين والانظمة الاجتماعية المحيطة بنا من جهة اخرى . فواجبنا اذن هو ان ندرس انفسنا فنعرف مقدرتنا وقابلياتنا ونوفق بينها وبين رغباتنا وشهواتنا وظروف حياتنا ... فلانكف انفسنا بلوغ رغبات ليس بإمكاننا بلوغها او بلوغ رغبات لا يسمع لنا المحيط وظروف الحياة بلوغها ، لاننا بذلك نسبب النزاع والتضارب بين رغباتنا وشهواتنا وهذا يسبب بدوره المشاكل الكثيرة التي تحملنا على الشذوذ .

الفصل الخامس

العواطف والشخصية

العاطفة هي حالة تهيج نفسي وجسمي ، تملك قوى المرء العقلية والجسمية معاً ، وتخضع أعماله وسلوكه لها .. ولا بد من التعبير عن العاطفة تعبيراً يشترك فيه الجسم والعقل ، ومن شأن الاسترسال في التعبير عن العاطفة ، ان يزيدا قوة وشدة . هكذا ما بحث « جيمس ولانك » على وضع نظريتهما في العواطف ، وملتصبا ، ان الانسان يبر عن العاطفة اولا ثم يشعر بها ، اي اننا نبكي فنحزن ، او نقشاجر فنغضب ، ونرتجف فنخاف .. وقد ثبت لعلماء النفس وعلماء الفلسفة بالتجربة ، فساد هذه النظرية .. الا انها تملنا مع ذلك ، عند الاسترسال في التعبير عن عواطفنا لان ذلك يزيدا قوة وحدة .

ينشأ الخوف الورياني في الطفل عن ثلاثة مسببات (١) سحب ما يستند اليه الطفل وشعوره بالسقوط (٢) الصوت الفجائي العوي (٣) جذب النطاء عن الطفل او نشره عليه بسرعة قبل ان يستيقظ تماماً .. وغير ذلك من المخاوف مكتسب من الحرافات والايهام والمحيط ، والتربية هي المسؤولة عنه .

كذلك الغضب فانه يقصينا عن تفكيرنا ويكلفنا مجهوداً كبيراً عقلياً وجسدياً . ومن واجب التربية ان تمد لنا منافذ للتعبير عن غضبنا بشير الشتم والعراك وان تملنا عد العشرة ،

أي التروي قبل الاقدام على التعبير عن الغضب ، يسد
ان هنالك حالات يكون فيها الغضب للحق والمدفع عن
المظنوم ، مستجاباً مستساغاً ...



كيف نضبط عواطفك ؟

هذه المسألة هي من المسائل المهمة في حياتنا العملية ، على الرغم
بما نضبط العواطف من أهمية وبما له من اثر في حياة الفرد والجماعة
وفي نمو الشخصية نمواً متزاناً صحيحاً ...

فالعاطفة هي حالة تهيج نفسي وجسمي تستحوذ على مشاعر المرء

بأكملها ، وتملك عليه قواه العقلية والجسمية معاً ، فتخضع أعماله

وسلوكه لها ... فالخائف مثلاً ، لا يستطيع ان يقوم الا بـ

يعبر عن خوفه ، والغاضب لا يستطيع ان يعمل غير ما يوجه اليه
غضبه ، وهكذا الامر في بقية العواطف القوية ...

ولا بد للمرء ان يعبر بشكل ما عن كل عاطفة قوية تجيش في

صدره ، وهذا التعبير يكون ظاهراً يستطيع الآخرون ملاحظته ،

أو خفياً لا يراه الناظر وقد لا يشعر به صاحب العاطفة نفسه ،

فالاتسار والضحك والصراخ والتنهد والبكاء والتكشير والعراك

والشتم والمرب والرقص وتوتر عضلات الجسم وتصيب العرق منه ،

وما سوى ذلك من الطرق التي يعبر بها المرء عن عاطفته ، هي امارات

التعبير ، الظاهر الطبيعي ، عن عواطف المرء ومشاعره ... بيد ان

هذا التعبير سرعان ما يتكيف بانظمة المجتمع وينقيد بقوانين

آدابه ، فيضطر المرء ، في احوال كثيرة ، إلى ان يخفي عواطفه ويكبتها ، فهو يخجل مثلاً ان يعبر احياناً عن خوفه او غضبه ، كما ان آداب المجاملة تضطره مراراً كثيرة الى الابتسام لامر يستدعي الاشجراز والاستخفاف ...

ومن مظاهر التعبير عن العاطفة ايضاً انفعال القلب وسرعة التنفس وتنشيط حركة الدم في الجسم ، وازدياد عمل بعض الغدد ، وتوقف المعدة عن الهضم والعقل عن التفكير ، وهذه الفعاليات تحل بنظام الجسم وتكلفه مجهوداً عظيماً ... ولا ريب في ان كلا منا قد اختبر ما يساور المرء من التعب الجسمي او الصداق بعد تهيج قوي مثل الغضب او الخوف او الفرح القبحائي الشديد ... وهذه حقيقة مسلم بها ، فان المرء يفقد توازنه العقلي والجسمي ويشعر بضعف وتعب عامين اثناء التهيج العاطفي وبعده ايضاً ، ولهذا ينصحنا علماء النفس بتجنب التهيج قبل اقدامنا على عمل هام ، كدخول الامتحان مثلاً او القيام بزيارة جسدية او فكرية ، لان هذا التهيج يبدهد قسماً كبيراً من قوانا التي كان بإمكاننا استخدامها لمقاومة خصمنا او للقيام بعمل مشر ، وبالتالي تضعف شخصيتنا ... بيد ان ضبط النفس ومنع العواطف من الظهور ليس بالامر السهل ، فانه يتطلب قوة ارادة وتدريباً كبيرين ... لكن التربية تستطيع ان تمثل دوراً هاماً في تعليمنا كيف نضبط عواطفنا ونكبح جماحها ، فنوجهها اتجاهات صالحة تغنينا عن التعبير الجسمي ...

وانظر الان كيف نستطيع ضبط عواطفنا والامتناع عن

الاسترسال في التعبير عنها... ولا يسد لنا من الاشارة هنا، الى نظرية في العواطف وضعها عالمان من علماء النفس ، قد تبدو غريبة للوهلة الاولى ، لاسيما وانها قائمة على اساس مغلوط ، غير ان فيها فائدة عملية لضبط العاطفة وعدم الاسترسال في التعبير عنها... وقد عرفت هذه النظرية باسمي واضعها وهما وليم جيمس ، العالم النفسي الاميركي ولانك العالم الدانمركي... وملخص نظرية « جيمس - لانك » كما تسمى عادة ، ان الانسان او الحيوان يعبر عن العاطفة اولا ثم يشعر بها بعد ذلك ، « اي اننا نرى الذئب فتهرب ثم نخاف بعد الهرب ، وبعبارة أوضح يبكي الانسان فيحزن ويتشاجر فيغضب ، ويرتجف فيخاف .. الخ ». قلنا ان هذه النظرية مغلوطة وقد اثبت علماء النفس وعلماء الفلسفة غلطها ببعوثهم وتجاربهم المتعددة ، واثبتوا ايضاً ان التعبير عن العاطفة ، لا يمكن ان يحصل قبل الشعور بها ، فيجب ان نخاف اولا لتهرب ، وان غضب لنعارك ، وان نحزن لنبكي ، وهكذا... ونحن وان كنا لا نؤمن بصحة هذه النظرية ، نرى مع ذلك ، ان فيها فائدة عملية لضبط عواطفنا - الا ترى مثلاً ان التعبير عن العاطفة يزيد العاطفة قوة ونشاطاً ، ويدفع الانسان الى الاسترسال فيها ، وان عدم التعبير عنها يضعفها ويخفف من وطأتها؟.. لا اظن ان الامر يطول بنا كثيراً ، كي نلاحظ ان من كان حزيناً ، يزداد حزناً وكآبة ، ان هو اخى رأسه وارخى عضلات جسده وجلس كئيباً ساكناً ، وانه لمن الخطأ ان تتطلب الحماسة او النشاط من اطفالك بعد ان تقيد حركاتهم وتمجز حريتهم... كلنا نعلم ما للموسيقى من الاثر الفعال في تنشيط المرء

وتقوية عزيمته ، او في اخماد نشاطه وجعله حزينا كئيباً ، اصغ الى موسيقى الجيش الحماسية تزدحماسة ونشاطاً ، وتندفع الى اقتحام الصعاب وخوض المعركة ، واصغ الى موسيقى محزنة كموسيقى المآتم تشعر بتواخ ، وبالتالي يحزن وكآبة يدفعانك احياناً الى البكاء ... وان كل هبرة من عبرات الحزن والاسى لتزيد حزننا وآلامنا وتستدر منا عبرات اخرى حتى نجف مآقينا وتكل نفوسنا . ومثل هذا يقال في الغضب ، فكما استرسل الغاضب في السب والشتم تأججت نيران غضبه حتى تبلغ منتهاها . والعكس بالعكس : امنع نفسك من التعبير عن العاطفة ، تحمد تلك العاطفة فيك ، عند العشرة قبل ان تعبر عن غضبك ، فيساعدك ذلك على اخماد نيرانه ، اذ كثيراً ما يجد المرء ، بعد ان يتملك اعصابه ويرجع الى هدوئه ، ان ما اثار غضبه كان تافهاً ، وان ساوكة اثناء تهيجه العاطفي كان معيباً ، وانه لو تربث قليلا لكفى نفسه مؤونة الهياج والغضب .. ونحن اذا قلنا عد العشرة ، فلا نعني ان تعد : «واحداً اثنين ثلاثة...» الى ان تبلغ العشرة ، بل نقصد انه يجب ان تدع فترة من الزمن تمر على وقوع ما يسبب غضبك قبل ان تشرع بالتعبير عنه ، لان مرور هذه الفترة قد يساعدك على التخفيف من سوية غضبك وتلطيف تعبيرك عنه ... هذه حقيقة لا تحتاج الى جدال ، غير ان تطبيقها صعب ، وخصوصاً لمن هو عصبي المزاج شديد التأثر ، ولذا كان من واجب البيت والمدرسة ان يفرسا هذه التربية في اطفالنا منذ البداية ، فيبعدا الطفل ، قدر استطاعتها ، عن كل ما من شأنه ان يهيج عاطفته هياجاً مضمياً ، مثل الخوف ، ولا سيما الخوف من الاوهام

والخراوات الذي كثيراً ما يُقضي على شجاعة أطفالنا ويميت
الرجولة فيهم ، ومثل الغضب الشديد والحزن العميق ...
وليس هنالك ما هو ابلغ من الدرس الآتي في ضبط النفس
وتربية العواطف : « اذا شئت ان تغلب على عاطفة غير مرغوب
فيها ، فعليك حالاً ان تقوم بنشاط ، بالاعمال المضادة لتلك العاطفة
والحركات التي تعمق غوها... فاذا شئت مثلاً ان تطرد الكآبة والغم
انسيبضرين عليك ، فالجأ الى اتخاذ وضعية الفرح المبتهج ، فاضحك
ارغنّ ويعل في نفسك الابتهاج والحبور محل الكآبة والغم ...
ابسط اسنير وجهك وسر بنشاط منتصب القامة وتكلم بحماسة
وحيوية ، فان لازمتك الكآبة بعد ذلك ، لا بد وان يكون
قلبك متحجراً ... »

اننا نعلم ، ان من يقوم بتمثيل دور ما في الروايات التمثيلية ،
يشعر بخالات العاطفية التي تمثل في ذلك الدور ، ونعلم ايضاً
ان كثيرين من مشاهدي التمثيل في المسارح ودور السينما
يشاركون الممثلين بعواطفهم فيكون لبكائهم ويتألمون لا لامهم
ويفرحون لافراحهم ، ولهذا يتجنب الكثيرون القيام بتمثيل
دور الوغد ويفضلون دور الشريف الذي يحرك فيهم العواطف
الشريفة الطيبة . ومن ثم كانت الروايات التمثيلية ودور السينما من
العوامل الفعالة في نشر التربية وبث الاخلاق الصالحة ، وهذا ما
يدعو القائمين بالتربية الساهرين على المصالح العامة واخلاق المجتمع ،
الى اختيار الاشرطة السينمائية التي تتمثل فيها الاخلاق الرفيعة
والصفات الطيبة والعواطف السامية ، ومنع تلك التي تتمثل فيها

سفالة الاخلاق ، من ان تعرض في المجتمعات العامة ...
يسير المرء ليلاً في مكان منفرد فيأخذ بالتصفيير لكي يطرد
عنه الخوف ، ذلك لانه يشغل نفسه بالتصفيير ، فينصرف عن التفكير
بالخوف او التعبير عنه ... واذا ما تغلب المرء على امره امام
الآخرين او بدر منه ما يعيب ، ضحك ضحكة عالية ، يخفي بها
آله من الاخفاق ، او يطرد بها البكاء عن نفسه . ونحن نحاول ان
نغنى الحزين من الاسترسال في البكاء او الغاضب من الاندفاع
بالشتم والخائف من الاستسلام لخوافه ، وبذلك نخفف حزن الحزين
ونسكن هياج الغاضب ونقلل من مخاوف الخائف ..

لقد اثبتنا فيما تقدم ان التعبير عن العاطفة يقويها ، وان اتخاذ
الوضعيات والحالات الجسمية والنفسية الخاصة بالتعبير عن عاطفة
ما ، يساعد على انماء تلك العاطفة في المرء ، وان مشاهدة الآخرين
وهم يدبرون عن عواطفهم يحرك فينا عواطف مشابهة لها ويدفعنا
احياناً الى مشاركتهم فيها . فاذا عرفنا هذه الحقائق عن العاطفة
وجب علينا ، كأباء ومربين ، ان نستفيد منها في تربية عواطف ابنائنا
وبنائنا - اننا نعلم ان الاعمال التي يكررها المرء والحالات النفسية
والجسمية والفكرية التي تلازمه تؤثر في شخصيته دائماً وتقرر مصيره ،
وتصبح مرضية له ولو سلبياً ، أي ولو كانت مضرّة بنظري ونظرك
ونظر الجميع - فمن واجب التربية اذن ان تعد لنا سائتتنا الاعمال
الصالحة ، وان نهيئهم بما يثير فيهم الحالات النفسية والجسمية التي
تساعد على النمو الصحيح ، فتبعد عنهم مثلاً الاوهام والخرافات
التي يجعلهم جنباء يخافون دون ما مبرر للخوف ، ونقصي عنهم

العوامل التي من شأنها ان تهيجهم وتثير عواطفهم ، وتعلمهم ان يكونوا فرحين مرحين دائماً ، بان يجلسوا مستقيمين ، وان يبرزوا صدورهم ، وان يسيروا بنشاط ، وان يضحكوا ملء أفئدتهم ، وأن ينالوا من النوم ما هو ضروري لنموهم ، ومن التمارين الجسمية ما هو كاف لتنشيطهم . وكل ما ذكرت امور ضرورية جداً لتوفير المرح والبهجة مثلما هي ضرورية للمحافظة عليها ... كما ان الظهر المنحني ، الصدر الغائر يبعثان الغم والكآبة ... وكل هذا من شأنه أن يضعف الشخصية ...

وللعوامل الخارجية تأثير فعال على حالاتنا العاطفية ، فالحرارة العالية والبرودة الشديدة والنور الضئيل ، كل هذه تفعل فعلها في اثاره عصبيتنا ومنعنا من العمل الفكري المستقر ، فيجب تجنب مثل هذه العوامل .

