

أَفْهَمُ نَفْسِكَ

تأليف
وليم س. ميننجر

ترجمة
د: محمد خليفة بركات

الناشر

دار السعادة
للنشر والتوزيع

١٥ ش عثمان بن عفان - ناهيا البلد - جيزة
ت: ٠١٠٠٥٥٦٨٣٧١ - ٠١١٢٧١٧٦٥٩٧
elsaada.5373@yahoo.com

فهرسة أثناء النشر

وليم س. ميننجر

فردريك كودر & بلانش بولسون

أَفْهَمُ نَفْسَكُ / تأليف فردريك كودر & بلانش بولسون / ترجمة محمد

خليفة بركات

— الجيزة. دار السعادة ، ٢٠١٥م ٨٨ ص؛ ٢٤سم.

تدمك: ٢ ٠٧ ٦٥٠١ ٩٧٧ ٩٧٨

—١

أ- العنوان

رقم الإيداع : ١١٢١٢ / ٢٠١٥

الترقيم الدولي: 2 - 07 - 6501 - 977 - 978 I.S.B.N.

الناشر

دار السعادة
للنشر والتوزيع

١٥ ش عثمان بن عفان - ناهيا البلد - جيزة

ت: ٠١٠٠٥٥٦٨٣٧١ - ٠١١٢٧١٧٦٥٩٧

elsaada.5373@yahoo.com

تقديم الناشر

افهم طفلك

هذا هو العنوان الكبير لتلك السلسلة بالغة الأهمية، وهذا الذي بين أيديكم هو الكتاب الأول منها .. وكما ترى عزيزنا القارئ عنوانه الذي يحمله، وهو «افهم نفسك»؛ حيث إنَّ معرفة الآخرين عمومًا والأطفال خصوصًا، وطفلك بشكلٍ أكثر خصوصية؛ ينبغي أن يبدأ بمعرفة نفسك .. كما قالها سقراط في قديم الأزل مختصرًا كلَّ فلسفته في عبارة «اعرف نفسك».

وقبل أن نخوض في الحديث عن كتابنا هذا وموضوعاته الهامة نشير إلى أنَّ تلك السلسلة بالغة الأهمية، والتي تعنتي في المقام الأول بفهم أولادنا والطريقة المثلى التي ينبغي إتباعها في توجيههم التوجيه الصحيح وتربيتهم التربية الناجحة التي من شأنها أن تُخرج مواطنين صالحين.

ورغم أنَّ هذا هو الغاية الرئيسة لهذه السلسلة، إلَّا أنَّها مع ذلك ضُمَّتْ كُتُبًا عديدة تبدو لأوّل وهلة لا علاقة لها بهذا الموضوع، منها كتابنا هذا، ولكن بقليل من التأمل، وكما فعلنا في الأسطر الأولى لهذه المقدمة، سوف نجد أنَّ كلَّ هذه الكتب والعناوين التي ستتوالى علينا لها علاقةٌ شديدة الوثوق بهذا الموضوع الحيوي الهام، حتى ولو بدت هذه العلاقة غير مباشرة.

نعود إلى كتابنا هذا، والذي جاء تحت عناوين سبعة رئيسة شملت تحتها عديداً من العناوين الفرعية، تحدّث في أولها عن معرفة النفس عن طريق معرفة مكونات الشخصية ودورنا في خلق البيئة، ثم يعود في العنوان الثاني إلى الطفولة، ويحدّثنا عن النموّ في تلك الفترة المهمّة، والعلاقة مع أفراد الأسرة، والتغيرات التي تطرأ على الشخصية.

وقبل أن يحدّثنا عن موضوع هام وضعه تحت عنوان «الحيل العقلية» يحدّثنا عن أشكال وأساليب الكفاح التي ننتهجها في حياتنا .. بعدها يقدّم لنا الحيل العقلية تحت عنوانين كبيرين منفصلين يمهداننا للعنوان الأخير والذي يحدّثنا فيها عن طريقة حلّ المشكلات، حيث أفرد لها فصلاً طويلاً من أجل أن يغطّي جميع جوانبها، حيث بدأ معنا بالتعرف على هذه المشكلات، ونماذج مختلفة متنوعة من أهم هذه المشكلات، ثم طريقة أو طرق علاجها، والشخصيات التي يمكن أن تساعدنا في تجاوز وحل هذه المشكلات .. بعدها يختم هذه العناوين بما تضمّه من موضوعات هامة بتعليمنا كيفية استمرار الصحّة النفسية.

هذه السطور السابقة لعلّها لم تكن مقدّمة حقيقية بقدر ما كانت تقديم ملخص عمّا سنتنقيه في تلك الصفحات التي بين يديك، أمّا المقدمة الحقيقية فسوف تجدها في كلمات العالم الكبير مقدّم الكتاب والمجموعة كلّها الدكتور عبد العزيز القوسي (١٩٠٦ - ١٩٩٢)، وهو أحد الأعلام الكبيرة في سماء الفكر والطب، فهو العالم النفسي الكبير الذي يُعدّ عيد علم النفس العربي، الحاصل على جائزة الدولة التقديرية، والذي تخصّص

في علم النفس التربوي، وهو من قَدَّمَ - من بين ما قَدَّمَ - نظرية «الأبعاد الثلاثة»، والتي تدور حول تكوين بناء القدرات العقلية على أساس أبعاد ثلاثة هي: المضمون الأساسي، الوظيفة، الشكل.

هذا العالم الكبير الذي قَدَّمَ من خلال كلماته تقديمًا وافيًا لهذا الكتاب، ويعرّفنا من خلاله على ما يحويه من موضوعات، كما يقَدِّم لنا من خلاله مترجم الكتاب د. محمد خليفة بركات، والذي سنلتقيه مع أكثر من كتاب في تلك المجموعة الهامة التي قال عنها الدكتور القوصي في مقدّمته أيضًا:

... هذه مجموعةٌ وضعها بعض ذوي الخبرة العميقة وذوي العلم الواسع من المُشتغلين بعلم النفس، وقد وضعوها في لغةٍ سليمةٍ تتّصف بالسهولة والسلاسة، ومع ما فيها من سهولة فإنها لم تفقد شيئًا من الدقّة العلمية، وهو أنّ العرض السهل اليسير يدلُّ في الغالب على أنّ صاحبه يملك ناصية العلم الذي يتحدّث فيه.

هذه الكلمات التي تضمن لنا وتؤكد لك قارئنا العزيز أنك سوف تلتقي مع هذه المجموعة بشكلٍ عام، ومع هذا الكتاب الذي بين يديك بشكلٍ خاص، ما نتمناه لك على الدوام ومع كل إصدار من فائدةٍ ومنتعةٍ بإذن الله.

الناشر

مقدمة

بقلم الدكتور: عبد العزيز القوصي

هذا هو الكتاب الأول من مجموعة من الكتب تهدف إلى توجيه الآباء والمُدرّسين إلى حياةٍ أحسن من تلك التي يعيشونها، ولا نقصد بـ«الحياة الأحسن» أن تكون من الناحية المادية، وإنما هي أحسن من حيث الأداء لرسالة الأبوة ورسالة التربية والتعليم.

ومن الأمور الأولية المعروفة أنّ الذي يؤدّي رسالته أداءً ناجحاً يشقّ من هذا سعادة لا تعدلها سعادة أخرى، وذلك لسبب بسيط هو أنّ الرسالة جزء من النفس، والنجاح في أدائها نجاح للذات، ونجاح الذات إثباتٌ لها بين الآخرين وتحقيقٌ لمقدرتها في الخارج.

ولا أريد أن أستطرد في هذه النقطة؛ قد أستطرد فيها بما يُخرجني عمّا أهدف إليه، وهو تقديم هذه المجموعة من الكتب .. هذه مجموعةٌ وضعها بعض ذوي الخبرة العميقة وذوي العلم الواسع من المُشتغلين بعلم النفس، وقد وضعوها في لغةٍ سليمةٍ تتّصف بالسهولة والسلاسة، ومع ما فيها من سهولة فإنها لم تفقد شيئاً من الدقّة العلمية، وهو أنّ العرض السهل اليسير يدلُّ في الغالب على أنّ صاحبه يملك ناصية العلم الذي يتحدّث فيه.

وأول تلك الكتب هذا الذي نضعه الآن بين يديك، وضعه الأستاذ ولیم ميننجر، وهو يُدير مؤسسة ميننجر للطب العقلي والنفسي في ولاية كنساس بالولايات المتحدة، وتُعتبر هذه المؤسسة كعبة يحجُّ إليها المشتغلون بالطبّ العقلي، ولم يكن كاتبه متأثراً بما يعرض له من حالات شاذة، وإنما كان متأثراً

بخبرته العلمية في الحياة خارج المؤسسة، وقد جاءت أمثلته كلها من الحياة العادية التي نألفها ونعيشها أنا وأنت.

ويحاول هذا الكتاب أن يُعِينَك على فهمك لنفسك ومعرفتكَ لما يعتَمَل في داخلكَ من عوامل، وهو يُعِينُكَ على الوقوف على نموِّ شخصيتكَ ومبلغ رضائكَ عن نفسك، وصراعاتكَ معها ومع بيئتك، ويشرح لك كيف تواجه المواقف التي تعرض لك دون أن تدري أنك تواجهها بهذه الكيفية، ويوضِّح لك الكثير من حيل العقل الإنساني من تبريرٍ لتصرفٍ خشيّةً أن يبدو غير معقولٍ، وهروب من موقف غير مرغوبٍ فيه، وتعويض عن نقصٍ بدني أو نفسي .. ثم أنه يبيِّن لك فوق ذلك عمل الطبيب النفسي، والأركان التي يجب أن تكون متوافرةً لتقوم الصحة النفسية للفرد عليها.

وقد قام بترجمة هذا الكتاب في لغةٍ دقيقة المبنى والمعنى، ولكنها سهلةٌ سلسة في الأسلوب، السيد الدكتور محمد خليفة بركات، وهو رجل يحذب على الدرس والبحث، وارتياذ الميادين العملية لعلم النفس، ويُعِينُهُ أن يقدِّم للمكتبة العربية هذه الترجمة الطيبة لكتاب ميننجر .. وأنا إذ أقدمُ إلى القراء هذا الكتاب فإنني أشكر المؤلفَ والمترجم، وأشكر مؤسسة فرانكلين التي تقوم على نشره، والتي رأت أن تبدأ به السلسلة عملاً بمقولة فيلسوف الإغريق، حيث قال: «ابدأ بمعرفة نفسك».

وعملاً بقول المؤلف، وهو أن معرفة المرء لنفسه هي الخطوة الأولى التي تُعِينُهُ على فهمه لمن يرعى من أبناء وتلاميذ .. وإني لشديد الثقة في أن هذا الكتاب في هذا الثوب سيحقق لقراء العربية نفعاً فيه عمق وفيه سعة.

مَعْرِفَتُكَ لِنَفْسِكَ

هل يحدث أحياناً أن تفقد أعصابك مع أطفالك بدون سببٍ معقول؟
 هل تتطلَّب منهم أكثر من اللازم في بعض الأحيان، مع علمك بأنك
 غير محقٍّ في ذلك، أو أنك ستندم على تصرُّفك هذا فيما بعد؟
 هل تجد نفسك تكره تلميذاً جديداً في فصلك أو صديقاً جديداً من
 أصدقاء أبنائك الصغار بدون أن تكون قادراً على تفسير السبب؟
 هل تبني توجيهك لأطفالك أحياناً على أحكامٍ غير صحيحة في حين
 أنك في الحقيقة "تعرف أحسن من ذلك"؟
 بالاختصار .. هل هناك أشياء كثيرة لا تفهمها عن نفسك وعن
 علاقتك بأطفالك؟

إذا كنت كمعظم الآباء والمدرسين فلا شك أنك ستجد كثيراً ممَّا لا
 تفهمه عن نفسك وعن أطفالك .. فالسلوك البشري معقَّد، وليس هناك من
 يفهم نفسه على حقيقتها تماماً، غير أنَّ من الممكن أن يفهم كلُّ واحدٍ نفسه
 أحسن ممَّا يفهمها الآن .. ومع أنَّ هذه مهمَّة شاقة إلاَّ أنها ضرورية.
نحن نخلق البيئة:

ومعرفة الذات عظيمة الأهمية، وبالأخص للآباء والمدرِّسين منا،
 فسُلوكنَا لا يحدَّد فقط نجاحنا وإخفاقنا سعادتنا أو شقاءنا، بل أنه يؤثر
 تأثيراً كبيراً في نموِّ أطفالنا وتلاميذنا.

فالأطفال ليسوا مجرد نتاج الكروموسومات والجينات التي يرثونها منا، بل أنهم نتاج البيئة التي نخلقها لهم، وهذه البيئة تتضمن الأشياء المادية كالطعام والملبس والمسكن ووسائل الراحة واللعب، وتتضمن أيضاً الناس وأساليب سلوكهم، كما أنّ سلوكنا نحن كآباء ومدرّسين يعطي الأطفال أول وأقوى وأثبت المؤثرات الدنيوية، فأسلوبنا في العبوس والابتسام، وفي الضحك والبكاء، وتعبيراتنا وملاحنا عندما نكون في حزنٍ أو فرح، وارتياحٍ أو غضب، ورضا أو سُخط.

كلُّ هذا يؤثر في تشكيل شخصية الطفل، فهو يمتصُّ أساليبنا الانفعالية، حتى قبل أن يفهم الكلمات التي نستعملها؛ إذ أنه منذ نعومة أظفاره يأخذ عن الناس في بيئته تعبيراتهم وحركاتهم وطباعهم، وفي أثناء نموه تتحدّد عاداته وطابع شخصيته بأساليبنا في السلوك، فقد يأخذ عنا مثلاً العليا وقيمتنا ونواحي تعصّبنا ونقط ضعفنا وقوّتنا، وربما يأخذ أيضاً أعراض حالاتنا العصبية.

تحسين البيئة الانفعالية:

من السهل علينا كآباء ومدرّسين أن نرى ما يُمكن عمله إزاء البيئة المادية لأطفالنا، فمن الممكن تحسين مساكننا، وتحسين الطعام والملبس الذي نقدّمه لأطفالنا، ومن الممكن أيضاً أن نعمل على تحسين رعايتهم الطبية، وعلى أن نهَيّ لهم المدارس والفصول الدراسية المناسبة، ولكم من الصعب أن نرى ما يجب عمله إزاء بيئتهم الانفعالية والعاطفية، تلك

البيئة التي نخلقها نحن بسلوكنا واتجاهاتنا النفسية وأعمالنا؛ إذ أنّ تحسين هذه البيئة أكثر صعوبة.

ولكنّ الخطوة الأولى لذلك واضحة؛ فأساسها فهم الذات، فقبل أن نحاول تحسين البيئة الانفعالية التي نهيّئها لأطفالنا ينبغي علينا أولاً أن نفهم نفسيّاتنا من حيث مشاعرنا وانفعالاتنا وشخصياتنا كلّها، فإذا عرفنا السبب في سلوكنا سلوكاً معيّناً أو شعورنا بشعورٍ خاص يُصبح من السهل بعد ذلك أن نعمل شيئاً إزاء هذا الشعور وهذا السلوك.

ولكن إلى أيّ حدّ يعرف معظم الناس نفسيّاتهم ويفهمونها فهمًا حقيقيًا؟.. إنّ لديهم عادةً قدرة على معرفة النواحي الجسميّة التشريحية من حيث كيفية تكوين بدنهم، وطريقة عمل أعضائه المختلفة .. ولكن عندما نأتي للأسباب والكيفيات التي تتعلّق بمشاعرهم وأفكارهم وسلوكهم ومعتقداتهم، فإنهم يُرجعونها في شيءٍ من الغموض إلى شخصيّاتهم، ويتركون الأمر عند هذا الحدّ.

ما هي الشخصية؟

ماذا نعني بالشخصية؟

ما هو ذلك الشيء غير المعروف الذي له كلّ هذا التأثير على أطفالنا؟

إنه في الحقيقة أمرٌ معقّد، وسنصرف الجزء الباقي من هذا الكتاب في توضيح مظاهره المختلفة، ولكن يصحّ من الآن أن نفهم المعنى الحقيقي للشخصية لنزيل بعض الأخطاء الشائعة في مدلولها .. فأول كلّ

شيء، شخصيتك هي مجموعك الكلّي؛ لأنها تتضمن نواحيك الجسمية كالْمخّ والعظام والجلد والأحشاء والعضلات والأوعية الدموية، وكذلك طريقة ابتسامتك وشكل أنفك وبروز ذقنك .. كما تتضمن بالإضافة إلى ذلك أفكارك ومشاعرك وآمالك وأهواءك، وما تحب وتكره، وصادقاتك وميولك .. إنها الطريقة التي تستعمل بها جسمك في التعبير عن نفسك في حركتك وإدراكك وإحساسك، ويصعب على معظم الناس أن يدركوا الفكرة الكلّية عن الشخصية؛ إذ أنهم قد تعودوا التفكير في أنفسهم كما لو كانت مكوّنة من أجزاء منفصلة ومحدّدة، عقل وجسم، مع أنّ الواقع أنّ ما نسمّيه «عقلاً» و«جسماً» هو شيء واحد؛ لأنّ هذين الاثنين مرتبطان ببعضهما البعض لدرجة لا يمكن فصلها، أو حتى التفكير فيهما منفصلين، فعقلك يُؤثّر في جسمك، وحالتك الجسمية تؤثر في حالتك العقلية، فمثلاً إذا غضبت من طفلك (وهذا أمرٌ عقليّ) فإنّ ضغط الدم عندك (وهذا أمرٌ جسّمي) يزداد ويرتفع، وتحدث لك تغيّرات جسمية، وكذلك عندما ترتبك (وهذا أمرٌ عقليّ) من همسة أو إشارة من أحد أصدقائك؛ فإنّ وجهك يحمرّ (وهذا أمرٌ جسّمي)، وإذا شعرت بصداع أو ألم في الأسنان (وهذا أمرٌ جسّمي)؛ فإنّك لا تشعر بالسُرور وبالارتياح (وهذا أمرٌ عقليّ) مهما كانت الظروف المحيطة بك باعثة على السُرور .. وبعبارة أخرى أنّ ظروفك الجسمية تؤثر في إطارك العقليّ.