وقد ذكرنا ايضاً أن العواطف تقلد ، وان المرء يقيد غيره عندما يشاهدهم يعبرون عن عواطفهم ، فالشاب المرح اللعوب ينشر حوله جواً من السرور والبهجة يتسرب الى كل من يختلط به ، وكذلك ينشر الشاب الكئيب الحزين حوله ، جواً من الكآبة والحزن يؤثر في جميع من يحتمك به . فاذا علمنا هذه الحقيقة عن كيفية انتشار العواطف بين البشر ، وإذا علمنا ان الاطفال يقلدون كثيراً ، ووجب علينا أن نسمى جهداً لكي نحيط اطفالنا بما يشيرون فيهم العواطف الطيبة ، وان نظهر نحن انفسنا امامهم بتلك العواطف ..

الخوف والغضب وارتها في نحو الشخصية

ويجدر بنا ، بعد هذه الالامة السريعة ، ان ننظر كيف

تتمكن التربية من تعليمنا ضبط عاطفتي الخوف والغضب وتوجيههما
في الاتجاهات الصالحة ...

أثبت علماء النفس ان الخوف الوراثي في الطفل ، ينشأ عن ثلاثة
مسببات فقط : اولا: سحب ما يستند اليه الطفل وشعوره بالسقوط .
ثانياً : الصوت الفجائي القوي . وثالثاً : جذب الغطاء عن الطفل او
نشره عليه بسرعة حين يكون الطفل غير كامل اليقظة ... وأما
المسببات الاخرى التي تبعث فينا الخوف فجميعها مكتسبة
نتعلم ان نخافها ... وهذه الحقيقة أهمية عظمى في تربية
عاطفة الخوف ، هذه العاطفة التي مثلت دوراً هاماً في تاريخ
المدنية والحضارة لانها اساس حفظ النفس ، فالطفل لا يتجنب
الاشياء المؤلمة الا خوفاً منها ، وما خوفه من سحب ما يستند
اليه الا محافظة على نفسه وحياته .. والانسان لا يتجنب
السلوك المعيب والاجرام الا خوفاً من العقاب ، سواء اكان ذلك في
البيت أم في المدرسة ام في المجتمع ... وهذا النوع من الخوف
ضروري لحياة الانسان والمجتمع ، وانا نفضل ان لاندعوه خوفاً
بل ندعوه مراعاة للقوانين والانظمة الطبيعية والاجتماعية ، التي تعين
لنا حدودا لا يجوز ان نتعدها وإلا فهناك الجزاء أمامنا ، وهذا امر
طبيعي ، لكن الخوف المكتسب من الخرافات والالوهام الذي
يستعوز على مشاعر اطفالنا من سوء التربية ، هو النوع المضرا الذي
يقف حجراً عثرة في سبيل تقدمهم ونجاحهم ونمو شخصياتهم ، وليس
أفعل من القصص الخرافية التي يقصها على الاطفال اهلهم ومعلمهم
وخدامهم ورفاقهم ، والتي تدور حول حيوانات مخيفة وكائنات غير

موجودة كالغول مثلاً، في تكوين عاطفة الخوف في الطفل واضاعاف شخصيته ، وكثيراً ما يستخدم المعلمون والاهل هذه القصص ، لضبط الاطفال واسكاتهم دون ان يدركوا ماذا سيكون لهذا العمل من الاثر السيء في حياة اطفالهم ... ولو عرفوا ان هذه القصص منجمل اطفالهم يخافون الاماكن المظلمة لاعتقادهم بان الحيوانات الخيفة تقطنها ، وانهم سيترددون في الاقدام على كل عمل ، وانهم سيخشون مقابلة الاشخاص الذين لا يعرفونهم ، ويخافون من أوهام لا طائل تحتها ... لو ادركوا ذلك لما اقدموا البتة على اسماعهم هذه القصص ...

لا اظن اننا نحتاج الى شرح طويل لكي نقنع بان هذه القصص الخرافية الخيفة المنتشرة بكثرة في مجتمعنا والتي يستعملها اهلنا وعربونا لكي نكف عن البكاء او الحركة التي لا تروق لهم ، او لكي ننام مبكرين ، او لكي نعني باخواننا واخواتنا الصغار ، او لكي نقوم بما يريدونه او تحقيق غير ذلك من رغباتهم ، تصح فيما بعد ، من اكبر العوامل في القضاء على رجولتنا واضاعاف شخصيتنا وإماتة كل ابداع فينا ... كما ان الضغط على حرية الاطفال ومنعهم من الحركة خوفاً من انتقاد الناس لهم والهزء بهم ، يجعلهم ضعفاء الشخصية جبناء ، تنقصهم الجرأة الادبية ... فمن الافضل ان نبسم بوجه من كان معتداً بنفسه ، وان نريه حق قدره ، ونوجهه اتجاهات غير اناية ، عوضاً من ان نضغط عليه ونسخر منه ونغيت شعوره برجولته وشجاعته فنضعف شخصيته ... وكم نجد بين الناس من الجبناء وضعفاء

الارادة الذين يعزى سبب نقصهم هذا الى اهلهم ومربيهم ، وقد كان بالامكان جعلهم شجعاناً اقوياء الشخصية لو نشطوا ومنحوا شيئاً من الحرية والتشجيع في التعبير عن انفسهم دون الخوف من الانتقاد والسخرية ... انه لمن الخطأ الفادح ان نسخر دائماً من الطفل لضعفه او عدم استطاعته على القيام بعمل ما ، وان نردد على مسعه دائماً قولنا : انك لن تنجح ، ولن تتقدم ، ستظل على ما انت عليه ، ونرميه بالقاب التحقير وغير ذلك من الاقوال السيئة تحطم نفسيته وتثبط عزيمته ، وتضعف همته ... فاننا بذلك نغيت فيه رجولته ونفقده ثقته بنفسه بل نجعله يعتقد بعجزه وخموله ، ومتى فقد المرء ثقته بنفسه فقد كل شيء ... ان الحياة مملوءة بالخوف وخيبة الامل ، فيجدر بنا ان لا نضيف الى ذلك مخاوف وهمية بسوء تربيتنا ووداعة معاملتنا لاطفالنا ...

ويجدر بنا ان نذكر دائماً ان الشك والخوف من الاخفاق وعدم الثقة بالنفس ، لمن ألد أعداء البشرية ، فلم ينجح انسان بعمل ما والشك يحيم فوق عقله ، ولم يبدع عجائب الحضارة والمدنية الا رجال ونساء وثقوا بانفسهم وعملوا غير مباليين بما ينالهم من سهام الهزء والسخرية التي يوجهها اليهم الآخرون ، ...

فالثقة بالنفس ، على شرط ألا تبلغ حد الغرور ، هي اساس كل نجاح وتقدم في حياة الفرد والامة .. ان الأمة التي تثق بحقها في الحياة وبقوتها المادية والمعنوية ، هي أمة ناجحة بلا ريب . ولقد كان من اكبر دواعي نجاح الامة العربية ابان مجدها وعظمتها ، ثقته بنفسها وبعقد الرسالة التي دعيت لتأديتها الى العالم ... أما

الامة التي يغرس مربوها في نفوس اطفالها الخوف من الاوهام
والخرافات ، فانها تفقد ثقتها بنفسها ، فتخسر بذلك اولى دعائم النجاح .
نعم يجب ان تعلمنا التربية شيئاً من الخوف ، ولكن بحكمة
وتعقل ، كأن نخاف مثلاً من التمدي على حقوق الغير ومن خرق
الانظمة والقوانين الاجتماعية ، ومن ارتكاب الجرائم والمظالم ضد
المجتمع : « رأس الحكمة مخافة الله » ... بيد اننا لا نريد ان تعلمنا
التربية الجبن وتفقدنا ثقتنا بانفسنا وایماننا بحقوقنا ...

ونحن اذا تذكرنا ان التعبير عن العاطفة يقويها ، وان اتخاذ
الايضاح التي يُعبّر بها عادة عن عاطفة ما قد يبعث في المرء هذه
العاطفة نفسها او ما هو شبيه بها ، استطعنا ان نستمد من تلك
الحقيقة ، الدرس الآتي :

« قلد الفضيلة اذا احببت اكتسابها ، فان تقليد الصفة التي يريد
المرء الاتصاف بها او الدور الذي يريد القيام به على مسرح الحياة ،
يساعده كثيراً على تحقيقه ، وانت اذا احببت مثلاً ان تقلد الرجل
النجاح ، فعليك ان تسلك سلوكه وتقلد وضعه العقلي ، فالناجح
هو الواثق بنفسه ، المتيقن من ظرفه ، والمعتمد على مقدرته ...
وما أسهل معرفة مثل هذا الرجل ، فان ثقته بنفسه تتجلى في جميع
أعماله وأقواله ، وهو يسير كما لو كان سيد نفسه ، ويعمل وهو واثق
من مقدرته على العمل ومن بلوغه النجاح الذي ينشده ، فيتأثر به
الناس ويشقون به على الرغم من ارادتهم ... اما الجبان المتردد
الذي فقد ثقته بنفسه ، فان الناس يوثون له ولا يعتمدون عليه ...
وما المرء بدون الثقة بالنفس ، والارادة القوية ، الا العوبة بيد

القدر ، واضحوكة لهيطة ، وعبدأ لظروفه ...
وامثلة ذلك كثيرة ، فكم نجد حولك من يسرون بأراء
غيرهم ، ومن يخشون الاقدام على عمل جديد خوفاً من الاخفاق فيه ،
ومن يخجلون من مقابلة الناس ! .. ويستطيع المعلم ان يلاحظ بين
طلابه من يحاول الاجابة على كل سؤال ويتكلم بجرأة وثقة ، ومن
يخشى التكلم او السؤال حاسباً ان جدران القرقة ستنفجر ضحكاً
عليه وسخرية من سخافته ، في حين انه قد يكون ذكياً ناهياً ،
لكن سوء تربيته ، البيئية أو المدرسية او الاثنين معاً ، قد اضطره
الى الظهور بهذا المظهر ...

ولا يقل ما للغضب من اثر في حياة الفرد وحياة الجماعة مما للخوف
من اثر فيها ، لان سرعة التهيج والغضب ، كلما عوكت رغبات
المرد او حيل بينه وبين القيام بعمل ما ، تصبح مصدر ضعف له ،
ولا يستطيع سريع التهيج ، الغضوب ، امتلاك اعصابه ، والاحتفاظ
بجميع قواه الجسدية والعقلية ... فمن واجب التربية اذن ، أن تعلمنا
كبت غضفنا وعدم الاسترسال في التعبير عنه ، لما في ذلك من ضياع
للمجهود العقلي والجسمي معاً ... إذ كثيراً ما نغضب لامر نأفقه
فتثور تأثرتنا ويحين جنوننا ، وتصدر عنا اعمال لا نلبث ان نستنكرها
منى عدنا الى حالتنا الطبيعية ، كما نفعل عند المشاجرة مثلاً ...

قلنا في مبدأ البحث « عد العشرة قبل ان تعبر عن غضبك »
أي لا تتسرع في ذلك إذ ربما تجد الامر أتفه بما يتراءى لك
للوهلة الاولى .

ونقول الآن أن من واجب التربية ان تعد لنا منافذ للتعبير

عن غضبنا بغير الشتم والعراك ، فلدينا الاعمال الجسمية المختلفة ، كالرياضة على اختلاف انواعها ، التي نستطيع الالتجاء اليها عند ثورة الغضب ... فاجأ الى اللعب او التنزه في الهواء الطلق ، تجد مساعداً كبيراً للتلطيف من سورة غضبك ... ولدينا الاعمال العقلية كالقراءة والكتابة ، فاجأ اليها عند ثورة غضبك تجد فيها مساعداً كبيراً لك في تلطيف هياجك ، ولدينا ايضاً الموسيقى الجميلة التي يمكنها ان تشغلنا عن سبب غضبنا وتنسينا آياه احياناً .. فاذا استطاع المرء ان يضبط نفسه وبلجأ الى الرياضة او القراءة او الكتابة او الى سماع الموسيقى وما اشبه ذلك ، وقد على نفسه مؤنسة الهياج والعراك الشديدين وربما اتي بعمل مشر . هذا ما يجب ان تجهزنا به التربية البيئية والتربية المدرسية منذ الصغر ، لكي تتعلم شخصياتنا بدمائة الحلق والقوة والرزانة ...

بيد انه يجب تعليم اطفالنا ، ان هنالك نوعاً من الغضب ضرورياً ونافعاً . يجب أن نعلمهم الغضب للحق والثورة على المظالم التي ترتكب ضد المجتمع ، واحتقار ما هو دنيء ومنحط ، وكرهة السلوك المعيب ، ليس عندما ينالهم باذى شخصي فحسب بل عندما ينال الآخريين ويمس الحلق العام ... لا يريد أن يكون اطفالنا لا اباليين يسكتون عن الرذيلة او المظلمة ما دامت لا تمسهم . من الخطأ مثلاً أن نراهم يعذبون الحيوانات الضعيفة او الاطفال الآخريين ، ونسكت عنهم ... بل يجب ان نعلمهم ، منذ الصغر ، مناصرة الضعيف والوقوف الى جانبه والمحافظة على حقوقه ، وبهذا فقط نجعلهم اصدقاء المجتمع واعضاء نافعين فيه يدافعون عن حقوقه ..

ان الانانية السائدة بين الناس ، والتي تدفع المرء الى حد الحنون في الذود عن حقوقه ، بينما يقف مكتوف اليدين تجاه حقوق الغير ، هي مصدر اكثر المفاسد والمشاكل البشرية ، ولو كانت الامر على عكس ذلك لاستمتع البشر بنعيم العيش ، ولكن ما دمنا نغض عيوننا عن كل ما لا يتعلق بنا مباشرة فان حقوق الجماعة ستظل مغبوتة وستبقى المظالم متفشية ... وان معرفة المجرم هذه الحقيقة ، هي التي تدفعه على التماذي في جرائمه ، ولو كان كل فرد في الجماعة مستعداً لمكافحة المجرمين بصرف النظر عن منافعه الشخصية ، لقل الاجرام بين الناس وعمّ الامن والسكينة ربوع العالم .. :

يجب ان نعلم اطفالنا الذود عن حقوقهم الشخصية ايضاً . حسن ان لا يعتدي المرء على الآخرين وان يدافع عن حقوقهم ، بيد انه يجب ان يدافع عن حقوقه ويمنع الآخرين من هضمها ... اننا نجل الامة التي تحارب من اجل حقوقها وكرامتها ، وكذلك يجب ان نجل الفرد الذي يدافع عن شرفه وحقوقه وكرامته ، لان من لا يشعر بضرورة المحافظة على حقوقه والدفاع عنها لا يربح منه المحافظة على حقوق مواطنيه والدفاع عنهم ... يجب ان يحترم المرء نفسه اولاً ، لكي يحترمه الناس ، وان يغضب لمسا يحط من كرامته لكي يربح منه المحافظة على الآخرين والغضب لكرامتهم !

الفصل السادس

اثبات الذات في حياة الفرد واثره في نمو شخصيته

- ١ -

اثبات الذات هو ميل المرء للقيام بما يرفع من قدره ، ويجلب له النفع ، ويكسبه احترام الناس ، ويزيد في ثروته المادية وللعنوية ... واما الدوافع التي تحمل المرء على العمل وتقرر سلوكه فهي (١) الرغبة في المحافظة على النفس (٢) حب الشهرة (٣) الرغبة في الحصول على عطف الآخرين وكسب محبتهم (٤) الرغبة في الاختبار الاجتماعي .

من واجب المرء ان يعرف مقدراته فيوفق بين استعداداته ورغباته من جهة ، وظروفه وسعيه لاثبات ذاته من جهة ثانية كي لا ينفق جهوده عبثاً .