وُضوح النواحي الجسمية وغموض النواحي العقلية:

من السهل علينا أن نرى ونحدد مواضع الأجزاء التشريحية لجسمنا، وأن نصف وظائفها، ولكن لا يمكننا أن نُشير إلى عضوٍ في جسمنا لنقول إنه مسئول عن أي واحد من الانفعالات .. وكل ما يمكننا أن نلجأ إلى الألفاظ في حالة حديثنا عن الطاقة والبواعث التي لا يمكن أن نراها أو نحدّد لها موضعاً في أي جزءٍ من أجزاء الجسم .. ويصف علماء النفس الطبي هذه القوى النفسية بكونها نابعةً من ثلاثة أجزاء للشخصية، وهي: الشعور، واللاشعور، والضمير .. ومعرفة هذه الأجزاء تعطينا الأساس لفهم السلوك البشري لنا ولأطفالنا.

الشعور واللاشعور:

الشعور هو النشاط العقلي الذي نعرفه ونتحكّم فيه، ورغم أننا لا نستطيع وصفه بلغة التشريح كقلبنا ومعدتنا مثلاً، فإنه من الممكن أن نقول إنه شيء يُشبه التّسع الظاهر من قطعة الثلج الطافية على الماء، إنه الجزء من نفسنا الذي ندركه ونشعر به.

واللاشعور على النقيض من ذلك، هو النشاط العقلي الذي يستمر حدوثه بدون معرفتنا، والذي لا نستطيع التحكّم فيه .. إنه الجزء الأكبر بكثيرٍ جدّاً من شخصيتنا، والذي يُشبه الثمانية أّتساع الباقية من قطعة الثلج المنغمس في الماء، والذي لا يستطيع أحدٌ أن يراه.

واللاشعور هو القوة التي تعمل من وراء الستار، ومنه تُستمدّ القوى التي تجعلك تسير وتجعلك تحب وتكره .. واللاشعور هو الذي يمدّك بالطاقة اللازمة للتفكير والانفعال، ومن اللاشعور تتدافع الرغبات المنسية

إلى الظهور لتعبّر عن نفسها في السلوك .. وإلى اللاشعور يُرسل الكثير من الأفكار التي لا يرتضيها عقلنا الواعي، كما تنزلق إليه أيضاً الخبرات المنسية، ألم يحدث لك مرّة أنك تعبّت في محاولة تذكّر اسم مُدرّس ابنك الذي تعرفه تمام المعرفة؟.. وإذا كنت مدرّسا، ألا تذكر اللحظة المربكة التي تحاول فيها أن تذكر اسم رئيسك؟.. وكلّما أمعنت في محاولة التذكّر خانتك الذاكرة، ولكنك إذا ما انتقل تفكيرك إلى شيء آخر وجدت الاسم قد قفز فجأةً إلى ذاكرتك من اللاشعور!

واللاشعور هو أيضاً المستودع الذي تخرج منه تلك الأحلام المخيفة أو المضحكة عند النوم .. ومن الوسائل التي يمكن بها توضيح اللاشعور التتويم المغناطيسي؛ ففيه تتم مساعدة الشخص على تذكر أشياء لا يستطيع تذكرها في حالته العادية.

فجميع الخبرات التي طال عليها النسيان في عهد طفولتك لا تزال موجودة في لا شعورك، وفي الغالب لا يمكنك تذكّر ما حدث لك قبل سنّ الثالثة والرابعة، فيما عدا بعض الحوادث القليلة، ورغم ذلك فإنّ خبرات هذه السنوات المبكّرة لها تأثير كبير في شخصيتك.

الضمير:

الجزء الثالث الهام من الشخصية هو الضمير، ويبدأ في النموّ من سنّ الثانية أو الثالثة عندما يتبع الطفل في تفكيره وأعماله المعايير والمثل العليا التي يمتصّها من والديه، فأنت قد عرفت بالخبرة من طفولتك نوع السلوك الذي لا يسمح به الوالدان والسلوك المسموح به .. فالوالدان أولاً ثم المُدرّسون

فيما بعد قد وجَّهوك ونظَّموا لك أسلوب حياتك، وأخذوا على عاتقهم إخبارك بما هو صحيح وما هو خاطئ، ولكنك أخذت عنهم هذه الوظيفة التنظيمية بعد أن اختبرت معايير السلوك وعرفت أيها يجلب الرضا وأيها يجلب السخط، فكُونت لنفسك موجَّهاً داخلياً لأعمالك، وهو ضميرك.

فالضمير إذن جزء بالغ الأهمية من أجزاء الشخصية، فهو بمثابة رجل البوليس الداخلي الذي يمنعك من عمل ما تعرف أنه خطأ، ويجعلك تعمل ما ينبغي لك أن تعمله، وهو الذي يجعلك تشعر بالإثم عندما تحيد عن المعايير التي حدَّدها لك، ومثل هذا يحدث عندما تشعر بالكراهية أو العداء نحو شخص ما بدون سبب ظاهر، وعندما تقسو في معاملة طفل بدون ضرورة، ثم لا تعترف بأنك قصدت إلى ذلك، ولكن هذا الضمير يفتن إلى تلك المغالطة، بل إنه ربما يجعلك تعاقب نفسك على ذلك بدون أن تشعر، كأن يقع من يديك فنجان الشاي أو يعتريك صدام، أو تنسى أن ترسل في طلب تذكرة لحضور حفلة كنت راغباً في ألا تفوتك مشاهدتها، فضميرك عنده مختلف الطرق التي يستطيع بها أن يجعلك تعاقب نفسك على أخطائك بدون أن تشعر.

أمَّا كيف يعمل ضميرك فيتوقَّف كثيراً على نوع العلاقات التي كانت تربطك بأبويك عندما كنت طفلاً، سواء أكانت هذه العلاقة مبنية على التشدُّد أو التساهل، ومدى ما كانوا يُشعرونك به من العطف والحبِّ ونوع المعايير والمثُل التي كانوا يضعونها لك أو يفرضونها عليك.

وبعض الآباء ينقلُّون في معاملتهم لأبنائهم، ففي بعض الأوقات يكونون مبالغين في الشدَّة والعقاب، لدرجة أنهم قد يسلبون أبناءهم العطف والحب .. وفي أوقاتٍ أخرى يجعلهم شعورهم بالخطيئة نحو أبنائهم يتمادون في الطراوة

واللين لدرجة زائدة .. ومثل هؤلاء الأطفال الذين يتقلب آباؤهم بين هذين
النقيضين ينمون وهم لا يعرفون ماذا يتوقعون من نتائج ما يقومون به من
أعمال، ونجد أن ضميرهم يشبُّ نتيجةً لذلك متقلبًا وناقص النضج.
إذن فالأجزاء الهامة الثلاثة للنفس هي الضمير والشعور واللاشعور،
وينبغي لنا أن نفهم هذه الأجزاء الثلاثة لنعرف كيف تنمو شخصيتنا.
وفي الفصل التالي سنتناول بعض المؤثرات التي تؤثر من بداية حياتنا
في نمو شخصيتنا.

نمؤك منذ طفولتك

يُولد الطفل ضعيفاً لا حول له ولا قوّة، مركّزاً كلّ همّه في نفسه، ويكون دائماً في الناحية المستقبلية عند مُعاملته مع غيره .. ويتطلّب النضج عكس هذه الصّفات تماماً من قُدرةٍ على الكفاح والشعور بالاكْتفاء الذاتي، والتعاون، وزيادة الشعور بالارتياح عندما يعطي الفرد أكثر ممّا يأخذ.

وتحدث هذه التغيّرات تدريجيّاً أثناء عملية النمو، ولكنّ الأسلوب العام يتشكّل خلال الست سنوات الأولى من الحياة، ويأخذ شكله الثابت عادةً عند سنّ العاشرة، وأنت غالباً لا تتذكّر كثيراً من خبراتك في السنوات الأولى من حياتك، وعلى ذلك فبعض هذه الخبرات هو السبب في الطريقة التي تتصرّف بها مع الناس المُحيطين بك بما في ذلك أطفالك.

ومن الخبرات التي تعيّن أسلوب شخصيّتك الطريقة التي كانت تتّبع في تغذيتك وأنت في سنيّ المهد، فحالتك الجسمية قد تأثّرت بنوع الطعام الذي كنت تتناوله من حيث كمّيّته وتنوّعه .. ولم يكن الشبع وحده هو ما ترتاح إليه نفسك من عملية التغذية، بل أنك كنت تشعر بلذّةٍ خاصّةٍ من عملية الأكل ذاتها، أولاً من الرّضاعة ثم من المضغ والعضّ، كما كنت تستمدّ اللذّة أيضاً وتشعر بالارتياح من حضن الأم وحنوّها وانتباهها إليك

أثناء رعايتها لك وقت الأكل .. ويمكنك أن ترى كيف ينقل الناس معهم خبرات طفولتهم الأولى، فيما يتعلّق بالرابطة بين الطعام والحب، إلى مراحل حياتهم التالية، فالشراب والتدخين يَستحيّان دائماً الاجتماع بالرفقاء، ولن يتمّ رونق الوليمة بدون الطعام، بل أنّ جميع الكبار يستخدمون الفم بمختلف الطُرق والدرجات كوسيلة للحصول على الارتياح عن طريق أنواع النشاط المُماثلة لمضغ العلك (اللّبان) أو التدخين والشرب.

وهناك خبرةٌ أخرى هامة من خبرات الطفولة، وهو الطريقة التي عوّدك بها والداك على التبوّل والتبرّز، ففي ذلك فرصة كبيرة تُتيح لك أن تنشأ عنيداً أو مسالماً أو مستعداً للتعاون، فبما أنّ لديك ما يجعلك تُطيع رغبات والديك أو تخالفهما، فستجد في ذلك قوة تُشعرك بالقدرة على إمتاع الناس أو إراحتهم .. وعمليات التبوّل أو التبرّز أيضاً قد ساعدتك على بدء تكوين عادات النظافة أو القذارة، كما أنها ساعدتك أيضاً على تكوين بعض الصفّات الخُلقية التي بقيت معك طوال حياتك، كأسلوبك في الإعطاء وإرضاء الغير، والعناد أو التعاون، والكرم أو البُخل.

الأسئلة: متى؟ ما؟ لماذا؟

في وقتٍ ما بين سنّ الثالثة والخامسة تطرأ على ذهنك أسئلة كثيرة كما تطرأ على ذهن أيّ طفلٍ آخر .. لماذا يبدو الآباء والأمّهات والإخوة مختلفين؟ .. من أين يأتي الأطفال المولودون؟

وفي هذا الوقت أيضاً يبدأ الطفل بالاهتمام بجسمه وأجزائه، وكما يلعب بأصابع يديه ورجليه، فكذاك يلعب بأعضائه التناسلية.

ويُدرِّك الآباء والمُدَرِّسون العقلاء أنَّ مثل هذه الأسئلة تُعتبر نتيجةً طبيعية لنموِّ حبِّ الاستطلاع الطبيعيِّ في الطفل، ولذا يُجيبون عن مثل هذه الأسئلة بردودٍ بسيطةٍ صحيحة بالطريقة نفسها التي يُجيبون بها عن الأسئلة المتعلقة بالطعام أو أثاث المنزل، فهم لا يُدخلون في روع الطفل أنَّ اللعب في الأعضاء التناسلية خطأ وقذارة وسوء أدب، بل أنَّ أسلوبهم المتمشِّي مع الحقائق يجعل الطفل يسير في الطريق السوي الذي يفهم فيه نفسه، ويتقبَّل النواحي الانفعالية من الحياة على أنها أمورٌ عادية.

ويضطرب بعض الآباء والمُدَرِّسين أحياناً بسبب الأسئلة المتعلقة بالنواحي الجنسية، وبسبب تجاربهم الجنسية وأفكارهم الخاصة عنها يُعطون الأطفال معلومات خاطئة أو غير دقيقة عن هذه الأمور؛ فيخلقون في الطفل بذور الاضطراب التي قد تسبِّب صراعاً نفسياً مستمراً.

وفي بعض الأحيان يكون اضطراب الأبوين والمُدَرِّسين وحرمانهم سبباً يمنعهم من إجابة أسئلة الأطفال، غير أنَّ اندفاع الطفل للسؤال عن أجزاء جسمه وكيفية عملها، ومن أين يأتي الطفل، وكيف يتكوَّن .. لن تتوقف، بل تستمر بقوة.

وحتى إذا كُتبت مثل هذه الأسئلة، فإنَّ الاستطلاع الجنسي الذي يبدأ في هذه السنين يستمر ميلاً قوياً.

الميل المتغيّرة:

يبدأ الطفل حياته مهتمًا بنفسه فقط، بحيث لا يتنازل بأيّ حالٍ عن رغبته في أن يكون مركز الانتباه .. ومعظم الأطفال يمنعهم من التظاهر لجذب انتباه الغير إليهم سوى الخوف الشديد؛ لأنهم محتاجون لرعاية الغير بدرجة كبيرة تجعلهم يسلكون أيّ سبيلٍ يجعلهم موضع الاهتمام والانتباه.

وهذا الاهتمام الشديد بالذات عند صغار الأطفال يتحوّل بالتدريج إلى سلوكٍ اجتماعيٍّ عندما يشعر الطفل بالميل لزملائه في اللعب .. ولا يلاحظ الأطفال عند سنّ الثانية أو الثالثة أو الرابعة الفروق الجنسية بين زملائهم في اللعب، ولكن عند سنّ السادسة أو السابعة تقريباً يصل الطفل إلى مرحلةٍ يشعر فيها بالرغبة في الابتعاد عن الجنس الآخر إلّا فيما يتعلّق بعنادهم وإغاظتهم، بل أنّ الولد الذي يُحبّ اللعب مع البنات يُطلق عليه الأولاد «بنوثة»، وكذلك البنت التي تحب اللعب مع الأولاد لا تعتبرها البنات كاملة الأنوثة .. وفي هذه السنّ تبدأ البنات في تكوين جماعاتهنّ السرية، كما يبدأ الصبيان في تكوين عصاباتهم الصغيرة.

البُوغ:

يمرُّ الأولاد والبنات بين سنّ الثانية عشرة والخامسة عشرة في مرحلة يوجّهون فيها انتباهًا كبيرًا لأنفسهم، فلا يلبث الولد أن يعتني بنظافة وجهه وكيفية تصفيف شعره، وتعتني البنت بتجميل نفسها بأحمر

الشفاء وتلوين الأظافر وتصفيف الشعر .. ويقضي كلٌّ من الولد والبنات وقتاً ملحوظاً في إطالة النظر للمرأة.

وفي هذه الفترة من العمر يزاول عددٌ كبيرٌ من الأولاد والبنات العادة السرية باللعب في أعضائهم التناسلية .. والعادة السرية مظهر من مظاهر حبِّ الذات؛ فهي وسيلةٌ أخرى لاهتمام الشخص بتركيز انتباهه في نفسه.

وينزعج كثيرٌ من الآباء والمُدَرِّسين إزاء هذا الاهتمام الجنسي عند بلوغ الأطفال، ويترتب على ذلك أن يتحاشى الكبار مناقشة أيِّ شيءٍ يتعلّق بالنواحي الجنسية أو العادة السرية مع الشبّان .. وحتى إذا حدثت مناقشة في ذلك فغالباً ما يعطي الآباء والمُدَرِّسون لأولاد معلوماتٍ خاطئةً عنها.

والحقائق بسيطة، فالعادة السرية ذاتها لا تسبّب ضرراً جسدياً، ولكنّ الشعور بالخوف أو الخجل أو الذنب الذي قد يلبس عملها، وما قد يظنّه الشخص من توقُّع الضرر منها؛ هو الذي يكون مصدراً كبيراً للقلق عند الشباب الصغير.

وإذا غالى الفتى أو الفتاة في هذه العادة، أو استمرّ في عملها بعد السنين الأولى من البلوغ؛ فإنّ هذا يكون دليلاً على عدم النضج النفسي .. فبالنموّ وتقدّم النضوج يتمكّن الشخص عادةً من التخلص منها، والبحث عن نواحٍ أخرى يصرف فيها النشاط والطاقة.

ويؤدي المراهقون اهتماماً بالجنس الآخر، وتُعتبر العلاقات الأولى بين أفرادٍ من الجنس الآخر أمراً هاماً في حياته كلها؛ إذ أنه في هذه الفترة يواجه ميولاً جديدة، ويقابل مشكلات تتطلب مجال النشاط بما يؤدي لضمان النضج النفسي التام.

وكثيراً ما يضطرب المراهق لما يعتريه من عدم انتظامٍ في النموّ الجسمي، ولكنه يجب أن يتهياً لذلك، وأن يتعلّم كيف يحلق شعر ذقنه مثلاً .. كما تواجه الفتاة أزمة في تكييف نفسها إزاء حدوث العادة الشهرية التي تأتيها غالباً قبل أن تستعدّ لها أو تعرف عنها المعلومات الكافية.

على أنّ أهم تغييرٍ يعترى المراهق في هذه الفترة هو الميل إلى التخلص من قيود المنزل والأسرة، وكثيراً ما يخرج المراهق على سلطة الأب والمدرس ليظهر لكلّ الناس - بما في ذلك نفسه - أنه قد أصبح قادراً على الاستقلال بنفسه.

العلاقات الأبوية:

يتأثر الكثير من علاقاتنا المقبلة بالجنس الآخر بنوع العلاقات العائلية التي كونّاها منذ الصغر، فإذا كنتِ أنثى فإنّ الطريقة التي تتعاملين بها مع غيرك من النساء تتوقّف إلى حدّ كبيرٍ على علاقتك السابقة بوالدتك منذ الطفولة، وعلاقتك مع ابنتك الآن سيكون لها شأنٌ كبيرٌ في طابع علاقتها بغيرك من البنات والنساء عندما تكبر.