- ٢ -

يحول الآباء والامهات حب الذات نحو ابنائهم وبناتهم ، ويحققون بواسطتهم رغبات نفوسهم وأمانها ، ويظهر ذلك في مظاهر شتى منها (١) الرغبة في جمع الثروة لتأمين مستقبل العائلة ، (٢) ميل الاسرة الى البذخ وشراء الكماليات لتظهر بمظهر الابهة والعظمة ، (٣) اختلاط افراد العائلة بمن هم ارقى وارفع منزلة ، (٤) سعي

المائلة وراء النفوذ الاجتماعي بتعليم بناتها وبناتها .
وفي الاسرة أربعة أنواع من الاطفال المعرضين للخطر (١) الطفل
الفني (٢) الطفل الوحيد (٣) الطفل المريض
(٤) الطفل المدلل .

أما العائلة فهي معهد تهديبي ، ووظيفتها تدريب ابنتها على الحياة
ومشاكلها بصورة مصفرة ، لانشاء افراد قادرين على
العمل في المجتمع ، والتعاون مع اعضائه في سبيل خيره
وخيرهم جميعاً .

- ٣ -

يتخذ حب الذات ، في الحياة الاجتماعية ، اتجاه اليسل الى الانتماء
للجماعات ، ولا سيما الجماعات السرية ، وهو ميل شائع
بين مختلف طبقات البشر ، ويبحث هذا النكتل الشعور
بالرضى في افراد الكتلة ويحملهم على العمل المشترك لرفع
مستواهم ... أما المصابون بالامراض العصبية فيجربون
عن إثبات ذاتهم بانانية شديدة يضحون في سبيلها بكل
شيء ، كما يتصفون بالظلم والاستبداد بحق الآخرين ،
وقد تتجلى انانيتهم واستبدادهم في البيت وبين أفراد
الاسرة ، او في المجتمع الذي يعيشون فيه .



اثبات الذات

نعني بحب الذات او اثباتها ، ذلك الميل الطبيعي
الذي يدفع المرء الى القيام بما يرفع قدره ، ويعزز شأنه ، ويجلب
له النفع ، ويكسبه احترام الآخرين واعجابهم . وبعبارة اوضح :
هو قيامه بما يزيد ثروته المادية والمعنوية . وفي الواقع أننا نستطيع

أن تشمل تحت هذا التعبير كل الفعاليات والاعمال التي يقوم بها المرء باختياره لرفع مستواه ، وزيادة نفوذه . فما سعيه للمحافظة على مركزه وشهرته ، او بسط نفوذه وسلطانه ، وكسب ثقة الناس ، إلا مظهر من مظاهر حب الذات واثباتها... بل انه لا يقوم بعمل ، أي كان نوعه ، إلا وهو مدفوع اليه بهذه الغريزة . فغريزة اثبات الذات ، هي إذن دافع فردي ، بيد انها تحتاج الى الحياة الاجتماعية لكي تتمثل على مسرحها ، ولما كان للمجتمع ، وأعني بالمجتمع الناس الآخرين ، علاقة وثقى بأعمال الفرد - لأنه لا يستطيع ان يعيش منعزلاً عن الآخرين - فإن اعماله ، التي يجادل أن يثبت بها ذاته ، تكون مقيدة بقيود المجتمع وأنظمته ، ومن هنا تنجم المشاكل والمصاعب التي تقف في طريق اثبات الذات .

تخالج الانسان في حياته الاجتماعية رغبات كثيرة ، وشهوات جمة ، تدفعه لاثبات ذاته ورفع شأنه ، فيضع لنفسه هدفاً يوجه نحوه قواه العقلية والجسمية ، وقد تصور له احلام ينظنه واحلام منامه ، انه بلغ ذلك الهدف ، فيتخيل انه قد تبوأ منصباً ممتازاً او قال مالا وافراً او حقق ما يشتهي من امانى وآمال . وقد يتصور نفسه بطلا يقنم الخطر ، ويعرض نفسه لخطر الموت ، لكي يساعد الناس او ينقذهم مثلاً من حريق او غرق بتهددهم ، ثم يخرج ظافراً فخوراً ، او قد يحلم الشاب بانه قال مركزاً عظيماً باجر شهري اكبر من اجره الحالي بكثير ، وأن من قدم له ذلك العمل كان يلبح عليه في اصرار وقلق خوفاً من أن يرفض طلبه فيخسر خدماته العظيمة .

الدوافع الى العمل

فمن نحاول دائماً بلوغ هذا الأمر أو ذاك ، لكي نجعل
أنفسنا مطابقة لاهدافنا أو مثلنا العالية . . . وقد يكون هدفنا
شريفاً أو غير شريف بالنسبة الى الناس ، ولكنه على كل حال
يرضينا ويحثنا على العمل . ونقوم بجميع هذه الاعمال مدفوعين
بدافع اثبات الذات ، الباعث الحقيقي لجميع اعمالنا الانانية والمحرك
لها ، وقد حل علماء النفس ، الدوافع التي تحمل المرء على العمل
وتقرر سلوكه ، فحصروها بأربعة دوافع نذكرها فيما يلي :

اولاً - الرغبة في المحافظة على النفس

وقد تطورت هذه الرغبة حتى أصبحت ، بفضل الحياة الاجتماعية .
الحاضرة ، تعمل في الدرجة الاولى ، لاثبات الذات ، فنحن لانحشى
الآن الاخطار المادية تهدد حياتنا ، بقدر ما نحشى الاخطار الاجتماعية ،
انسان يخف ان تسوء علاقاتنا مع الناس ، ونحب المحافظة على
سمعتنا وشهرتنا ، ونشهي ان يعرفنا الكثيرون ، وان ترداد قوافنا
للمادية والمعنوية ، ونوجد أن نرقى بمائلتنا الى مستوى ارفع ،
وغير ذلك من الرغبات والشهوات التي تبعثنا فينا علاقاتنا مع
الآخرين . ولا تقف رغبتنا في المحافظة على النفس عند هذا الحد
فقط ، بل قد تدفعنا الى حشد المال والثروة وبلوغ النفوذ والشهرة
الاجتماعية والتقدم في مهنتنا والتوسع في تجارتنا والمحافظة على
وظيفتنا لكي نورث ذلك ابناءنا واحفادنا من بعدنا .

ثانياً : حب الشهرة

ويصعب التمييز احياناً ، بين هذه الرغبة ، والرغبة في المحافظة

على النفس ، لانها تسميان احياناً لغرض واحد ، فحب الشهرة يحملنا على أن نتوكل في محبة الآخرين ، انطباعاً يشبه الانطباع الناتج عن الرغبة الاولى ، وتظهر هذه الرغبة في ملابسنا واثاث بيوتنا وجميع ممتلكاتنا حتى في نوع احاديثنا والكتب التي نقرأها. نريد أن يقول الناس عنا أننا عصريون حديثون ، ويصدق ذلك على الذين لا يستطيعون ان يمشوا المودة والزي الحديث ...

أن كثيراً من المزاحمة والمنافسة الاجتماعية في الحياة الحديثة، ترمي الى الشهرة الاجتماعية ، فالطبيب يرغب في اكتساب شهرة واسعة واسم طيب . والطالب يسعى وراء الدرجة او البجيزة او المرتبة العلمية لا حباً بالنفع الذي سيناله من ذلك فقط ، بل حباً بما يؤدي اليه ذلك من الشهرة الاجتماعية ايضاً . يجب الانسان أن يذكره الناس ، ان يذكروه في حياته ، وان يسجل التاريخ اسمه بعد موته ، وقد يشمر ويتأكد بأنه ليس في امكانه تخليد اسمه ، لكن حب اثبات الذات يدفعه الى ذلك ، فينشد الشهرة بوهب العطايا ، وباقامة التماثيل ، وبتشييد المعاهد ، أملاً ببقاء ذكراه في سجل الخلود . وتقوي هذه الرغبة اعتقادنا بالخلود ، فتصبح باعثاً لنا على ضبط انفسنا وتجنب السلوك المعيب لانه لا يتفق مع الشهرة التي نريد ان نشيدها لانفسنا توصلنا الى الخلود .

ثالثاً : الرغبة في الحصول على عطف الآخرين وكسب محبتهم كل من يراقب الاطفال ، حتى الصغار جداً ، يلاحظ سرعة البهجة والسرور الذين يشمر بها الطفل من جراء عطف أهله عليه واهتمامهم به . وكثيراً ما يكون هذا العطف سبباً عثرة في سبيل نهمو

الطفل واكتمال رجولته ، لانه يتطلب من اهله معاملته ، فيما بعد ، كما عاملوه حين كان طفلاً ، وهو أمر يصعب على الاهل ويضر بالطفل لانه يعود الى الاعتماد على غيره ويفقده ثقته بنفسه . وان هذه الرغبة في الحصول على عطف الآخرين ، لمن اهم الرغبات البشرية واعمالها انتشاراً ، كما انها تكون جزءاً كبيراً من المحبة بين الجنسين . يتصور المرء أنه يبأوغه صداقة معينة ، او عطف شخص خاص ، ينال الرضى ، ولكن التجربة والاختبار لا يلبثان ان يظهران له خطأه فيحاول ايجاد صداقة جديدة او علاقة اخرى تكون اكثر ارضاء له . ذلك لان وراء كل صداقة ، تكمن الرغبة الغريزية التي لا تكفي بصداقة ما مهما كانت جميلة ، وهذا ما يعطل لنا اخفاق بعض العلاقات الزوجية ، لان مطالب الزوج من الزوج الآخر كثيرة ، فان لم تحقق كلها اصبحت خيبة الامل سبب شقاء وتعاسة يؤديان الى خلاف الزوجين .

رابعا - الرغبة في الاختبار الاجتماعي

اتنا نحب دائماً ان نصل بانفسنا الى ما وراء حدودها ، نحب ان نعمل اعمالاً جديدة ، وان نتعلم أموراً عديدة ، فننغم القصر لتجربة انفسنا وامتحانها ، ولاظهار مقدرتنا بطرق متعددة ومبتكرة ، وما ذلك الا نتيجة الرغبة في المحافظة على النفس ، ويصدق هذا خاصة ، على الذين يشكون من عدم الرضى ، وعلى من كان نصيبهم في اغلب الاحيان ، الاخفاق والحيرة ، اذ انهم يقدمون على محاولة جديدة اعتقاداً منهم بأن النصر سيكون حليفهم هذه المرة . كما ان الحياة المملة الناتجة عن الضجر والتدبر او التعب تمتع المرء على

البعث عن شيء جديد او عمل جديد يرجو صاحبه منه الخير واشباع نفسه المتعطشة ، الى الشهرة واثبات الذات .

هذه هي الرغبات الانانية الاربع التي تتركز عليها حياة المرء وتبعث اكثر اعماله ، ولكن ما أشد التضارب والنزاع العاطفي بين هذه الرغبات ! ما اكثر ما يجد المرء انه قد أهمل في بعض اعماله الهامة ، شيئاً من رغبته في المحافظة على نفسه ، ثم يجد ان رغبته في الشهرة ترداد قوة وحدة كلما تقدمت خطوة جديدة ، كما ان رغبته في كسب عطف الاخرين ومحببتهم قد تبعث فيه المأ اذا لم ينل الرضى الذي يرجوه منها ثم تأتي رغبته في كسب الاختبارات الجديدة فتقوى شهوته في طلب المزيد منها ، فيصبح مثله كمثل محب الاسفار الذي يتطلب سفرأ جديداً بعد نهاية كل سفره ، كذلك هو يشعر بعد كل اختبار ، بتعطش الى اختبار جديد فلا يصل من امره الى نهاية .

ضرورة معرفة النفس

وهكذا نجد ان رغبات الانسان التي تقرر سلوكه واعماله لا تقنع بما يصل اليه بل تطلب المزيد دائماً - ونحن اذا نظرنا الى هذا التضارب او النزاع العاطفي نظرة اجتماعية ، وجدنا انه نتيجة عدم المقدرة على التوفيق بين رغبات المرء واستعداداته ، ونقص استعداداته قواء او قابلياته الموروثة وظروف حياته التي تساعد او تعوقه عن بلوغ اماله وتحقيق آماليه وإثبات ذاته .
فواجبنا اذن ، هو أن نعرف مقدرتنا فنوفق بين استعداداتنا

ورغباتنا ، بين مقدرتنا او ظروفنا وسعينا لاثبات ذاتنا ، لاث
معرفة النفس ووزن مقدرتها وقابليتها وزنا صحيحاً ضرورة من
ضرورات النجاح ، وغو الشخصية غواً ، نزننا .. ان قيمة المرء في
الحياة تتوقف على مدى نجاحه بالنسبة الى ادعائه ، فاذا زاد النجاح
وقل الادعاء زادت قيمة النفس والعكس بالعكس . ولو كان لنا
توازن ثابت بين طموحنا وقوانا ، بين رغباتنا ومقدرتنا على العمل ،
لما كنا نحاول القيام الا بما نستطيع النجاح به ، ولكن حياتنا
الاجتماعية وعلاقاتنا مع الآخرين تؤثر في رغباتنا وشهواتنا اكثر مما
تؤثر فيها قوانا وقابلياتنا الموروثة ، فقد تكون قوى المرء محدودة ،
لكن الظروف الهيطة به والعوامل الاجتماعية التي تؤثر فيه تتطلب
منه بلوغ رغبات ليس باستطاعته بلوغها ، لانها فوق طاقته ، فيكلف
نفسه امورا فوق مقدرتها ، ويؤدي ذلك الى اخفاقه حتى في الامور
التي كان بإمكانه بلوغها .

ففي حالات كهذه ، يجب على المرء ان يقدر نفسه تقديراً معقولاً
فلا يكلفها فوق طاقتها ، ولكن الامر يخالف ميل الانسان الطبيعي ،
ولذا نجد الضعيف لا يعترف بضعفه بل يحاول ان يغشنا وان يغش
نفسه ايضاً فيجرب القيام بما هو فوق مقدرته وتكون النتيجة
مؤلمة له .

وبما يؤسف له ، انه ليس في الامكان البتة ايجاد توازن دائم بين
رغباتنا وقابلياتنا ، لان هذه الرغبات والقابليات في تغير مستمر ،
تزيد وتنقص كالد والجزر ، فاذا كانت زائدة يجب ان تكلف
انفسنا عملاً يتناسب معها ، واذا كانت في نقصان او انحطاط بالنسبة

الى الماضي او بسبب الظروف الجديدة المحيطة بنا ، او بسبب مرض
المّ بنا ، او بسبب تقدمنا في السن ، وما اشبه ذلك من الاسباب
التي تؤثر في مقدرتنا ونشاطنا ، وجب علينا الانهتق انفسنا بما
لا نستطيع القيام به .