وكذلك علاقة الولد بالرجال خلال حياته المقبلة تتأثر كثيراً بنوع العلاقة التي تكونت بينه وبين والده منذ الطفولة، وما كان فيها من طاعة أو عنادٍ أو غير ذلك.

واتجاه الفتاة وعلاقتها بالشباب (وكذلك علاقة المرأة بالرجل) تتعدل كثيراً بتصرف والدها معها .. ويتلقى الولد الدرس الأول في علاقته بالبنات من علاقته بأمه؛ فكلٌّ من الأبناء والبنات يبنون علاقاتهم بأفراد الجنس الآخر على أساس ما يلاحظونه من يومٍ لآخر من سلوك الوالدين كلٌّ منهما نحو الآخر.

ومشاعر الطفل إزاء والديه تنتقل بطريقة آلية إلى الكبار الآخرين، وخصوصاً إلى المدرّس الذي كثيراً ما ينظر إليه الطفل على أنه البديل لوالده، فالولد الذي يكون عنيداً ومخالفاً لأوامر والده المستبد ربما يكون أيضاً مخالفاً ومقاوماً لأي مصدرٍ للسلطة كالمدرّس أو ربّ العمل أو ضابط الجيش أو رجل البوليس، فمقاومته للسلطة تصبح آلية، بحيث يُعبّر عنها سواءً تطلبها الموقف أو لم يتطلبها.

والبنات قد تجد نفسها - بدون أن تشعر - تنتظر بعين الكراهية إلى النساء الأكبر منها إذا كانت قد سبق أن كوّنت مع والدتها علاقاتٍ مبنيةً على الكراهية والشقاء أيام الطفولة.

الإخوة والأخوات:

لمركز الطفل في الأسرة تأثيرٌ كبيرٌ على تكوين شخصيته؛ فالطفل الوحيد له مشكلاتٌ خاصةٌ كثيرة، فلعدم وجود إخوة وأخوات له لا يجد

مَنْ يُقَاسمه حبُّ الأبوين، ويكون من الصعب عليه أيضاً أن يتعلَّم دروس التوافق الاجتماعي.

والطفل الأكبر أيضاً له مشكلاته؛ فهو الطفل الأول الذي يُعرَّض أبويه للخبرة الأولى في تربية الأولاد، ولهذا يتعرَّض لمغالاتهم في الاهتمام به، ولما يُظهرونه من القلق، ولما يقومون به من التجارب، وما يقعون فيه من الأخطاء أثناء محاولاتهم في تربية أول طفل لهم.

والطفل الأصغر كذلك له مشكلاته الخاصة، فغالباً ما يجد نفسه الوريث الطبيعي لملابس إخوته القديمة واللَّعب التي استعملوها وتركوها .. وفي الأسرة الكبيرة ربما يُترك أمر رعايته لأحد الإخوة الكبار معظم الوقت، كما أنه ربما يكون أيضاً موقع تدليل الأسرة كلها؛ ممَّا يؤدي لإثارة الكثير من المشكلات، لا بالنسبة له وحده، بل بالنسبة لإخوته وأخواته أيضاً.

والطفل الأوسط له أيضاً مجموعة من المشكلات، فقلَّما تُتاح له الفرصة ليأخذ المحلَّ الأول من الرعاية؛ لأنه ليس بالطفل الأول ولا بالطفل الأخير.

ومن المهم للمدرِّس أن يعرف مركز تلميذه في الأسرة؛ إذ أنه يستقبل تلاميذ كلِّ أسرة غالباً بترتيب أعمارهم، وكثيراً ما تكون معاملته وتصرفاته للإخوة الصغار مبنيةً على مقارنتهم بإخوتهم الكبار .. وقد يُعجَّب المدرس ممَّا يجده من اختلافاتٍ ظاهرةٍ بين الإخوة، ولكن لا يصحُّ أن يفترض أنه ما دام الأولاد قد جاءوا من أسرةٍ واحدةٍ فلا بد أن تتشابه

حاجاتهم وقدراتهم تمامًا، ولا بدّ أن يُدرك أيضًا أنّ أيّ نوعٍ من المقارنة يقوم بها المدرّس سيلحظه الطفل ويتأثر به كثيرًا.

في سبيل مصلحة الطفل:

إنّ بعض استجاباتك الآلية وبعض أساليبك الخاصة في السلوك تنتج من أثر ما لاقبته من اتجاهاتٍ ومعاملاتٍ في المواقف المختلفة إبان حياة طفولتك، فمركزك في أسرّتك، وعلاقتك الخاصة بوالديك وإخوتك وأخواتك ومدرّسيك، كلّها قد لعبت دورًا هامًا في تكوين شخصيتك، وبالتالي فإنّ تصرفاتك ومعاملاتك لأولادك وتلاميذك وشخصيتك ذاتها لها أثرٌ كبيرٌ في تكوين شخصياتهم.

وسنناقش في الفصل التالي بعض أساليب السلوك، وسنصف ثلاثة من أنماط السلوك التي نراها في الأطفال والكبار على السواء.

الكفاح

لقد أصبحت لديك الآن صورةً عامةً عن تكوين شخصيتك وتطورها .. ولكن ما معنى ذلك بالنسبة لحياتك اليومية؟

ليست شخصيتك مجرد تكوين بسيط، ولكنها أنت .. وأنت تعيش في عالمٍ مكوّنٍ من أشياء كثيرة وأناسٍ كثيرين .. فصلك أو مكتبك أو منزلك .. أولادك وتلاميذك .. زوجتك أو زوجك .. رئيسك أو مرءوسيك، أصدقائك ومعارفك وأقاربك .. وكلّ دقيقةٍ من حياتك.

فإنّ شخصيتك - أي أنت - تتأثّر بكلّ هذه المؤثرات المحيطة بك، أي ببيئتك الخاصة، فبيئتك وشخصيتك دائماً في تفاعل، وإذا رجعت بذاكرتك لأيّ يومٍ عاديٍّ مضى فإنك قد تتذكّر عدداً من مواقف الصراع البسيط، وعدداً من الواجبات والقرارات، والخطط المفصّلة التي تجعل اليوم أشبه بمعركةٍ لا نهاية لها، أو كفاحٍ لا ينتهي.

وقد يتعارض ما تريد أن تعمله مع ما تسمح به ظروف بيئتك، وهذا يؤدي إلى صراعٍ بين شخصيتك وبين البيئة، وأحياناً تتغلّب شخصيتك وتسيطر على البيئة، وفي أحيانٍ أخرى تتغلّب البيئة على شخصيتك.

ما الذي يحدّد هذه النتيجة؟

يُعتبر الموقف الخاص في البيئة أحد العوامل، فقد يتعذّر عليك التحكم في موقفٍ معيّن بسبب كونه جديداً وغريباً بالنسبة لك .. كما أنّ طابعك الخاص أو أسلوبك الشخصي في السلوك يؤثّر في هذا الصراع

بين الشخصية والبيئة، فكلُّ واحدٍ منا له عدَّة أساليب للتصرُّف في
المواقف المختلفة، فالأم تسلك سلوكاً معيناً بالنسبة لطفلٍ يبكي على لعبته
المكسورة، وتسلك سلوكاً مغايراً إزاء زائرٍ في الصباح.

وللمُدِّرِّسين أساليب في معاملة التلميذ المشكل تُخالف أساليبهم في
معاملة الآباء المشكلين .. ومهما كنت «أنت» فإنك عددٌ كبيرٌ من «أنت»،
ولكن قد تحتاج بيئتك لعددٍ من «أنت» أكثر من المعتاد، أو قد تكون
حنكتك وخبرتك ومعرفتك غير كافية.

كما أنَّ الصراعات الداخلية في نفسك أيضاً تزيد في صعوبة
مواجهتك لمطالب بيئتك، فما تودُّ أن تعمله قد لا يتفق مع ما تظنُّ أنَّ من
الواجب عليك أن تعمله، فقد يريد الزوج أن يستريح بعد الغداء، ولكنه
يشعر بأنَّ من واجبه أن يساعد زوجته وأن يلعب مع أطفاله، فالصراع
الداخلي في النفس - شعورياً أو غير شعوري - يُضعف قدرتك على
مواجهة المطالب المفروضة عليك.

ومن العوامل الأخرى التي تُضعف قدرتك على مواجهة مطالب
بيئتك صحتك الجسمية، فإذا كنت تُحسُّ الضعف، أو إذا كنت تشعر
بمجرَّد التعب؛ فإنَّ أعباء عملك ومطالب أسرتك قد تبدو لك عبئاً ثقيلاً.

وفي الكفاح بين شخصيتك وبين بيئتك تعمل عادةً على الوصول إلى
حلٍّ وسط يرضي رغباتك من ناحية، ويرضي مطالب بيئتك من ناحيةٍ
أخرى .. وربما تحاول - أحياناً - أن تتجنَّب مشكلاتك فلا تواجهها،

وتُسمَّى ذلك ابتعادًا عنها، ولكن علماء النفس يسمُّون ذلك «سلوكًا هروبيًا».