فاللمم اذن هو معرفة النفس ، فيجب على المرء ان يعرف نفسه ،
فيقيس مقدرته على العمل في كل طور او مرحلة من مراحل حياته ،
ولا يكلف نفسه الا الاعمال التي تتناسب مع مقدرته ، لانه في
تكلف النفس فوق استطاعتها حطراً فادحاً ، وفي تكليفها اقل من
مستطاعها خسارة كبرى ، فكلما الحالين مضر ، هنالك حد يجب
ان نعرفه وواجب التربية ان تهدينا اليه كي لا تصرف جهودنا عبثاً

- ٢ -

حب الذات في العائلة واثره في نمو شخصية افراد الاسرة
اغلب الاباء والامهات ، يوجهون ، بعد زواجهم ، كثيراً من
حب الذات الذي كان يتعلق بمصالحهم الخاصة مباشرة ، اتجاهات
جديدة يتعلق معظمها بمصالح ابنائهم وبناتهم ونفهم الخاص . . .
وهذا امر طبيعي لكل من يحب حياة عائلية طبيعية . . فان غريزة
حب الذات تسخر العائلة لترفع بواسطتها مستوى النفس وتبلغها
رغباتها وتحقق امانها ، ويظهر ذلك بشكل غير اذني كما لو كان
الابوان يعملان من اجل افراد العائلة الاخرين فقط وليس من اجل
نفسها ايضاً . . . ينمي الاب لابنائه وبناته ظروفًا ملائمة وفرضا
حسنة ، تمكنهم من بلوغ امانهم وتحقيق امالهم ، وتتمنى الام
الحير لاولادها وتنفاني في خدمتهم ، وتتصور انها تضحي نفسها في

سبيلهم ، والحقيقة ان الابوين ينفذان رغباتهما ومقاصدهما ويعبران عن شهواتها في اثبات ذاتيهما بواسطة اولادهما . . . وقد يتراءى للناظر ان في ذلك تضحية كبرى من الوالدين ، ولكنه ينسى ما ينالها من السرور والرضى ، كلما أحرز اولادهما نجاحا او حققوا تقدما ..

ومن أبرز مظاهر حب الذات في الاسرة ، رغبة المرء في جمع ثروة طائلة يؤمن بها مستقبل عائلته في حياته ثم يورثها اولاده من بعده كي يضمن راحتهم وهناهم . واكثر مظاهر المنافسة في الحياة الاجتماعية يعزى لسعي المرء وراء جمع ثروة لعائلته واولاده لانفسه فقط . . . وتظهر هذه الرغبة خصوصا في الذين ذاقوا في شبابهم ألم الفقر وقاسوا من عذابه الراتا ، فيتصورون ان خير ما يصنعونه لاولادهم هو وقايتهم من الفقر وحمايتهم من اخطاره وآلامه . وقد تصور ان هؤلاء الآباء يكتفون بنجاحهم الشخصي للتعبير عن اثبات ذاتهم والتعويض عما خسروه في شبابهم ، وقد تكون الحال هكذا في كثير من الاحيان ، لكن بينهم من لا يكتفي بما يتوفر لديه من قوى مادية ومعنوية مها عظمت ، ما لم ترتبط هذه القوى بالعائلة ، اي ما لم تورث لافراد الاسرة . ويرجو هؤلاء الآباء ان يبقوا اولادهم مستقبلهم على ما اورثوهم من مال ومجد ، ولكنهم كثيرا ما يخطئون باملهم هذا لان نجاحهم يكون في كثير من الاحيان سبب خراب اولادهم . . .

والأمثلة على ذلك كثيرة ، فكم من الآباء الاغنياء بسخون على اولادهم بالمطاء مدفوعين بعاطفة حبهم الاعمى ، لاعداد فرص

لهم احسن من فرصهم، وظروف اكثر ملائمة من ظروفهم ، خوفاً
من أن ينالهم عذاب الفقر ، فينشأ هؤلاء الاولاد متكئين على عطف
اهلهم و ثروتهم فاسين متاعب الحياة ومصائبها الناتجة عن الفقر ،
فيفقدون الميل الى العمل المشرف والاعتناء على النفس ، ومن فقد
اعتماده على نفسه و اتكل على سواه فقد كل شيء . . . وقد يتأدون
في الاسراف والبذخ والمفاخرة والنهتك احياناً ، حتى تفسد اخلاقهم
ويصبحوا اعضاء مضرين في المجتمع ، لا يتحملون مسؤولية المستقبل
ولا يحبون حياة العمل ، لانهم حرموا في صغرهم الجهاد الطبيعي
الضروري لتنمية الاعتماد على النفس ، وتعريفهم باهمية العمل وقائده .
وهناك من ارباب العائلات من يفترون في امور معيشتهم حتى
الضروري منها ، لكي يجمعوا ثروة لاولادهم ، وعندما يموتون ويورث
ابناؤهم ، فجأة ، المال الذي جمعه اهلهم بالتقتير والتوفير ، يستولون
استعماله وكثيراً ما يجرون على انفسهم الويل والحراب بسببه . . .
وهناك نوع آخر من حب الذات شائع بين مختلف العائلات
ولا سيما العائلات الفقيرة والمتوسطة ، ويظهر في ميل الاسرة الى
البذخ وشراء الكماليات كي تظهر العائلة بظهور الابهة والعظمة والغنى .
فقد تشتري الاسرة احياناً اموراً لا حاجة لها بها وتشتريها بثمان غال
وبالتقسيم ايضاً ، لكي يقال انها تملك من كماليات الحياة ما تملكه
الامر الغنية - فقد نجد (الراديو) و (البيانو) لدى اسرة فقيرة
ليس بين افرادها من يحسن استعمالها ، وقد نجد الهاتف لدى عائلة
لا تحتاج اليه البتة ، وقد تقتني عائلة ما سيارة بالدين والتقسيم
وحاجتها اليها قليلة جداً . . . وهكذا تقلد العائلات بعضها بعضاً

في اقتناء هذه الكماليات لان اقتناءها دليل على الثروة ، وفي هذا
ارضاء كبير للنفس واثبات لها ..

وقد تختار بعض الاسر الفقيرة احياناً ، احد ابنائها او بناتها
ليكون موضع الاعجاب ، والفخر ، فيلبسونه افخر الملابس
ويمدحونه باطيب المديح ، ويشعر كل فرد من افراد الاسرة بان
هذا المختار ، يمثل الاسرة بكاملها ، فينالهم السرور والفخار ،
وفي ذلك ما يكفيهم من اثبات الذات ورضى النفس ... ولكنهم
يحنون بهذه المعاملة على ابنتهم او ابنهم ، لانه يصح كثير الغرور
والاعتداد بالنفس ، وبالتالي ضعف الشخصية فاقد الاستعداد للعمل
والنجاح ...

ويظهر حب الذات في الاسرة بظهور اخري كاد يكون عام
الانتشار بين مختلف العائلات ، فيتجسم في ميل العائلة الى رفع
مستواها الاجتماعي باختلاطها بمن هم ارقى منها وأرفع منزلة في
المجتمع .. فكم من العائلات ذات المكانة الاجتماعية والمالية الضئيلة ،
من تتقرب ، بكل ما تستطيع من الوسائل ، الى العائلات ذات
المكانة الاجتماعية والمالية العالية ، لكي يقال انها ذات صلة بتلك
العائلة ، وفي ذلك كثير من الارضاء لها واثبات ذاتها ، كما انه
يكون في اكثر الاحيان باعثاً للعائلة المتأخرة على تقليد العائلة
المتقدمة فتكلف نفسها بذلك أموراً فوق طاقتها المالية والاجتماعية .
ويظهر حب الذات أيضاً في حياة الاسرة ، في سعيها وراء النفوذ
الاجتماعي بتعليم ابنائها وبناتها ، وتقوى هذه الرغبة عادة بين أسر
الطبقة الوسطى ، التي لا يستطيع ابناؤها وبناتها منافسة أبناء الطبقة

الغنية في الحياة الاجتماعية ، فبلجأون الى التعليم ويجتهدون في الحصول على الدرجة العلمية التي يصعب على أبناء الطبقة الغنية بلوغها عادة ، لانهم يعتمدون على مركزهم الاجتماعي والمادي ، ويعرف كل مدرس خبير الفرق في الاجتهاد والتحصيل بين أبناء الطبقة الوسطى والفقيرة ، وأبناء الطبقة الغنية ذات النفوذ الاجتماعي ... فالاول يعتمد على اجتهاده لبلوغ النفوذ الاجتماعي ، والثاني يعتمد على نفوذه الاجتماعي الموروث ، فلا ينظر الى المدرسة بعين الجد والاهتمام .

وبين لنا المثال الاتي ، الذي اختبرته بنفسي ، رغبة العائلة في بلوغ النفوذ الاجتماعي بتعليم ابنائها وايصالهم الى درجة علمية عالية . كانت هذه العائلة متوسطة الحال ذات مكانة اجتماعية ضئيلة ، وشاءت ان تقوي نفوذها الاجتماعي بتعليم احد ابنائها مهنة الطب ، فاختارت اكثرهم ذكاء ودفعت الى دراسة هذا الفن . وكان الشاب لا يميل الى هذه الدراسة ، فحاول ان يانع رغبة أهله لكن أمه كانت مصرة على ان ينال ابنها لقب طبيب ، وان يدعى دكتوراً ، فاضطر الولد المسكين ، تحت إلحاح أمه الى الخضوع لمشيئتها ، فدرس الطب ، ونال لقب طبيب ولكنه ظل لا يجب هذه المهنة ، بالرغم من تفوقه فيها ...

الاطفال المعرضون للخطر في الاسرة

ونجد في العائلة عادة ، اربعة انواع من الاطفال المعرضين للخطر هو سوء التربية بسبب رغبات اهلم الاثانية التي تبعثها غريزة اثبات الذات ، وهؤلاء الاطفال هم :

أولاً - الطفل الغني ، وقد اتينا على تفصيل أمره في القسم السابق من البحث .

ثانياً - الطفل الوحيد والمدلل ، اذ من الصعب ان ينشأ الطفل الوحيد في العائلة وتنمو شخصيته بصورة طبيعية صحيحة دون ان يفسد من دلال اهله ومحبتهم الزائدة له . وبالْحَقِيقَة ان الِاهل الذين يستطيعون ان يربوا طفلهم الوحيد تربية صحيحة ، ويجملوه غير اناني يعتمد على نفسه ويقدر المسؤولية التي تلقى على عاتقه ، لاهل جديرون بكل تقدير واحترام ... وفيما يلي حادث واقعي تتمثل فيه الحقائق المتقدمة : كان الطفل وحيداً لابويه فاصبح اعز شيء لدى امه ونجمت كل عواطفها ورغباتها حوله . فلم تعد قادرة على ذكر اسمه إلا مقروناً بنبرات ودية تخرج من صميم فؤادها كأن مجرد سماع ابنها اياها كافيماً للقضاء على رجولته ، وكان هذا الولد في نزاع مستمر مع معلميه بسبب اهماله واجباته المدرسية ، وقد وجد انه في درجة عالية من الذكاء ، غير ان عطف امه الشديد عليه ودلالها له منعا من القيام بأي عمل يحتاج إلى جهد ، فنشأ كسولاً غير معتمد على نفسه ، راضياً اضطر معلموه ، الذين عرفوا علة اخفاقه ، ان يخبروا والدته بانها مصدر فشله ، وانما أشد خطراً على حياته من أي شيء آخر ، واضطرت الوالدة اخيراً ، بعد جهد شاق ان تترك نفسها عن دلاله كي تفسح له المجال للانصراف الى دروسه معتمداً على نفسه . هذا حادث واحد من عشرات الحوادث التي تتماثل والتي يجب فيها على الِاهل ، استخدام كل ما عندهم من قوة الارادة لضبط نفوسهم وحجز عواطفهم عن ابنائهم وربنائهم بتعقل ،

لئلا يكونوا سبباً في شقاؤهم وازعاف شخصياتهم وضياع حياتهم .
ثالثاً - الطفل المريض ، فسواء أكان مرضه حقيقياً او وهمياً
فان غمّه يكون في خطر ، لان من عادة العائلة ، إذا كان احد
افرادها مريضاً ، ان يوجه جميع افرادها اعتناءهم وانتباههم الخاص
نحوه ، وان يخدموه ويلبوا جميع رغباته ومطالبه ، فيجعل له
والداه المقام الاول في العائلة ويخصوه بالامتيازات ، ويصبح كل
فرد رهن ارادته مستعداً لخدمته والحرص على راحتته ، فيشب
معتقداً بانه ليس كذيره من الشبان ، بل ان له من الامتيازات
ما ليس لهم ، وان معاملته يجب ان تختلف عن معاملتهم ، وان
جميع رغباته يجب ان تنفذ . ويقول لنا الاخصائيون ان هذه
العناية تزيد في شدة مرضه وتفقدته ثقته بنفسه واعتماده عليها ، فلا
يقدر ان يعيش بعد ان يصبح رجلاً ، إلا إذا وجد من يعنى به
ويعامله كماعامله افراد عائلته .

رابعاً - الطفل المدلل ، وتمثل لنا قصة يوسف المشهورة ، تلك
الحبة الحاصة التي يوجهها الاهل نحو فرد معين من اطفالهم ، هو في
أغلب الاحيان الطفل الاخير في العائلة ، فيخصونه بحببتهم ودلالهم
ويتغاضون عن كل حقوة بأتبها ، ويرون كل ما يصنع حسناً جميلاً ،
ويعفونه من الواجبات الملقاة على عواتق اخوانه واخوانه ، فينشأ
وقد الف تلك المعاملة ، متوهماً ان جميع من يخلط بهم في البيت وفي
المدرسة وفي المجتمع يجب ان يعاملوه بمثل هذه المعاملة .. ولما كان
تحقيق ذلك مستحيلاً فان عدم حصوله عليه يكون باعثاً لضعاف
شخصيته وانخفاقه في حياته الاستقلالية ...

هذه هي انواع الاطفال الاربعة الذين يجئى على نشأهم من
شدة محبة أهلهم الانانية التي تدفعها فيهم غريزة حب الذات ،
والاهل الحكماء هم الذين يدركون هذه الحقائق ، ويجربون
عواطفهم الشديدة عن اطفال كهؤلاء .

وظيفة العائلة

بنشأ احيانا بين افراد العائلة ، كثير من المشاكل بسبب التعبير
عن حب الذات ، ولا تكون الانانية سببها ، بل التصادم في تعبير
افراد العائلة عن اثبات ذاتهم ، فقد يبلي الاب ارادته على اولاده
لان في ذلك منفذاً للتعبير عن اثبات ذاته ، أو قد تكون للاب
آمال كثيرة يريد من ابنه ان يحققها لمصاحته وخيره ، لكن الابن
يرغب عن تلك الآمال ويميل الى سواها ، وقد يكون الاب في
هذه الحالات غير اناني بل يسعى لمصلحة ابنه ، لكن الخلاف في
وجهة النظر والهدف بين الاب والابن يسبب نزاعاً بين افراد العائلة ،
ومن المعتاد أن ينقسم أفراد العائلة ، في حالات كهذه ، الى جماعتين
تناصر كل جماعة رأياً ، وقد ينشأ مثل هذا النزاع ايضاً بين الاخوان
والاخوات لا بين الاهل والابناء فقط ، وليس هذا النزاع بين
افراد العائلة الا امرأ طبيعياً للتعبير عن اثبات الذات ، ويجب ان
يوجه اتجاهات صالحة تسعى لخير العائلة بكاملها ، اما اذا اتخذ
شكلاً فردياً انانياً فتصبح الحياة العائلية جهيميا .

ليست العائلة مآرى بلجأ اليه افرادها لاجل الراحة فقط ، بل
هي معهد تديبي - إذا تثبت ان تسبها معهداً - يتدرب فيه

أفرادها على الحياة ومشاكل الحياة بصورة معبرة ، والبيت الذي يعطي الحرية الكافية لأفراده لكي يمروا عن رغباتهم وآرائهم بقدر ما تسمح لهم الظروف ، هو البيت الذي يفسح فيه المجال للنمو الاجتماعي والاستقلال الشخصي ، حتى ولو أدى ذلك أحيانا ، الى التصادم في الآراء والاختلاف بين أفراده . وأما البيت الذي يستبد في أمره فرد فتصبح كلمته هي النافذة وليس لغيره حق في ابداء رأيه ، فهذا بيت 'تفقد فيه الحياة الطبيعية ولا يتدرب أفراده على الحياة الاجتماعية الصحيحة والاستقلال الشخصي - لا بأس إذن بان توجد في الحياة العائلية الطبيعية مباحثات ومناقشات ومجادلات وخصام طفيف أحيانا - ...

وليس للعائلة نظام ثابت دائم تتمشى عليه في معاملة أفرادها ، فان ذلك يتغير ويتبدل مع الايام ، وحسب الظروف ، يتطور بتطور أفراد العائلة ونموهم ، ففي سن المراهقة يجب أن يعامل الطفل بخلاف ما عومل به قبل تلك السن ، لانه في سن المراهقة يتطلب مطالب جديدة في اثبات ذاته ، فقد يكون قبل تلك السن مطيعاً مسالماً يُنشد بعدها الحرية والاستقلال وينفر من الخضوع لسلطة الآخرين ، ولا سيما اخوانه واخوانه الكبار - فيجب في هذا الدور أن يخفف الاهل من سلطتهم وضغطهم عليه وان يغيروا نوع توبيخهم له ومعاقبتهم اياه كي تأتي موافقة لنموه وسلامة شخصيته ...

والاهل الحكماء ، هم الذين يستطيعون إنشاء أبناء قادرين على العمل في المجتمع والتعاون مع أفرادهم في سبيل خيره وحيرهم جميعاً ..

والعائلة وظيفتان ، وظيفة طبيعية وهي التناسل ، ووظيفة اجتماعية وهي تنمية شخصية الابناء والبنات وتدريبهم وتربيتهم تربية صحيحة ، وبما لا ريب فيه ان البيت لا يستطيع القيام بوظيفته الاجتماعية حق القيام ، ما لم تنظم عاطفة الاهل نحو ابناءهم ، مند من مبكرة ، فتحدد مقدار الدلال والعطف اللذين يجب ان يخصصا لهم ، وتحدد ايضاً الكيفية التي يُعبّر بها عن عطف الاهل على ابناءهم وبناتهم في كل سن ... والاب الحكيم هو الذي يشجع ابناءه على ايجاد علاقات اجتماعية طيبة مع أفراد غير أفراد عائلته ... اما الاب الجاهل فهو الذي يمنع ابنه من هذه الصداقة ويربطه بعطفه وحنانه الدائمين ، كما هي الحال في كثير من عائلاتنا ، فينشأ الابن جباناً معتمداً على أبيه وأمه في حل جميع مشاكله ، ويصبح موضع سخرية رفاقه لقصوره عن بحاراتهم في شؤون الحياة وبماشاتهم فيها .. ويؤكد علم النفس الحديث ، ان من واجب الاهل ان يجعلوا اولادهم تدريجياً وبحكمة ، من روابط العطف العائلي الشديد ، تشجيعاً لهم على انهاء شخصياتهم وتكوين استقلالهم واعتمادهم على أنفسهم ، لان الابنة او الابن الذي تستمر صلته العاطفية بأمه أو أبيه ، بعد بلوغه سن الرشد ، كما كانت قبسه ، مُعرّض للنمو الاجتماعي الناقص واللعجز عن القيام بواجباته نحو نفسه وعائلته ووطنه ، حين يصبح رجلاً ، لتعوده الاعتماد على اهل عطفهم عليه ، ومن سوء الحظ ان هذا النقص ، لا يظهر إلا بعد أن يتقدم الطفل في السن وتزداد مسؤوليته في الحياة ...

يجب على الاهل إذن ضبط عواطفهم وحببها بتعقل عن ابناءهم

وبنائتهم منذ الصغر ، والسعي لايجاد العلاقات الاجتماعية التي تربط
أسرهم بأسر أخرى ، والتحقق من اتصال أبنائهم بالمجتمع ، لانهم بهذه
الصلة الاجتماعية الصحيحة يفقدون كثيراً من حب ذاتهم العائلي
المتجسم في العاطفة الابوية العمياء والذي يكون عقبة في سبيل نمو
شخصيات أبنائهم وبنائهم نمواً اجتماعياً صحيحاً متزاناً ، وبذلك فقط
يكفلون لأولادهم حياة اجتماعية سعيدة .

- ٣ -

حب الذات في حياة الجماعة وأثره في نمو شخصية افرادها

تفسح حياة الجماعة ، امام المرء ، مجالاً كبيراً لاثبات ذاته ، فمن
يشعر بالضعف والضعف حين يكون منفرداً او بين جماعة ارفع منه
قدراً ، يفقد هذا الشعور عند احتلاطه بجمهور من طبقتة أو جماعة
ينتمي اليها ... وكما رأينا ان الحياة العائلية تفسح لافراد العائلة
الذين تخيفهم ظروف الحياة المحيطة بهم ، مجالاً للتمتع بالقوة
والسلطة . فكذلك تفسح حياة الجماعة مجالاً لبعض افرادها للتمتع
بقوة موهومة .. فقد يشعر المرء انه ارتفع قدراً او عظم شأنه
وازداد قوة بمجرد وجوده في ظروف سهلة تبعث فيه الرضى ، بالنسبة
الى ظروفه العادية .. فيفارق شعوره بضعفه وقلة اهميته ، ويحمل
عنه شعوره بالمعظمة والقوة والغرور الذي يملأ خياله فتوتاح نفسه
المتألمة المكبوتة . وهذه نتيجة طبيعية للانتباه الى جماعسة متألمة
متشابهة ، لا يشعر الواحد معها بتفوق الآخرين او افضليتهم عليه ،
او الى جماعة أدنى منه وواضع ...

ومن المظاهر الاجتماعية لاثبات الذات ، حب الانتباه الى

الجمعيات وعلى الاخص الجمعيات السرية ، ويكاد هذا الميل ، يكون شائماً بين مختلف طبقات البشر في المجتمعات الراقية وفي المجتمعات المنحطة ... وكثيراً ما ينسحب احد الاعضاء من جمعية ما ويشترك في جمعية أخرى أو يحاول تشكيل جمعية جديدة لان المجال في الاولى لم يكن متسعاً لديه لظهور نفسه واثباتها . وكلما ازدادت مشاكل الحياة ومصاعبها ، وشعر المرء بانه لا يتمكن من بلوغ الشهرة التي يتوق اليها ، والتمتع بالتفوق على اقرانه وسماع الناس يتربصون باسمه ويتحدثون عن مآثره ، اردادت رغبته في الالتحاق بالجمعيات السرية لكي يتمتع ، بصورة وهمية على الاقل ، بقسم من اثبات الذات الذي حرمه منه المجتمع ...

ان الشعور بعدم الرضى ، الذي يساور جماعة من الناس ، لاعتقادهم ، الذي لا مبرر له ، بأن المجتمع لم ينصفهم ، يولد فيهم عاطفة تكون سبب اتحادهم ... ومن لا يقدر الرضى الذي يشعر به العامل لمجرد شعوره بأنه جزء من تلك الجماعة ، لا يستطيع ادراك لذة التكتل والاضراب وقيمة الاعمال التي تقوم بها الجماعة او النقابة لرفع مستوى افرادها الاجتماعي .. وما دامت ظروف المجتمع تحرم ، من التقدير الاجتماعي ، قسماً كبيراً من الناس ، وتضعهم في مستوى وضع ، فلا بد من ان يتولد فيهم التهبج العاطفي والسعي الدائم لاثبات ذواتهم والوصول ، ولو جزئياً ، إلى ما حرمتهم المجتمع منه ، وان يتولاهم شعور دائم بعدم الاستقرار فيلجأون بالتالي الى الاضراب ...

وما دام الانسان يشعر بان حقوقه الاجتماعية مهضومة وبانه لم

يوضع في المستوى الذي يليق به ، فهو لا يرضى عن حاله ،هما
ازداد راتبه وحسنت معاملته وكثرت ساعات فراغه ، لانه يطلب
النفوذ الاجتماعي كما يطلب الربح المادي .. وقد تكون النتيجة
على عكس ذلك . فكلما زاد راتبه وكثرت ساعات فراغه ،
طلب المزيد من حقوقه الاجتماعية واشتد جهاده في سبيلها .. وهو
لا يجد مجالاً للجهاد أفضل من الاتحاد والاضراب عن العمل ، لانه
يجد فيه ارضاء عاطفياً لا يجده حتى في الحلول التي قد تكون خيره .
فهو يضرب احياناً ضد مصلحته ، ويضرب احياناً أخرى لامر
كان بإمكانه بلوغه دون الالتجاء إلى الاضراب ، ولكنه يضرب
تعبيراً عن عواطفه المحصورة وارضاء لرغبتيه الطبيعية في بلوغ
النفوذ والشهرة .

وان لاتحاد العمال وتكوين عصبتهم وما ينتج عن ذلك من
اضراب واشتراك في السعي لهدف واحد ، اثرآ ثمّ ذيبياً في اخلاقهم
وانما شخصياتهم ، أفضل من القوانين والانظمة الاجتماعية والتربوية ،
ذلك لانهم يودون المحافظة على المستوى الاجتماعي الذي وصلوا
اليه ، واقامة الدليل على انهم اهل لذلك المستوى الرفيع .

عيب الذات والمصابون بالامراض العصبية

ويظهر التعبير عن اثبات الذات ، بين المصابين بالامراض العصبية
بأبرز مظهره ، في انانيتهم الشديدة ، فليس هناك من هو أشد
اغانية من المصاب بمرض عصبي ، فهو أبداً ينظر الى مصلحته قبل
كل شيء ، ويضحي بكل عزيز لديه في سبيل راحته وهنائه ، ولا

تساوي الامة شيئاً بالنسبة الى انانيته ، فهو يضحى بجميع مصالحها
إذا كان في ذلك ما يعود عليه بالنفع .. وهو يقيس كل ما يحيط به بمقياس
الانانية ، وما ينال منه من نفع وخير .. اما المصلحة العامة ،
فبعيدة كل البعد عن ادراكه ولا تستوقف جانباً من اهتمامه الموجه
بكلية نحو رغباته الشخصية .

وليس هناك من هو أشد ظلماً من المصاب بمرض عصبي ، فهو
يستبد بحقوق الناس اشاعاً لانانيته وارضاه لنفسه .. وتتجلى هذه
الانانية وهذا الاستبداد باجلى مظاهرها في البيت ، حيث يجسد
المريض فرصة سانحة ومرتماً خصبا لاستبداده وتمككه .. وفي الحادث
الآتي أحسن مثال على انانية العصبي واستبداده : وكانت الزوجة
مصابة بمرض عصبي فكانت تهمل واجباتها البيتية اهمالاً تاماً مما
يضطر زوجها المسكين أو امه ، الى القيام بذلك بدلاً منها ...
وكانت الى ذلك لا تكف عن الانتقاد وأصدار الاوامر وإظهار
الميووب ، فجلبت انانيتها ، التعامة والشقاء لزوجها وسدت سبل
التجاح في وجهه ... وكان لهذه العائلة ولد وحيد وقد افسدته امه
با احاطته به من الدلال المفرط ، إذ أنها كانت تلبى جميع طلباته
وتنفذ جميع رغباته وأوامره ، وتثني على أعماله ، أما زوجها
وحمايتها ، فجميع اعمالها خاطئة في نظرها ، تستحق انتقاداتها
اللاذعة ... كانت تقضي معظم وقتها في مطالعة الروايات ، ولا
تتحدث إلا عن مرضها وآلامها وعن نفسها ومجد أجدادها وعظمة
اهلها ... ثم تنتهي الى القول أن اكبر مظلمة لحقت بها ، هي
زواجها بذلك الرجل ، وانها اضعت شهيدة ذلك الزواج ، وقد

أعمالها مرضها وأنايتها عن تقدير سوء طالع زوجها وما أوهقته به
أنايتها من الشقاء وما سببت له من التعاسة ... مع أنه كان في
وسعه أن يعد إلى طلاقها والخلاص منها ، لكن حبه لولده وتمسكه
بالمحافظة على الروابط الزوجية المقدسة وحرصه على راحة زوجته
منعه من ذلك ..

والمصاب بمرض عصبي ، تعبه أنايته عن فهم معنى الأخذ والعطاء ،
فهو دائماً يريد أن يأخذ ، أما العطاء فليس له معنى في قاموس حياته ..
وأفضل ما تنصح به عائلة أو جماعة أصيب أحد أفرادها بمرض عصبي ، هو
ألا يعيروهم اهتمامهم بل يوجهوا ذلك نحو الأفراد الآخرين ... لأن في
تنفيذ مطالب الأناية التي تجاوزت حد المألوف خطراً فادحاً
على صاحبها وتشجيعاً له على التادي فيها وإضعافاً لشخصيته
وقتل لرجولته ...

الفصل السابع

العادة وأثرها في حياة الفرد

العادة هي نوع من التعلم يكتسبه الانسان بتكرار العمل والتمرن عليه حتى يصبح القيام به سهلاً يكلف مجهوداً قليلاً -
أما فائدتها فهي : (١) تسهيل الحركات الضرورية للقيام بعمل ما (٢) توفير في الوقت والمجهود وزيادة في المهارة والانتقان . وتتكون العادة الجديدة باتباع الخطوات الآتية : (١) الفئاعة ثم الرغبة في العمل الجديد (٢) الشروع في العمل بقوة شديدة وعزيمة قوية (٣) عدم التواني مرة واحدة عن اتباع العمل الجديد حتى ترسخ العادة الجديدة في النفس (٤) اغتنام اول فرصة وكل فرصة ممكنة ، للقيام بالعمل الجديد (٥) تمرين النفس على العمل لكي يكون المرء دائم الاستعداد عند الطوارئ والمفاجآت (٦) عند الرغبة في الافلاج عن عادة ضارة يجب اعداد ما يحل محلها .



من الامور التي تسترعي انتباهنا إذا ما ألقينا نظرة عامة على حياتنا ، مجموعة العادات الكبيرة التي تركز اليها هذه الحياة . ولما كان للعادة الاثر الفعال في حياتنا الفكرية والعلمية ، الفردية والاجتماعية ، بل لما كانت هي العامل الذي يقرر أعمالنا اليومية

ويديرها ، كان جديراً بنا أن نهتم بها فنعرفها وندرس كيفية اكتسابها وأثرها في حياة الفرد .

فما هي العادة

العادة في لغتنا الشائعة هي الشيء المألوف ، وكلنا يعلم ان ما كان مألوفاً لدينا كان القيام به سهلاً ومستحباً . ولكن هذا التعريف البسيط ليس بكاف ، فهو لا يرينا ناحتها الداخلية الفسلجية التي تتوقف على مرونة الجهاز العصبي ، ومن الضروري ، تسهلاً لفهم كيفية تكوين العادة وأهميتها ، الاشارة ولو باختصار ، الى الناحية الفسلجية من العادة ، أي إلى عمل الجهاز العصبي في تكوينها .