وربما تحاول الكفاح من الموقف فتصارع ضدَّ كلِّ شيءٍ في البيئة حتى «طوب الجدران»، وهذا ما يُسمِّيه علماء النفس الطبي «السلوك القتالي».

وليس كلُّ نوعٍ من السلوك تسلكه خاضعًا لاختيارك دائمًا، فليس الأمر قرارًا تتَّخذه فيما ستعمله كلَّما ظهرت أمامك مشكلة، بل أنَّ أسلوبك في السلوك هو عادةٌ نتيجة للطابع العام الذي رُكِّبَ في نفسك منذ سني حياتك الأولى، والذي أصبح عميق الأثر فيك - بحُكم العادة - كلَّما تقدَّم نموُّك.

ونظرًا لأنَّ أطفالك سيتأثرون بطابعك في أسلوبك، فمن المهم إذن أن تتفهَّم هذه الأساليب السلوكية.

السلوك الهروبي:

تقوم السيدة «نعيمه» بالتدريس في السنة الرابعة، وكان هذا الفصل مزدحمًا بالتلاميذ، ومعظمهم ممَّن يحتاج إلى الرعاية والانتباه المستديم لكثرة مشكلاته .. وبعد أن كافحت المُدرِّسة في هذا الفصل مدَّة أسبوعين وجدت نفسها تشكو من صداعٍ شديد ألزمها المنزل بعيدًا عن المدرسة، أي أنها وجدت فرصة للسلوك الهروبي من هذا الموقف الذي لم تستطع السيطرة عليه، وهو البيئة المدرسية ممثَّلة في جوِّ هذا الفصل المتعب،

فالضغط المتزايد من هذه المشكلة غير المحتملة جعل السيدة نعيمة تمرض مرضاً جسدياً.

وقد يسلك بعض الناس سلوكاً آخر بأن يبذلوا قصارى جهودهم وطاقتهم، فلا يلبثوا أن يتألموا لأنفسهم، ويشعروا بالهبوط النفسي .. وبعض الناس يتخلصون من هذه المشكلة بالوقوع في مشكلة أصعب وأكثر تعباً .. وكل هذه أمثلة للسلوك الهروبي من المشكلات التي تقتضيها ظروف البيئة.

وكثيراً ما يلجأ الأطفال لهذا السلوك الهروبي أيضاً، فالطفل الصغير قد يشعر بالضعف الشديد عندما يجد نفسه بين أناس وأشياء أكثر منه قوة، ولتعويض شعوره بالضعف في مثل هذا الموقف يتصنع القوة، ويتخيل نفسه شيئاً مهماً، ويجد في اللعب والحكايات وأحلام اليقظة وسيلة لإشباع رغبته في أن يكون شخصاً قوياً، وهذا النوع يُعتبر أمراً عادياً في الأطفال الصغار، ولكن إذا رأينا الأطفال أو الكبار يصرفون وقتاً طويلاً في أحلام اليقظة فهذا دليل على أنهم عاجزون على مواجهة مشكلاتهم الواقعية، وأنهم يلجئون إلى حياة خيالية يصنعونها لأنفسهم .. وكل شخص - في بعض الأوقات - يقوم بنوع من السلوك الهروبي.

ألم يحدث أن تنسى مراراً أن تسلّم رسالة إلى شخص مع حرصك الشديد على عدم النسيان؟ .. ربما كنت في ذلك أيضاً تحاول الهروب من موقفٍ تتطلبه منك البيئة .. وبعض الناس يشعرون دائماً بالتعب

والإجهاد، ويقضون معظم وقتهم نائمين، وهذه طريقة أخرى للتخلص من كل شيء مرة واحدة، أي أنه نوع من السلوك الهروبي.

السلوك القتالي:

كل شخص قد يفقد أعصابه أحياناً، فقد يضايقك شخص أو شيء ما لدرجة لا تحتل فيها حبس غضبك، فتدفعه إلى الخارج بالكلام أو الضرب، وقد تشتم أو تلطم بيدك أو تهز كتف الطفل، أو تقلب المنضدة، أو تخط الباب أو ترمي بالكتاب على الأرض .. هذا هو السلوك القتالي الذي يظهر حينما تجد شخصاً أو شيئاً ما يقاوم التسليم لرغباتك، ولذا تشعر بضرورة إتلافه أو الإضرار به.

والطفل الصغير الذي يقذف بقطع الورق إلى السبورة أو يضايق من حوله من الأطفال إنما يُعبّر عن السلوك القتالي .. ك السيدة التي تجلس بجوارك في حفلة ساهرة فتضايقك بصوت ورق برنامج الحفلة وهي تُكثر من حركته، أو بأن تُسقط حقيبة يدها إلى الأرض عدة مرات .. وكذلك سائقو العربات عندما يسدّون الطريق .. وكذلك الزوج والزوجة عندما يُكثران من التشاحن والعناد معاً.

وعدم القدرة على إيقاف حدّة التوتر النفسي يؤدي إلى الغضب الذي يعترى كل شخص في بعض الأحيان، ولكن عندما يصبح السلوك القتالي سلوكاً سائداً في الشخص عندما يواجه المشكلات؛ فإنّ هذا يؤدي إلى خلق المتاعب الخطيرة.

ويجب أن يتعلَّم الآباء والمربُّون كيف يتعرَّفون على هذا السلوك القتالي عند الأطفال، فنوبات الغضب الشديدة، وميل الأطفال إلى التخريب والتدمير تدلُّ على وجود شيءٍ خاطئٍ في حياة الطفل، فإمَّا أن نكون قد توقَّعنا منه أكثر ممَّا يستطيع، أو يكون محتاجًا لأن نساعدَه لكي يتعلَّم كيف يواجه مشكلاته بطريقةٍ بنائيةٍ، فالآباء والمدرِّسون يجب أن يساعدوا الأطفال على التغلُّب على المواقف التي تسبِّب لهم ضيقًا نفسيًّا، ممَّا يؤدِّي إلى البناء لا إلى الهدم والتخريب، وإلَّا فقد يشب الطفل متعودًا العناد والإهمال والشقاوة البغيضة.

التوفيق البنائي:

الطفل الوليد لا يستطيع تقبُّل الحرمان، وكلِّما زاد نموُّه تعلَّم بالتدريج أنه لا يُمكنه الحصول على كلِّ شيءٍ أو عمل كلِّ ما يُرضي رغباته متى أراد، فيتعلَّم أنه لا بدَّ من الانتظار لبعض الأشياء، ويكتشف كيف يصحُّ أن يأخذ قليلًا ويعطي كثيرًا، ويتقبَّل أن هناك بعض الأشياء التي لا يستطيع عملها أو أخذها .. والآباء والمدرِّسون العقلاء يساعدونه على أن يكون هذا التعلُّم سهلاً بقدر الإمكان، فالطفل في سنِّ ٨ شهور مثلاً عندما يلتقط علبة دبابيس مفتوحة ويحاول تذوُّق ما بها فإنه يستشيط غضبًا عندما يحاول أحد الكبار المجاورين له أن يأخذها منه ليبعدها عنه .. نحن نعلم أننا نعمل الصالح في هذا الموقف، لكنه لا يُدرك سوى أننا نقاوم رغبته في عمل ما يريد، ولكن إذا قدَّما له بين آن وآخر عروسته

المصنوعة من المطاط لينشغل بها فإن من السهل عليه حينئذ أن يتقبَّل تدخلنا.

ويجب أن نساعد الأطفال الكبار قليلاً على أن يضحوا بلذة مؤقتة في سبيل المتعة بشيء في المستقبل، فمثلاً إذا كنت قد رتبت رحلة عائلية، وتشعر أن طفلك ذات الخمس سنوات يجب أن تستريح قبل بداية الرحلة لمدة ساعة، لكنها تؤدّ الخروج لتلعب مع الأطفال، ففي شيء من توجيهك وصبرك يمكنها أن تتعلّم كيف توفّق بين الرغبتين بالتضحية بجزء من لعبها لتتعم بالرحلة فيما بعد.

وأحياناً يتطلّب التوفيق إدراك القيمة في شيء لا يحبّه الشخص، ولكن يجب تقبّله .. فمهما حاول المدرّس لا يمكن أن يكون العمل المدرسي كلّهُ محبباً لكلّ طفل، فبعض الأطفال يجدون حفظ جدول الضرب أمراً ثقيلاً، أو حفظ هجاء الكلمات أمراً مكروهاً .. ومهمّة المدرّس في المدرسة، ومهمّة الوالدين في الواجبات المنزلية أن يساعدوا الطفل على تعلّم درسين: أولهما جدول الضرب وهجاء الكلمات، وثانيهما أنه بالرغم من أنه لا يستسيغ هذه الدروس دائماً، فإنّ المجتمع يتطلّب منه تعلّم هذه الأشياء، فإذا واجه هذه المطالب بدون سلوك هروبيّ أو سلوك قتالي فإنه في الغالب سيتدرّب على الشعور بعمل الواجب حتى عندما يقوم بعمل الواجب حتى عندما يقوم بعمل مهني ليس فيه لذة كبيرة فيما بعد.

وفي خلال أيام الحياة كلّها تظهر مواقف يحدث فيها صراعٌ بين
رغبة الفرد ومعارضة الآخرين كتشاحن طفلين على اللعب بدراجة، أو
مناقشة حامية بين فريقين في أحد النوادي المدرسية لاختلاف الفريقين
على موضوع المناقشة، أو خلاف بين الزوج الذي يريد قضاء فترة
المساء في المنزل والزوجة التي تصرُّ على قضائها في السينما ..
وتتوقّف قدرة الشخص على التوفيق بين هذه المواقف المختلفة في حياته
الحاضرة على ما لاقاه في صغره وأثناء نموّه من مساعدة أو تشجيع، أو
معارضة أو حرمان في حياته الماضية .. وبالمثل فإنّ نوع التوجيه
والمعاملة التي تعامل بها أولادك وتلاميذك أثناء نموّهم ستؤثّر في قدرتهم
على مواجهة مطالب الحياة المستقبلية.

الحيل العقلية

بدأ الكفاح بينك وبين بيئتك منذ ولادتك، ففي اللحظة الأولى من حياتك كان عليك أن تكافح لتملأ رئتيك بالهواء، ومنذ ذلك الوقت حتى الآن صارت حياتك سلسلة لا تنتهي من الكفاح - السهل أو الصعب - الذي سيستمر ما دُمْتَ حيًّا .. ولقد تعلمتَ من ذلك الكفاح كيف تواجه مشكلاتك؛ إذ أنك كوَّنتَ لنفسك أساليب خاصة للسلوك، فقد تعلمتَ أولاً كيف تستجيب لوالديك وإخوتك وأخواتك، وبعدها عرفتَ كيف تستجيب لمُدْرَسيك وغيرهم خارج حياتك المنزلية، والآن أصبح لك أسلوبٌ متميِّز منظمٌ له طابعه الخاص كالطابع المميِّز لخطك.

انظر إلى الناس حولك، وافحص الأساليب المختلفة التي تميِّز سلوك كلٍّ منهم، فستجد أن أساليبهم أيضاً لها أنماط عامة متميِّزة، هذه الأنماط المميِّزة للسلوك هي التي تُسمَّى «الحيل العقلية»، وهي الوسائل التي تجعل من السهل على الشخصية أن تتكيَّف مع البيئة، وهي أسلحة الدفاع ضدَّ الشعور بالقلق أو الخوف أو عدم الاطمئنان .. واتباع بعض هذه الحيل العقلية ضروري للصحة النفسية الحسنة، كما أن الالتجاء إلى البعض الآخر من هذه الحيل يُعتبر علامة تدلُّ على المرض النفسي.

وأنت تلجأ أحياناً إلى الحيل العقلية الثلاثة التي سنذكرها في هذا الفصل، وهي: الامتصاص والتقمُّص والإعلاء، طول مدَّة حياتك، وكلُّ واحدٍ منا يلجأ إليها سواء أكان طفلاً أو رجلاً.

الامتصاص

إذا كنتَ والدًا أو مُدرِّسًا فستجد نفسك مهتمًا جدًا بالحيلة العقلية التي سنسمِّيها «الامتصاص»، وعن طريق هذه العملية يأخذ عنك أطفالك اتجاهاتك وأفكارك، سواء أكانت حسنة أم رديئة، صحيحة أم خاطئة، وهي نفسها العملية التي تجعلك شجاعًا أو ديمقراطيًا، أو تخاف الثعابين إذا كان والدك كذلك .. وهذه العملية التي تفسِّر كونك مشابهًا لباقي أفراد أسرتك، وعدم وجودها يفسِّر كونك مخالفًا تمامًا لباقي أفراد أسرتك (وسنناقش ذلك فيما بعد) .. فأنت لم يكن أمامك إلا أن تكون مثلهم، فأخذت عنهم طريقتهم في الحياة كما تأخذ الغذاء تمامًا.

وإلى أن تأخذ من الآخرين أفكارهم ومعتقداتهم ستجد أنك متمسكٌ بأفكار أبويك عن المبادئ الخُلقية والتعليم والعمل واللعب .. وعندما تذهب إلى المدرسة تأخذ اتجاهات بعض مدرسيك ومعتقداتهم (وسنتكلَّم عن هؤلاء - أي المُرَبِّين - فيما بعد) التي تعدل أو تزيد في اتجاهاتك السابقة.

إن فالامتصاص يُعطيك وجهة نظر مهيأة تجعلك تفكر معظم الوقت بالأفكار والآراء السياسية للشخص؛ إذ أنه سيرفض أيَّ برهانٍ يتعارض مع معتقداته مهما كانت خاطئة، فالبراهين والأسباب ليس لها شأن بما يتبعه من آراء واتجاهات، لأنه قد أخذها عن غيره بطريقةٍ تخالف تفكيرنا كأطفال.

ونحن نأخذ عن الناس دائمًا طوال حياتنا، وهذا يمكن أن يحدث مع الأطفال فيما بين سنِّ العاشرة وسنِّ العشرين؛ حيث إنهم كانوا يفكِّرون أولاً كآبائهم، وهم الآن يأخذون عمَّن يُحيطون بهم من أفراد جماعاتهم وأساليبهم واتجاهاتهم، وهم يأخذون أفكار جماعاتهم ووجهات نظر أفرادها لأنَّ هذا

يجعلهم مشابهين لهم، ويجعلهم موضع الرضا منهم، وهذا يعنيهم أكثر ممّا لو كان مثل آبائهم .. فنحن نمتصُّ تحت تأثير روابط انفعالية، وخاصة من الذين نحبههم، وهذا هو السر في أننا أحيانا نجد بعض الأطفال يشبُّون مخالفين تمامًا لآبائهم، فلأن الطفل لا يحب أويه تجده يرفض مبادئهم وآرائهم، ويتجاهل آمالهم ويخالف تعاليمهم .. ويمكن مشاهدة ذلك في عقود الأبناء لآبائهم المتزمتين، كالطفل الذي يميل للتحرُّر لأنَّ والديه رجعيان، والطفل الذي يكفر بالدين مع أنَّ والديه من كبار المتدينين .. وهكذا.

وأنت ترى ذلك كلَّ يوم عندما يأتي الطفل عكس ما يؤمر به تمامًا، إذا كان يحمل في نفسه أسباب الوقوف ضدَّك.

دور المدرِّس:

وعلاقة المدرِّس بتلميذه في الفصل لها مثل هذا الأثر فيما يتعلَّمه التلميذ، فإذا كان التلميذ يكره المدرس فغالبًا ما يرفض مادته ويرفض تعلُّمها .. وقد دلَّت التجارب أنَّ المدرِّسين المحبوبين يُحبِّبون التلاميذ في مادتهم، وأنَّ المواد التي يقوم بتدريسها مدرِّسون محبوبون هي التي يختارها التلاميذ بمحض إرادتهم لإتمام سيرهم التعليمي، بينما المواد التي يُدرِّسها مدرِّسون مكروهون يتمُّها التلميذ تحت ضغط الحاجة إليها فقط، وتقبُّل المبادئ الخلقية أو الدينية أو السياسية يكون على أشده إذا وجد الرباط العاطفي.

التقمُّص

تلعب البنت الصغيرة بعروستها كما لو كانت هي أمُّها والعروسة طفلتها، وهي تطلب أن تدهن أظافرها وتلبس القرط في أذنها مثل أمِّها تمامًا .. ويدَّعي الولد الصغير أنه يسوق العربة، ويحمل ما يتخيَّله حقيقة الكتب ليذهب إلى العمل مقلِّدًا بذلك والده.

ليست الوراثة وحدها هي التي تجعل الطفل يُشبه أبويه كثيرًا في سلوكه وعاداته؛ فعملية التقمُّص أيضًا مسئولة عن ذلك.

والتقمُّص هو الوسيلة العقلية التي تقلِّد بها أوتوماتيكيًا تصرفات شخصٍ ما وسلوكه، وتتشبَّه به تمامًا .. والتقمُّص يعمل جنبًا إلى جنبٍ مع الامتصاص؛ فأنت تأخذ الأفكار والمبادئ عن شخصٍ معيَّن لأنك تتقمَّص شخصيته .. ومن الطبيعي أن تقلِّد أولئك الذي يُحيطون بك، وهذا يحدث مع كلِّ واحدٍ منا، وبمثل هذا نتعلَّم عمل أشياء كثيرة.

وفي خلال الحياة كلّها نحن نتقمَّص شخصية من تربطنا بهم عواطف قوية من الأفراد، فالطفل يتقمَّص شخصية مُدرِّسه الذي يُحبُّه، كما يحدث ذلك مع والديه .. ولكونه يحب مُدرِّسته يتقبَّل سلطانها وتأثيرها عليه، وينعم بدرسها.

فأنت عندما تقع في حبِّ شخصٍ معيَّن تجد نفسك تشعر بشعوره وتفكر مثل تفكيره، والنساء يتقمَّصن شخصية عارضات الأزياء، ويشعرن عند تصفُّهن مجلات الأزياء بمثل ما يرون من صور الرشاقة والوجاهة.