يتوقف تكوين العادة في الدرجة ، الاولى ، على مرونة هذا الجهاز ، ونعني بمرونة الجهاز العصبي مدى تأثره بمؤثر ما ومقدار خضوعه له . ونسهلاً لفهم ذلك نستعين بالتشبيه الآتي :

كلنا نعلم أن الرداء الجديد يتخذ ، بعد ارتدائه بضع مرات شكل جسمنا وبصبح أكثر ملائمة لنا من ذي قبل ، وذلك ناتج عن تغيير في شكله ، وهذا التغيير هو عادة جديدة . وكلنا نعلم انه يسهل علينا طي ورقة طويت سابقاً أكثر من طي ورقة جديدة ، ويعود الفضل في ذلك إلى طبيعة العادة التي تمكن العمل من الحدوث بأقل ما يمكن من الاحتياج الى المنبه الخارجي . وكلنا نعلم أيضاً أن المياه تحفر ، عند جريانها ، ساقية تجري فيها ، وهذه الساقية تزداد عمقاً واتساعاً كلما جرت المياه فيها ، وإذا ما انقطعت المياه عن الجريان ثم عادت اليه مرة ثانية سارت في الطريق ذاته الذي سارت فيه

سابقاً. ويمثل هذه الطريقة أيضاً تفتح الأشياء التي يختبرها الانسان، طرفاً في الجهاز العصبي تمكثها من السير فيها عندما يختبرها مرة ثانية، لان في الجهاز العصبي ممرات بين أعصاب حس وأعصاب حركة، فاذا ما سار تيار عصبي في إحدى هذه الممرات سهل عليه المرور فيها فيما بعد أكثر من ذي قبل وأكثر من المرور في الممرات العصبية الأخرى التي لم يسبق له أن سار فيها. وهذا الامر عينه، هو الذي يحدث عندما تمر المياه فوق الأرض أو عندما تشق السيارة طريقاً جديداً في الصحراء. وبما هو جدير بالاهتمام ان التيار العصبي أشبه بالسيارة أو بالمياه التي تجد مشقة عند مرورها للمرة الأولى في الطرق الجديدة، ثم تقل هذه المشقة تدريجياً، كلما تكررت مرورها. فكما ان السيارة التي تشق طريقاً جديداً في الصحراء تجد مشقة عظيمة في المرة الأولى ولكن هذه المشقة لا تلبث أن تتضاءل ويصبح مرورها سهلاً، كذلك الانسان، فانه عندما يتعلم صنعة جديدة يصادف مشقة عظيمة أول الامر، لكنها لا تلبث أن تضمحل وتذهب تدريجياً كلما تمرن على عمله، أي كلما ألفه، مما يثبت لنا أن التمرين يسهل علينا العمل ويمكننا من إتقانه وجعله عادة. فتكرار العمل إذن ضروري لتسهيل العمل ولتكوين العادة.

فالعادة إذن، نوع من التعلم يكتسبه الانسان بتكرار العمل والتمرن عليه حتى يصبح القيام به سهلاً يكاف مجهوداً قليلاً.

ما هي قاعدة العادة في حياتنا ؟ ...

اولاً : - تسهيل العادة، الحركات الضرورية للقيام بعمل ما

وتقلها ثم تزيد درجة إتقانها :

انظر إلى المبتدىء في تعلم شيء جديد، كالطفل مثلاً الذي يبدأ في تعلم الكتابة ، فإنه يمسك القلم بيده فيضغط عليه بأصابعه ضغطاً شديداً ، ثم يضغط به على الورقة بحيث يشقها أو يكسرها ، ويضغط برجله على الأرض ويده اليسرى على الورقة أو المنضدة . والحلاسة أنك تجد جميع عضلات جسمه متوترة ومنهيجة كأنها تريد الاشتراك معه في كتابة الكلمة ، لكنه كلما قرن على الكتابة سهل عليه الأمر وقلل من الحركات ، إلى أن تنحصر حركات الكتابة في الأصابع فقط ، فتم الكتابة بسهولة كلية وباقل عناء فكري وجسمي ، وهكذا الشأن في كل تعلم جديد .

فاذا لم تزد سهولة العمل ، بعد القيام به مراراً متعددة ، وتطلب في كل مرة عناية خاصة واهتماماً كبيراً ، فإنا لن نبلغ النجاح في حياتنا القصيرة الملائم بالأعمال الشاقة . يجب ان نتعلم في هذه الحياة ، أموراً متعددة ، فاذا لم نبلغ الكمال بالتمرين ونستعين بالعادة لتوفير قوانا الجسمية والعقلية ، وإذا لم نجعل أعمالنا اليومية آلية عظيمة تم بأقل مجهود وعناء ، نجد أنفسنا في المؤخرة .

ثانياً - تقلل العادة الانتباه إلى الأعمال المألوفة ، فتوفر

الوقت والمجهود ، وتأتي بالمهارة والاتقان :

« ان معظم الأعمال التي يقوم بها الانسان مكونة من عدة عناصر وخطوات متعاقبة ، ، وعلى المرء ، عند القيام بها لأول مرة ، ان يوجه انتباهاً خاصاً لكل خطوة منها ، فيختار الصحيح ويحل الخطأ ،

ولكنه بعد ان يالفها تصبح كل خطوة جالبة للخطوة التي تليها ندعوها دون خطأ وبقليل من الانتباه او بدونها أحياناً. عندما نتعلم مثلاً، ركوب الدراجة أو السباحة أو الكتابة أو اللعب أو الغناء أو أي شيء آخر، فاننا نكلف انفسنا القيام بمركات واعمال لا لزوم لها، ولكننا عندما نتقنها يصعب في استطاعتنا القيام بها بمجهود عقلي قليل، والأهم من ذلك أن مجرد البدء بالخطوة الاولى منها يصبح كافياً لبعث الخطوات التي تليها بشكل آلي وبقليل من الانتباه العقلي، فالعازف على البيانو مثلاً يكفيه التفكير بالنوطة الاولى ثم تكون هذه باعثاً يبعث بسرعة، النوطات المتعاقبة حتى يخرج النغم المطلوب، كذلك في الكتابة، فان كتابة الحرف الاول من الكلمة، تستدعي الاحرف الاخرى بصورة آلية، وبتعذر علينا أحياناً كثيرة، تهجئة كلمة ما شفويًا، ولكننا اذا كتبناها، كتبناها صحيحة لاننا تعودنا كتابتها اكثر من تهجئتها، والاحساس العضلي الذي يبقى في اليد بعد الانتهاء من كتابة الحرف، هو الذي يستدعي الحرف التالي بصورة آلية، وهكذا في بقية أنواع التعليم والعادات.

كل امرئ قد تعود غمطاً معيناً في إنجاز اعماله اليومية مثل النهوض من النوم وغسل اليدين والوجه والحلاقة وارتداء الملابس وفتح الابواب، والذهاب الى العمل وما أشبه ذلك من الاعمال اليومية التي لا تستدعي انتباهنا ولا تكلفنا مجهوداً عقلياً كبيراً. فلا تفكر مثلاً أين يجب ان نبدأ بارتداء جواربنا او حذائنا، أو بوجئنا اليمنى أم بوجئنا اليسرى، ولكننا نرتديها صحيحين وبدون عناء. وإذا ما سألتني ان اخبرك أي الحدين اخلق اولاً فاني لا

استطيع الاجابة ، بيد انني احلق يومياً ولا اهل بقعة في وجهي بدون حلاقة ، وهكذا نجد ان جميع أعمالنا التي الفناها حتى اصبحت عادة ، تم بقليل من تفكيرنا وانتباهنا العقلي .

لقد قال بعضهم : « العادة طبيعة ثانية »

وهذا معناه ان الاعمال التي يتعلمها المرء وبالفها تتمركز في جهازه العصبي ويصبح من الصعب عليه تجنبها او تغييرها . ولهذا الحقيقة ، أهمية كبرى في التربية ، التي يصبح واجبها : « جعل جهازنا العصبي حليقنا بدلا من ان يكون عدونا » ، وذلك يعني ان تكسبنا التربية العادات الصالحة والملكات النافعة ، في سن مبكرة ، وان تجعل أعمالنا العادية آلية تم بسهولة وسرعة ، وان نحينا من اكتساب العادات والاعمال المضرة كي لا تتمركز في جهازنا العصبي ويصبح التخلص منها صعبا ، وكلما استطعنا جعل أعمالنا اليومية آلية تم بدون جهد فكري ، وفرقا على قوائم الفكرية مجهوداً نستفيد منه في الاعمال الاخرى التي تتطلب تفكيراً عالياً . وليس انفس من لا يستطيع ان يجعل أعماله اليومية البسيطة ، كالاكل والشرب والنهوض من النوم وارتداء الملابس والذهاب الى العمل ، والقيام بالعمل اليومي النظامي البسيط ... وماشابه ذلك ، تجري مجرى العادة .. بل يفكر في كل منها وفي كل خطوة من خطواتها قبل الإقدام عليها ... فانه يضيع نصف وقته في اعمال كان من الواجب ألا تشغل انتباهه وتفكيره بل يجب أن تتم بفضل العادة وحدها .

كيف نكتب العادات الجديدة

تكوين المادة الجديدة أو التخلي عن العادة القديمة

بنصحنا علماء النفس باتباع الخطوات الآتية عندما نريد اكتساب عادة جديدة أو التخلي عن عادة غير مرغوب فيها .

أولاً - القناعة ثم الرغبة : عند قيامك بعمل ما ، ما كان

نوعه ، يجب ان يتوافر لديك الاقتناع بضرورة ذلك العمل أولاً ، ثم الرغبة في القيام به . فان لم يجتمع لك الاقتناع والرغبة فلن تستخدم قواك بنشاط وهمية ، وان انت لم تستخدم قواك بنشاط وهمية فلن تبلغ النجاح .

ثانياً - ابدأ بقوة شديدة وعزيمة قوية : بعد أن يتوافر لديك

الاقتناع بالعمل والرغبة فيه ، ابدأ عملك بقوة وعزيمة ، احط نفسك بكل الظروف الممكنة التي تقوي من عزيمتك وتمكنك من اتباع العمل الجديد ، تجنب العادة القديمة والظروف التي تدعوها ، وإذا اضطر الأمر اقس على نفسك بنفسك قسماً غليظاً بان لا تعود اليها . فان هذه الامور مما تساعدك على البداية بقوة وبلوغ الهدف الذي تنشده .

ثالثاً - لا تتوان مرة واحدة عن اتباع العمل الجديد حتى

ترسخ العادة الجديدة فيك : ان الامهال والتسويق يضعفان من حدة العزيمة ، وكل مرة تتسامع مع نفسك وتحميد فيها عن الخطوة التي انتهجتها ، تعود بك إلى الوراء مراحل متعددة ، ويشبه علماء النفس ذلك ، ببكرة تلف عليها خيطاً طويلاً ، فاذا سقطت من يدك

ينحل من الحيط ما لا تستطيع ان تعيد لفة إلا بدورات متعددة .
وفي العادات الاخلاقية ، قوتان متضاربتان تحاول احدهما ان تغلب
تدريجياً على الاخرى ، فاذا اندحرت احدى هاتين القوتين مرة ،
سجل ذلك عليها فيما بعد . فالمهم إذن ، هو ان لا تفسح المجال
لاندحار القوة التي تريد لها الظفر ، اي العادة التي تريد تكوينها ،
إلى ان تضمن تمرکزها في الجهاز العصبي ورسوخها فيه .

ان التسوية والتأجيل في الافلاع عن عادة مثل المقامرة
أو التدخين أو المسكرات أو التأخر عن المواعيد واهمال الواجبات ،
إلى ما هنالك من العادات غير المرغوب فيها ، يبعدنا عن الغاية التي
نستهدفها ، وينصحنا الخبراء في هذا الموضوع بأن نترك العادة
الريئة دفعة واحدة لا تدريجياً ، وان لا تتسامح البتة مع انفسنا
بالرجوع اليها فنقول هذه المرة لا نحسبها ، نعم نحن لا نحسبها
وسهل علينا ان لا نحسبها ولكنها تسجل في جهازنا العصبي وتستخدم
في المستقبل سلاحاً ضد بلوغنا الهدف الذي نسعى اليه ، فيجب ان
نتأكد دائماً من ان قوة ارادتنا تساعدنا على بلوغ ما نعزم عليه .
ولنتوقع دائماً لا بل ولنتأكد من اننا سنمر في مرحلة ، ولكنها
قصيرة ، نتحمل فيها آلاماً ، بمرحة عند ترك عادة استأصلت فينا ، ثم
نفوز بعد تلك المرحلة بالتحمر من تلك العادة والانعقاد من
قيودها . فيجب إذن الا تتسرب خيبة الامل الى نفوسنا فنحكم بان
ليس في الامكان الافلاع عن عادة تأصلت فينا . يقول كثير من
المدخنين المقتنعين بضرر التدخين : لقد حاولنا ترك التدخين
وجربناه لكننا لم نتحمل الامر فشرعنا بدوران في رؤوسنا

وانحطاط في جميع قوافنا فاضطررنا الى الرجوع اليه . نعم هذا صحيح وقد يتألم من يتروك التدخين ، كثيراً في الايام الاولى ، غير أن آلامه (نفسية) أكثر منها عضوية (فسلجية) وبالأصح أنها وهمية وهي لا تدوم طويلاً إذا تحملها بصبر و ارادة قوية .

رابعاً - بعد أن تصمم على العمل اغتزم اول فرصة وكل فرصة

يمكنك للقيام به فعلياً : ان تنفيذ ما نعتزم القيام به بصورة فعلية ،

هو الذي يبعث على التعلم واكتساب العادة الجديدة لا التصميم او العزم وحده . ومهما كانت معرفة المرء واسعة وعواطفه سامية ، فلن تُفقد تلك المعرفة ولن تنفعه تلك العواطف ، ما لم يستخدمها في حياته العملية بصورة فعلية تطبيقية . وكذلك مهما كانت مبادئه سامية وأهدافه عالية فإن لم تظهر في حياته العملية بحيث يعيش بحسب مبادئه ويعمل لبلوغ أهدافه ، فإن حياته تظل متأخرة ونجاحه يظل بعيد المنال . وكذلك من يصمم على اكتساب عادة جديدة أو ترك عادة قديمة ، فإن هو لم يعمل في كل مناسبة وكل فرصة تسنح له لبلوغ ما اعتزمه ، بل سوف مرة وأجل أخرى ، فإنه لن يبلغ مناه . وشر من هذا انه يتمود التسويف والتأجيل في جميع اعماله ، ويصبح حالمًا غارقاً في بحر من الخيال ، يضع الخطط المتعددة ويعتزم الامور الكثيرة ولكنه لا يتم عملاً منها ، ان كثيراً من مشاهدي الروايات السينمائية ، يكون لمشهد اليم دلالة على رقة عواطفهم وسحر مشاعرهم ، ولكنهم في حياتهم العملية يعاملون خدامهم واولادهم أو من هم اضعف منهم بقسوة وشدة بما يدل على

عدم تمكنهم من تطبيق مبادئهم في حياتهم العملية .
خامساً - مرن نفسك على العمل : قم بعمل جاف يوماً دون

ان يكون مفروضاً عليك ، قم به فقط لكي تمرن نفسك على العمل
وتقوي ارادتك على ضبط عواطفك و كبح شهواتك وتحمل المشاق ،
فتصبح بذلك مستعداً عند الطوارئ ، والمفاجآت . قم ببعض التمارين
الرياضية الشاقة كل يوم او يوماً بعد يوم ، أو صم يوماً في الشهر ،
أو اقرأ في كتاب مفيد كل يوم ساعة معينة . فبذلك تتعود على
العمل وقوة الارادة وتكون مستعداً عندما تدعوك الحاجة للقيام
بالعمل الشاق .

سادساً - ويجب ان نضيف الى ما تقدم الحقيقة الآتية :
وهي انك عندما تريد ان تقلع عن عادة غير مرغوب فيها عليك
ان تعد ما يحل محلها : لان الفعالية التي كانت تستخدم في القيام
بتلك العادة يجب ان تستخدم في ناحية اخرى ، ويستحيل أن تبقى
باطلة ، وإن بقيت بحيثى ان تعود الى العادة القديمة ، لذا يوصينا علماء
النفس بان نعد عملاً جديداً ليحل محل العادة القديمة ، وان نبعثنا
عن الظروف والعوامل التي كانت تدعو الى العادة القديمة ، ونحيط أنفسنا
بظروف جديدة لا تبعثها . فاذا مثلت ان تبطل عادة التدخين مثلاً
عليك ان تقطع التدخين دفعة واحدة وان تشغل نفسك بامر آخر ،
كأن تحمل سبعة بيديك او تأكل الحلوى أو «الحب» وما اشبه ذلك ،
لكي تشغل يدك وفمك عن التدخين ، وكذلك عليك ان تقال ،
ولا سيما في الايام الاولى ، الاختلاط بالمدخنين لان مشاهدة المدخنين

خذ تضعف من عزيمتك وتحرك الى العادة ثانية ، كما ان مشاهدة
الفاطرين يضعف ارادة الصائم ويثبط من عزيمته على الاستمرار في
الصيام ، وهذا هو الشأن في ترك بقية العادات التي تريد
التخلص منها .

ولا يخفى ما للعادات الطيبة من الأثر الحسن في تقوية شخصياتنا
وزيادة قيمتها ، وما للعادات السيئة من إضعاف شخصياتنا وانزال
قيمتها ...

الفصل الثامن

اثر المجتمع في سلوك المرء وانماه شخصيته

حياة المرء هي حياة الناس بين اناس آخرين ، وعالمه عالم بشر احياء ، ومن أهم كفايات الانسان القدرة على رؤية خفايا الاوضاع الاجتماعية وادراك رموزها ، والكيف بمادات الجمهور ، وعلى هذا كان من الضروري درس سيكولوجيا الجماعة لفهم سلوك الفرد ، والسلوك يتكون من عنصرين المبه (١) والرجع (٢) على التنبه ، ويختلف هنا السلوك باختلاف محيط المرء والعوامل المتوفرة فيه ، وهو يتأثر بعبادة ، (١) بالمشاهدين والمستمعين (٢) بالمفترقين بالمثل الواحد ، (٣) بالنافسة والمباراة ، (٤) بالمباغضة ، (٥) بالتشجيع وعدم التشجيع ، (٦) بأراء الناس والايحاء .



حياة الانسان الاجتماعية في الدرجة الاولى

حياة المرء هي حياة انسان بين اناس آخرين ، والعالم الذي يعيش فيه هو عالم بشر احياء كما هو عالم حيوانات حية واشياء لا حياة لها . يولد الانسان طفلاً فيوضع في المهد ويوضع ويعتني به اناس آخرون ، ويكون لاهله وذويه في دور الطفولة والشباب ،

(١) (٢) انظر آخر الفصل

مصدر قلق واضطراب على نموه ومصيره ، ومصدر سرور وعطف
ومحبة ، كما يكون عرضة لمعاملة رفاقه الجيدة او السيئة . وتلقى
عليه ، بعد سن البلوغ ، مسؤوليات وواجبات نحو افراد محيطه ،
افراد عائلته اولاً ثم زملائه في العمل او المهنة ، وابناء بلده ووطنه ،
فهو محاط دائماً بمحيط اجتماعي . وظروف اجتماعية ، تقرر لدرجة
كبيرة رغباته ومبوله . واكثر مشاكله ومصاعبه في الحياة ينشأ
من عجزه عن تكييف نفسه كما يريد الآخرون الذين يتصلون به ،
كما ينشأ الكثير من ملذات حياته ونعمها من اتصالهم . فليس
رضاه بتقدير الناس له او غيبتهم اياه على نعمة هو فيها ، او خوفهم
منه واحترامهم له وطلبهم وده ، الا مظهر من مظاهر حيواته
الاجتماعية ، كما انه إذا ساعد الآخرين وجلب لهم السعادة والهناء
وجد في ذلك لذة وسرورا وغبطة .

ادراك الرموز والاصطلاحات الاجتماعية

ومن اهم كفايات البشر قدرة المرء على رؤية خفايا الاوضاع
الاجتماعية وادراك رموزها ، واعني بالاوضاع الاجتماعية ، الاعمال التي
يشارك فيها افراد آخرون ، وهذه الكفاية تهني ان يعرف المرء ما يجب
ان يصنع لكي يكيف نفسه بعادات الجمهور ، لان من كان ناقصاً في
ادراك هذه الرموز ، استرعى انتباه الجميع وكان ينظرهم ناقصاً وغير
محبوب ، فاذا كان المرء ابله استجلب سخرية الناس دون ان يشعر
بذلك ، واذا كان عديم اللياقة (الذوق) اتى اعمالا وتفوه بأقوال
تجلب الاذى والضرر لرفاقه ، دون ان يشعر بما صنع . واذا كان

مثلاً ولكنه لا يدرك لحظات السخرية التي يتبادلها سامعوه أو مشاهدوه ولا يشعر بالسكون والبرود اللذين يقابله بهما مستمعوه، ولا يتأثر بما يحدثونه من أصوات وهمسات، فانه بلا ريب، قبل الإدراك والتمييز. فما هي الاشارات التي يجب ان يلاحظها لكي يدرك بها موقف الناس تجاهه، ما هي علامات الإدراك الاجتماعي. أو بعبارة أوضح ما هي المنبهات التي يكيف سلوكه بموجبها ليكون سلوكه صحيحاً؟

من هذه العلامات والرموز حركات الوجه أو الانفعالات التي

تظهر على وجوه الناس اثناء محادثتنا لهم أو قيامنا بعمل أمامهم.

فانت اذا خاطبت احدا بالتلفون، لا تستطيع ان تدرك معنى حديثه بسرعة، كما لو كنت تخاطبه وجها لوجه، لانك لا تستطيع رؤية انفعالات وجهه التي هي جزء من حديثه، اي جزء من تعبيره عما يجول في نفسه ويريد ان ينقل لك، من عاطفة أو فكرة. وكثيراً ما تساعدنا الحركات والاشارات التي ترسم على وجوه الممثلين، على تفهم ما يعبرون عنه. ويتوقف نجاح الممثل الى درجة كبيرة على التغييرات الدقيقة في حركات وجهه، التي تناسب الدور الذي يقوم به.

والشائع في تفسير هذه الحركات هو ان العينين تغمضان قليلاً في حالتي الحزن أو الفرح، وتفتحان كثيراً عند التعجب أو الخوف أو الغضب، كما انهما تلمعان في الغضب ايضاً، وان الشفتين ترتجفان عند الحزن وتنفرجان عند التعجب أو الخوف وتعرجان قليلاً عند

الاشمئزاز ، وتقفلان عند الغضب للدلالة على العزم والتصميم أو قد
تتدان إلى الامام أو ترجعات إلى الوراء ، كما هي الحال في أغلب
الاحيان ، فتظهر الاسنان مطبوقة على بعضها .
ويحمر الوجه عند الغضب أو الجذل النع ...

وهذه الرموز يلاحظها الكبار البالغون ، كما يلاحظها الاطفال
الصغار ايضاً ، فقد رأيت ابنتي الصغيرة البالغة من العمر ثلاث
سنوات ونصف السنة ، صورة رجل غاضب في احد كتب علم
النفس الذي كنت أطأه ، فقالت : « بابا عموزعلان يخوفني » .
فقد ادركت معنى ما ارتسم على وجهه من اشارات وعلامات
تعبر عن الغضب . وامثلة ذلك كثيرة بين الاطفال ، وأظن ان
الاباء والامهات والمربين عموماً ، يعرفون من اختبارهم الخاص ، ان
الطفل يدرك بسرعة هل نحن غاضبون عليه أو فرحون به ، من
قراءة ملامح وجوهنا .

ضرورة درس بيكولوجيا الجماعة

ان اكتشافات الانسان في الميادين العلمية المختلفة في درس
الطبيعة ، قد فاقت كثيراً اكتشافاته عن نفسه ، ومن العيوب التي
ينسبها بعض المفكرين للمدنية الغربية كونها مدينة ميكانيكية
انصرفت إلى الاختراعات الميكانيكية الآلية فقطعت فيها شوطاً
بعيداً واهملت درس البشر ، وقد مثل احد الكتاب : هل تعتبر
مدنية اوروبا ناجحة أم مخففة ؟ فكان جوابه على ذلك نعم ولا في
آن واحد ، فهي ناجحة إذا قسناها بالتقدم المادي أي العلمي ،

ومخففة إذا قسناها بالتقدم الاجتماعي أي الناحية السياسية والاقتصادية، ولذا اهتم العلماء مؤخراً ، بدرس الناحية السيكولوجية والناحية الاجتماعية في حياة البشر وأعمالهم ، ليس درساً نظرياً ، بل درساً عملياً تجريبياً مستعينين بما توصلوا اليه في ميادين العلم الأخرى ، واستخدموا في ذلك الطريقة العلمية : طريقة الملاحظة والتجربة .

وقد نتساءل باستغراب : كيف يمكن ان يُدرس المجتمع درساً علمياً ؟ بيد اننا إذا تذكرنا اننا عندما نقول المجتمع نعني الانسان ، وانما نقصد بالانسان سلوكه ، وان السلوك ، أي العمل الانساني ، يتكون من متبه او دافع إلى العمل ، ومن رجع او جواب لذلك المتبه ، ادركنا بسهولة معنى هذا القول .

نظرة سريعة الى سلوك الانسان الاجتماعي

لو حللنا سلوك الانسان لوجدناه يتكون من عنصرين رئيسيين ، العنصر الاول هو المتبه او الدافع الذي يبعثنا على القيام بالعمل ، والعنصر الثاني هو الرجوع او الجواب على المتبه . وان سلوك المرء ليختلف حين يكون بين أناس آخرين عن سلوكه حين يكون منفرداً أو في محيط مادي ، اختلافاً بينا ، ففي الحالة الاولى يصبح سلوكه اكثر تعقداً ، لان الانسان في الحالة الثانية ، أي حين يكون منفرداً ، يكتيف نفسه بمحيطه ويكتيف محيطه له وحسب . أما في الحالة الاولى فانه يجد نفسه أمام أناس آخرين ، عليه أن يكتيف نفسه بمقتضى رغباتهم ، وعليهم أن يكتيفوا

أنفسهم بمقتضى رغباته ، وعليهم جميعاً أن يكيفوا أنفسهم حسب
محيطهم أيضاً .

ولنضرب لك مثلاً على السلوك الاجتماعي :

أنظر إلى رجلين يتحدثان ، فيحتمل الحديث بينهما ويشتم أحدهما
الآخر ، فإذا بالثاني يشتمه أيضاً وينظر إليه نظرة مشتمز غاضب .
ولنفترض ان الحصام قد اشتد بينهما حتى ضرب أحدهما الآخر ، فإذا
بالثاني يضربه أيضاً ويشتمه في عراك عنيف . أما إذا خفف
أحدهما من حدته فإن الثاني يخيف أيضاً من غضبه وينتهي الأمر .
ثم انظر إلى رجلين آخرين يتحدثان ، ولكن التقام والوثام يسودان
حديثها ، فتعرف إنها يتبادلان عبارات المودة والصدقة . فالاعمال
العدائية تتطلب الاجابة عليها باعمال عدائية والاعمال الودية تتطلب
الاجابة عليها باعمال ودية ، وكل عمل او قول يتطلب عملاً او قولاً
من نوعه .

ماهية المؤثرات التي توجه سلوك المرء في المجتمع وتقرر له الى حد كبير

١ - تأثير المشاهدين والمستمعين في سلوك المرء

يستطيع كل منا ان يلاحظ بسهولة ، ان الارتباك والاضطراب
يظهران احياناً ، في اعمال المرء حين يقوم بها امام الآخرين ، وبمنعانه
من إجادتها ، كما نلاحظ أيضاً ان الحماسة والنشاط يظهران في اعماله
احياناً اخرى ، ومن الناس من لا يجيدون اعمالهم ، إلا إذا كان
هنالك من يشاهدهم او يسمعونهم . يحكى ان خطيباً مشهوراً دعي
لالقاء حديث في إحدى محطات الاذاعة ، فلما دخل غرفة الاذاعة لم

يتسكن من الالتقاء لانه لم يجد من يراه ويسمعه .
وقد دلت التجارب على ان بعض الناس تنقص دقتهم في العمل
وتزداد سرعتهم فيه اذا كان هنالك من يشاهدهم ، وان البعض
الآخر تزداد دقتهم ، وهنالك ايضاً من يزداد حماسهم ونشاطهم
مدفوعين بدافع اثبات الذات وحب الظهور امام الناس اذا كانوا
يسمعون اقوالهم ويشاهدون اعمالهم ، وهذه حقائق عامة يستطيع كل
منا ان يلاحظها ويختبرها بنفسه .

٢ - تأثير المشتركين بالعمل الواحد في بعضهم

انه لمن المؤكد ان اشتراك جماعة من الناس في القيام بعمل
واحد يبعث الحماسة والنشاط في الافراد القائمين فيه ، حتى وان لم
تكن بينهم مباراة ، على شرط ان لا يعوق احدهم الآخر . وقد
اجرى المشتغلون في هذا الحقل ، تجارب كثيرة على جماعات من
الناس والطلاب في المدارس ، فجعلوا البعض منهم يعملون منفردين
كل في غرفته ، وجعلوا البعض الآخر يعملون مجتمعين في غرفة
واحدة ، ولكن بعد ان اكثروا لهم انهم لا ينوون البتة ان يقارنوا
فيا بعد بين نتائج اعمالهم . فكانت النتائج في جميع الاعمال التي قام
بها الافراد مجتمعين او فردية واكثر سرعة وسهولة من الاعمال التي
قام بها الافراد منفردين ، اي كل في غرفة ، مما دل على ان المشتركين
في القيام بالعمل الواحد تثير كبير في اثاره نشاطهم ودفعهم الى
العمل على شرط ان لا يعوقوا بعضهم .

٣ - تأثير المنافسة او المباراة في عمل الفرد

ليس بيننا من ينكر اثر المنافسة والمباراة في اعمال البشر ،

وليس بينما من ينكر ازدياد الهمة والنشاط والحماسة في عمل الفرد والجماعة بسبب المباراة والمنافسة . وهذه المباراة هي من جهة ، نتيجة ميل طبيعي في الانسان ، ومن جهة اخرى نتيجة تربيته ، فانه منذ كان طفلاً في البيت ثم تلميذاً في المدرسة ، من روضة الاطفال حتى يخرج الى العالم ، وفي العالم ايضاً ، وهو يتعود كسب الجوائز او المدح او الثناء او الدرجات او التقدير او امتياز الدخول في احدى الفرق الرياضية او فرق الالعاب ، فتصبح المباراة ظاهرة في جميع اعماله وباعثاً لاكثرها لا وتظهر في فرديته واثابته كما تظهر في سعيه لبوغ مركزه الاقتصادي أو الاجتماعي أو السياسي . وفي الحقيقة انها تظهر في جميع اعماله الاجتماعية ، صغيرة كانت أم كبيرة ، كما تكون في كثير من الاحيان الباعث الحقيقي لمعظم اعماله الفردية والاجتماعية .

وتظهر المنافسة بين الافراد وبين الجماعات ، وقد تكون بين الجماعات أشد وأقوى ، لان هنالك روح الجماعة والعصبية التي تدفع افرادها إلى التضحية بكثير من مصالحهم الخاصة في سبيل رفح عصبتهم واثبات ذاتها وتفوقها على العصبية أو الجماعة الثانية . وروح الجماعة هي الرابطة التي تربط افراداً ينتمون إلى عصبية أو نقابة واحدة ، وتجعلهم يدافعون ، عن كل من تربطه عضويته بالجماعة ، ويحاولون رفع اسمها واكسابها المجد والنفاز . وتظهر تلك الروح في الانظمة والقوانين التي يتشى بمقتضاها جماعة من الناس ، ينتمون إلى مؤسسة واحدة مثل نقابات التجار أو نقابات المحامين أو الاطباء أو المعلمين أو الصحافيين أو العمال أو عصابات

الصوم ، وفي التعاون الذي يسود أفراد فرقة رياضية أو فرقة عسكرية ، وفي روح النأخي التي تسود أفراد قرية واحدة أو مدينة واحدة أو بلاد واحدة أو أمة واحدة وهي الروح التي نسميها الوطنية .

وتفسح حياة الجماعة ، مجالاً كبيراً أمام الفرد لا ثبات ذاته ، فمن يشعر بالضعف والضعف ، حين يكون منفرداً أو بين جماعة ارفع منه قدراً ، يفقد هذا الشعور عند اختلاطه بجمهور من طبقتة أو جماعة ينتمي اليها ، وكما تفسح الحياة العائلية المجال ، لبعض أفراد الاسرة الذين تخيفهم ظروف حياتهم ، لانتمتع بالقوة والسلطة ، هكذا تفسح حياة الجماعة مجالاً لبعض أفرادها للتمتع بقوة موهومة ، فقد يشعر المرء انه ارتفع قدراً وعظم شأنه بمجرد وجوده في ظروف سهلة نبعث فيه الرضى بالنسبة إلى ظروف حياته العادية . وفي الانتماء إلى الجمعيات والنوادي ارضاء للنفس واثبات للذات واعتزاز بالجمية أو النادي . وكثيراً ما يكون للجمعيات والنوادي تأثير تهذيبي في اخلاق أفرادها ، أفضل من الفوازين والانظمة الاجتماعية ، وذلك لرغبتهم في المحافظة على سمعة المؤسسة التي ينتمون اليها .

وما اعتزاز الطالب بالمدرسة التي ينتمي اليها والصف الذي هو أحد اعضائه ، إلا ظاهرة من مظاهر المنافسة الاجتماعية ، وما سعيه لبلوغ قصب السبق لصفه أو فرقة ، سواء في الاعمال المدرسية أو الالعب الرياضية ، إلا لانه مدفوع بهذا الدافع .

٤ - أثر المباحثة في عمل الفرد والجماعة

للمناقشة الشفوية أهمية كبرى في التأثير في عمل الفرد والجماعة ،

وهي حديثة العهد ووليدة التطور الاجتماعي والتمدن . وكثيراً ما ينتج عن المناقشة تغيرات كبيرة في المجتمع .

فقد يكون لاقتراح او فكرة يقدمها فرد بلجاعة اثناء النقاش ، اثر عظيم في حياة تلك البلجاعة ، واذا كان الفرد نابغة واتى بافكار خارقة وبمنازاة في علو تفكير صاحبها ، وحديثة بالنسبة للمجتمع فانها ترفع مستوى معيشة البلجاعة بكاملها او الامة باجمعها وربما العالم بأسره . وهنا يظهر اثر المناقشة المشتركة بين جماعة ، في تحريك افكار المتناقشين وفتح ابواب جديدة امامهم للبحث وربما كان هذا من اهم الاسباب التي بعثت على التعليم المشترك ، اي اشتراك جماعة من الطلاب في صف واحد يعلمهم معلم واحد في آن واحد .

هذا من حيث البلجاعة ، اما المباحثة الفردية مع فرد واحد وارشاده وتوجيهه في الاتجاهات الحسنة ، فهي لا تقل أهمية عن ذلك ، فكم من فتي فاسد اصحح بهذه الطريقة وكم من طالب كسول اصبح مجتهداً . وقد يكون للمباحثة الفردية اثر عكسي اذ يحل التضليل والاعراء محل الارشاد الصالح والتوجيه الحسن ، وتكون النتيجة افساد المرء . وكم من فتي صالح افسد بهذه الطريقة .

وهكذا يبدو ما للمباحثة الفردية والمناقشة المشتركة من اثر فعال في تغيير سلوك الفرد والجماعة وتوجيههم في اتجاهات جديدة .

٥- تأثير التشجيع وتثبيط العزيمة في عمل المرء

كلنا يعلم ما للتشجيع المرء وتنشيطه ، بالمادح والثناء عليه ، وحثه على الاستمرار في الاجتهاد ، من اثر بعيد في مضاعفة جهوده ومنعه الثقة في نفسه ، وتسديد خطاه نحو النجاح . وليس تشجيع جمهور

المتفرجين للفرق الرياضية المتبارية الا مظهر من مظاهر هذه الحقيقة . كما ان اعطاء الجوائز للمتبارين ومكافاتهم ، سواء اكانت المباراة عقلية او جسدية ، هو نتيجة لهذه الحقيقة ايضاً . وقد قام بعض المشتغلين في علم النفس ، باجراء التجارب على الرياضيين والطلاب والعمال في مختلف نواحي الحياة الاجتماعية ، فوجدوا ان الذين شجعوا اثناء قياسهم بالعمل ، زاد نجاحهم بما يقرب معدل حسين في المائة عن الاوقات الاخرى التي لم يشجعوا فيها . ولا يخفى ايضاً ، ان توجيه كلام التأييد والتوبيخ للمرء وزجره وعدم تقدير جهوده ومهارته ، مما يثبط عزيمته ويفقده ثقته بنفسه ، ومن فقد ثقته بنفسه فقد النجاح . ويضع كثير من علماء النفس وعلماء الاجتماع ، التأثير بالمديح او الثناء واللوم او التأييد ، في طبيعة العوامل التي تؤثر في سلوك الفرد ، ويعتبره البعض العامل الوحيد في ذلك . واتي لن انسى ابدأ الحادث التالي :

« كان احد الطلاب الذين عرفوا بالذكاء والنباهة عرضة لسخرية معلمه ، وكان معلمه يقذفه بقارص الكلام امام رفاقة ، ويصفه بالضعف والبلاهة واحياناً بالفباوة ، استمر الحال هكذا ، سنة ونصف السنة حتى نشأ فيه اعتقاد بضعفه رغم اقتداره الحقيقي ، فصغرت نفسه بنظره وفقد ثقته بها واصبح خجولاً يخشى ان يتكلم امام الناس خوفاً من انتقادهم وسخريتهم ، ويخشى ان يتكلم في الصف او ان يجيب على سؤال خوفاً من الانتقاد والسخرية والكلام اللاذع ، وقد بقي هكذا الى ان انتقل الى احدى المدارس العالية ، وهناك بعد مرور ثلاث سنوات اكتشف علة ضعفه واسترجع

ثقتة بنفسه تدريجياً واصبح من المبرزين في صفه .
وقد قام بعض رجال التربية بتجربة في هذا الباب على طلاب
المدارس ، اعطوهم فيها اختباراً معيناً في الذكاء وسجلوا نتيجته ،
ثم اعادوا ذلك الاختبار نفسه ، بعد مرور بضعة أيام على الطلاب
انفسهم ، ولكن تحت ظروف غير الظروف الاولية ، فقد قسموا
الطلاب המתحدين الى ثلاثة اقسام ، قسم اتنوا عليه ومدحوه قبل
الامتحان ، وقسم ذموه وانبوه فثبطوا عزيمته ، وقسم لم يدحوه
ولم يذموه ، ثم قابلوا بين نتائج الطالب في الامتحان الاول
والامتحان الثاني ، فكانت النتيجة ان الذين مدحوا وشجعوا قبل
الامتحان الثاني ، نالوا درجات اعلى من درجاتهم في الامتحان الاول ،
والذين ذموا ولم يشجعوا نالوا درجات ادنى ، فاستدلوا من ذلك
ان الثناء والتشجيع ينشطان المرء ويزيدان قوته على العمل ، وان
التوبيخ والتأنيب يثبطان عزيمته وينقصان من همته واقباله
على العمل .

وفي ذلك عبوة بليغة لجميع الآباء والمربين الذين يستسلمون في
شتم اطفالهم ورميهم بالكلمات الجارحة ، خاصة أمام الآخرين ،
إن هم ارتكبوا خطأ بسيطاً كان ارعظياً ، والذين يظهرون عيوب
أبنائهم ونقائصهم بصورة بحسة مبالغ فيها فيحطمون نفسية اطفالهم ،
فينشأ الواحد منهم ضعيف الجرأة الادبية فاقد الشجاعة .

اننا لا نوصي بالمدح والتشجيع بدون قيد أو شرط ، لانه إن
لم يحسن استعماله يبعث على الفرور والاعتماد بالنفس ويؤدي احياناً
الى فتور العزيمة ، كما اننا لا نوصي بالاقلاع عن التوبيخ

او التأنيب دائماً وفي كل مناسبة ، إذ ان هنالك حالات يكون فيها التأنيب ، إذا كان منصفاً ، تأثير عظيم في اثاره حماسه المرء وحمله على مضاعفة جهوده لكي ينال رضى الناس وثناءهم وتقديرهم - ولكن ، هما كان الامر فان خطر المدح والتشجيع - ان كان منها خطراً أقل بكثير من خطر الذم وتثييط العزيمة .

٦ - تأثير آراء الناس في اعمال المرء

من الحقائق العامة التي يعرفها الجميع ، ان المرء عرضة للتأثر بآراء الآخرين والعمل بها أحياناً ، كما انه يتأثر من مشاهدتهم وهم يقومون باعمالهم أمامه ، وقد يقلد شاعراً بذلك او غير شاعر به . وكذلك تخيل الشيء او تخيل العمل قد يدفع الانسان للقيام به أحياناً . وامثلة ذلك كثيرة في الحياة ، وفي التجارب الآتية التي قام بها احد المشتغلين بهذا الباب توضح لما نعتي :

« عصبت عينا رجل واوقف أمام القائم بالتجربة عليه ، وقد كانت الغاية من التجربة ، معرفة مقدرة الرجل على الثبات دون أن يتحرك بعد ان يسمع ايعازات مختلفة من ممتحنه تبعثه على الحركة ، فقال له الممتحن ما يلي : « تشعر الآن بانك تهوى إلى الامام ، وقد بدأت تهوى ، نعم لقد هويت قليلاً والآن اكثر والبخ . » واستمر يعطيه امثال هذه الایعازات حتى اخذ الرجل يترنح تدريجياً ويتمرجح إلى الامام وإلى الوراء واخيراً فقد موازنته وكاد يسقط لو لم يمسه الممتحن .

وفي تجربة ثانية ، قال الممتحن للرجل تصور نفسك الآن تهوى إلى الامام ثم تصور نفسك تهوى إلى الوراء ، وتابع امثال هذه

العبارات حتى اثر فيه واخذ يترنح مرة إلى الامام وأخرى إلى الورا .

وربما سمع بعضكم بالحادث الآتي ، الذي يدل على ما لاراء الناس وايعازاتهم من التأثير في اعمالنا ، وان لم تتوافر الادلة الكافية على صحة مصدره :

« يحكى ان بعض المشتغلين بالتجارب على الایحاء اجروا التجربة الآتية على احد المجرمين الذين حكم عليهم بالاعدام ، لكي يتأكدوا من مقدار تأثير الایحاء او الایعاز في عمل المرء فمصبوا عيذه ، وقالوا له ما يبلي : ولما كان قد حكم عليك بالاعدام فقد قررتا ان نميتك ميتة لا ألم فيها ، وذلك باستنزاف دمك فتموت دون ان تشعر ، ثم وخزوه بدبوس وخزة خفيفة واتوا بما دافىء في درجة حرارة دم الانسان ، واخذوا يصبونه تدريجياً نقطة نقطة ، على المكان الذي وخزوه بالدبوس ، فنصور المجرم ان ذلك الماء الدافىء هو دمه يجري وانه سينزف حتى يموت . وهكذا استمر الامر حتى مات في النهاية » . قلنا اننا لسنا واثقين من قبة هذا الحادث العلمي غير ان فيه بعض الدليل على درجة تأثرنا بآراء الغير واقتراحاتهم .

واني اذكر حادثاً جرى لرفيق لي في ايام الدراسة الابتدائية يتجلى فيه بوضوح مقدار التأثير باعمال الناس واقوالهم .
« كان صديقي هذا ذا صوت كره اشبه بصوت البوم ، وكان يتسنى لو كان صوته جميلاً ، فسمع احدنا بتكلم مرة عن صديقنا عزيز ، وكان هذا ذا صوت حسن ، قائلاً ما اجمل صوت عزيز ، حقاً ان

صوته قد نحسن كثيراً، ولا شك في ان ذلك يعود لكثرة تدربه على الغناء . فبدأنا من ذلك الحين نلاحظ ان صاحبنا، ذا الصوت البشع أخذ ينشد كلما سنحت له الفرصة ، ولما سألناه ما هذا التطور الجديد يا صاح . قال اريد ان احسن صوتي كما احسن عزيز صوته .

هذه الحوادث وحوادث اخرى كثيرة تثبت ما للتقليد والايحاء وآراء الغير من التأثير في اعمال المرء وتفكيره وعواطفه . - وان من يقوم بتمثيل دور ما في الروايات التمثيلية مثلاً، يشعر بالحالات العاطفية التي تتمثل في ذلك الدور ، كما ان الكثيرين من مشاهدي التمثيل في المسارح ودور السينما يشاركون الممثلين بعواطفهم فيتهيجون معهم ويبكون لبكاؤهم ويتألمون لآلامهم ويفرحون لافراحهم . ويخشى الكثيرون ان يقوموا بتمثيل دور الوغد الخائى ويفضلون دور الشريف ذي الاخلاق العالية ، ولذا كانت الروايات التمثيلية ودور السينما من العوامل الفعالة في نشر التربية والصفات الحسنة ، وهذا هو السبب ، الذي من أجله يفضل القارئون بالتربية الساهرون على المصالح السامة واخلاق المجتمع اختيار للشرط السينمائية التي تتمثل فيها الصفات الطيبة والاخلاق العالية ، والعواطف السامية ، ويمنعون عرض الافلام التي يتمثل فيها انحطاط الاخلاق .

وكم من مرة نشاهد بين المتفرجين على لاعبي كرة القدم من يأخذهم الحاس عند مشاهدة اللاعبين فيرفعون ارجلهم ويضربونها بالهواء كما لو كانوا يضربون كرة حقيقية .
وإذا كنت تعرف أن تقود سيارة وجلست مرة قرب السائق

ثم أتى في طريق السيارة ما يضطرها على الوقوف السريع ، فلا بد
انك ضغطت بقدميك على ارض السيارة كما لو كنت تضغط فعلاً
على مكبحها ؟ ، كما يفعل السائق الفعلي .

وامثلة هذا التقليد والتأثر بأعمال الغير واقوالهم ثم النسخ على
منوالهم كثيرة جداً في المجتمع ، وهناك ضعفاء الشخصية الذين
لا رأي لهم في الحياة ، بل تكون معظم أعمالهم تقليدية فهولاء يتأثرون
بما يسمعون من الناس أو بما يشاهدونه ، وبعبارة اوضح انهم
يعيشون بأفكار غيرهم .

(١) المنبه « Stimulus » - وهو الحافز الذي يحمل الانسان او
الحيوان على العمل ، ويكون داخلياً او خارجياً .
(٢) « الرجوع » وجمعها « رجوع » ترجمة لفظة « Response » وهو
الجواب على المنبه ، اي العمل او السلوك الذي يعثه المنبه في الانسان والحيوان .

الرياض - المملكة العربية السعودية - هاتف : ٤٦٢٢٦٣٠ - ٤٦٢٢٦٢٧
الغزاة : دار الشواف للنشر والتوزيع شارع الثلاثين - العليا

To: www.al-mostafa.com