والطفل يحب أن يلبس نوع الملابس التي يلبسها جميع الأطفال الآخرين، وكلُّ واحدٍ منا يحب أن يتقمَّص شخصية الناس الذين نحترمهم ونعجب بهم، والأشخاص الأصحَّاء عقلياً هم مقلِّدون مهرة.

ويمكنك أن تعرف الكثير عن نفسك بملاحظة تصرُّفات أطفالك التي يأخذونها من تقمُّص شخصيتك، أو التي تنتج من مقاومتهم لك، ومن ذلك معاملة طفلك لعروستها، وما يعمله ابنك عندما يلعب لعبة الوالد، ثم محادثاتهم مع لعبهم ومع أترابهم من الأطفال التي تعكس أحاديث آبائهم إليهم، وربما تعكس أيضاً ما يتمنَّون أن يتحدَّثوا به إلى آبائهم نتيجة ما يشعرون به نحوهم.

والناس أيضاً يتقمَّصون الجماعات كأسرهم ومدرِّسيهم أو فصلهم أو ناديهم أو جمعياتهم أو اتحاداتهم؛ لأنهم يرغبون في الارتباط بالناس والأفكار التي يعجبون بها .. وإذا كانت القيادة رشيدة يكون التقمُّص شديداً، وخاصةً مع الأطفال.

والقيادة الرشيدة من جانب الآباء والمدرسين يمكن أن تساعد الأطفال على أن يشعروا بأنهم جزءٌ من أسرهم أو مدرَّستهم، ويمكن أن تساعدهم على أن يشعروا بأنَّ الفصل أو المنزل هو أحسن الفصول والمنازل، ممَّا يكون له أثرٌ كبيرٌ في تحسين صحتهم النفسية.

الإعلاء

الشخص الكبير أو البالغ يعرف أنه لا يستطيع أن يعمل ما يعمل به الطفل، فيطلب ما يريد عندما يريد ويتوقع أن يحصل عليه، ولكن في أعماق نفسه يكمن الشعور نفسه الذي يشعر به الأطفال تمامًا، فهو يحتاج إلى الحب والانتباه والحرية لأن يعمل ما يريد .. وفي أثناء نموه يجب أن يتعلم كيف يرضي هذه الرغبات بدون تعارض مع من حوله من الناس؛ إذ أن لهم أيضًا مثل هذه الرغبات، ويجب أن يضع ذلك في اعتباره أثناء سلوكه.

وكل شخص له دافعان لهما ضغطٌ قويٌّ يندفع دائمًا من اللاشعور بطريقةٍ أو غيرها، أحدهما الدافع إلى الحب، وثانيهما الدافع إلى الكراهية .. ومن الواضح أن الناس لا يمكنهم أن يتصرفوا بناءً على ما لديهم من الدوافع البدائية للحب والكراهية، ولهذا نجد أن الدافع إلى الحب يتعدّل إلى الأفكار والأعمال الابتكارية والبنائية الكريمة، أمّا دافع الكراهية فيعبر عن نفسه أحيانًا بالأفكار والأعمال اليومية العدائية الوضعية، وإن كان من الممكن أن يتعدّل هذا الدافع أيضًا إلى صفات الطموح والإصلاح.

وبعبارة أخرى: لكي تعيش متمشيًا مع قوانين المجتمع وعاداته يجب أن تُعلي دوافع الحب والكراهية.

فالإعلاء هو الوسيلة التي تحوّل الدوافع البدائية للحب والكراهية إلى نشاطٍ يتقبّله ضميرك ويقرّه من حولك من الناس، والصحة النفسية تتوقّف على قدرة الشخص على هذا الإعلاء.

وعلى العموم كلما زادت هذه القدرة قويت صحتك الانفعالية، والذين لا يستطيعون تغيير دوافعهم اللاشعورية إلى سلوكٍ مقبول من المجتمع يكونون في مرضٍ انفعاليٍّ شديدٍ.

لقد تعلّمت كيف تُعلي رغبتك - وأنت طفل صغير - في خلط طعامك، وكان يُغريك أن تعمل منه كومةً كبيرة، ولكنك عرفت أن أكوام الرَّمْل والطين والأقلام تصبح بديلاً لذلك لأنها مقبولةٌ عند الأم، ولكن من الصعب إيجاد البديل عند الكبر، فكومات التراب ليس بديلاً مناسباً لحرمانك من آمالك أو ملكك من مهنتك أو عدائك لزملائك ورفقائك .. فالكبار يجب أن يبحثوا عن إعلاء يناسب كبرهم فليس الأمر مجرد إيجاد منفذٍ لاستغلال الطاقة، بل أنه إيجاد نشاطٍ يرضي رغباتك للابتكار والتقدم والاحتفاظ بوقارك، وإلا فإنَّ عداءك وضيقك سينصبَّان على أطفالك ورفقائك وزوجتك أو زوجك، ممَّا يزيد شقاءهم وشقاءك، وهذا هو السبب في أنَّ الهوايات أمرٌ هامٌ للصحة النفسية الجيدة، فهي وسيلةٌ نُعلي بها الدوافع العدوانية غير المرغوب فيها، فبدل الغضب والبكاء والعدوان يُمكنك أن تصرف غضبك وضيقك في مصرفٍ آخر بأن تقذف بالكرة إلى مسافاتٍ بعيدة، أو أن تقطع الحشائش أو تلعب البيانو أو تستغرق في جمع طوابع البريد .. وبعبارةٍ أخرى تُعلي شعورك بالضيق وحبَّ التعدي في نشاطٍ يرضي.

سوء استعمال الحيل العقلية

لا يمكن للإعلاء أن يعرّضك للمشاكل، فهو حيلةٌ جيدة، ولكنّ التقمّص والامتصاص يمكن أن يكونا أحياناً سيئَي الاستعمال، وبذلك يُسبِّبان صعوباتٍ كثيرة.

فالامتصاص مثلاً يمكن أن يضاعف الحزن ويزيده، فإذا مات شخصٌ عزيز عليك أن تشعر بالحزن، ولكن بعد مدّة تتعدل حالتك الانفعالية وتعود للتوازن، ولكن أحياناً يعقب الوفاة فترة طويلة من الحزن والضيق، وربما كنت تعرف شخصاً لم يستطع أن يعيش عيشاً عادياً بعد وفاة صديق عزيزٍ عليه أو قريبٍ له، ومثل هذا الشخص الحزين يحاول أن يُبقي صورة الشخص الميت حيةً في ذهنه، بحيث لا يفكر في شيءٍ آخر غيرها، ولا يستطيع أن يترك الشخص المفقود، ويتصرّف كما لو كان الشخص الميت جزءاً من نفسه، فهو قد أخذ في نفسه الشخص المتوفّى.

ومثل هذا يحدث أحياناً مع الأشخاص الذين يفقدون شيئاً اكتتزوّه، والذين لا يستطيعون مواجهة الحياة بعد ضياع ما اقتصدوه، كمنزلهم أو أي شيء آخر له قيمة عندهم.

والتقمّص قد يؤدي إلى إتياب بعض الناس أيضاً إذا تقمّصوا شخصية غير محبوبة، وهذا صحيحٌ في حالة الأطفال الذين يتقمّصون شخصية المجرم مثلاً في القصص المخيفة.

ونتيجة لهذا التقمّص يتقبّل الأطفال الكثير من الخروج على القانون والشقاوة بسهولة، وهذا هو السر في أنّ هناك الآن محاولات قد بدأت لتتقية القصص والكتب وبرامج الراديو وغير ذلك من تمجيد القتل وسفك الدماء.

حيل عقلية أخرى

نحن نستعمل الحيل العقلية الثلاث السابقة منذ بداية حياتنا، وكلّما كبرنا نكوّن أساليب أخرى تساعدنا على حل الصراع بين أنفسنا وبين البيئة، وهذه الوسائل تعمل لحماية أنفسنا من كل من المحركات اللاشعورية القوية، وكذلك مطالب البيئة الصعبة، وتسمّى هذه الحيل بـ«الحيل الدفاعية».

التعويض:

والتعويض أحد هذه الحيل، ويُستعمل لفظ «التعويض» في اللغة الدارجة للدلالة على الثمن أو الجزاء الذي يأخذه الشخص نظير قيامه بعمل ما، ولكن في لغة علم النفس يُستعمل في الطريقة التي تلجأ إليها لاستكمال وتغطية ما ينقصك، فأنت تعمل بجهد كبير لتستبدل أو تعوّض نقصاً حقيقياً أو تخيّلياً عندك.

وكثيرٌ ممّن يشعرون بالنقص أو عدم الاطمئنان يبتكرون وسائل للتعويض عن هذا الشعور، فبعض القصار يحاولون إظهار أنفسهم ورفع أصواتهم ليعوّضوا نقصهم في الطول، والذين يتميّزون بالبدانة وثقل الوزن يحاولون أن يظهروا بالقدرة على المزاح لبيان أنّ لهم ميزات تعوّض وضعهم، وهؤلاء الذين يتخلّفون في ناحية ما يحاولون أن يتفوّقوا في ناحية أخرى لتعويض عجزهم بطريقة أخرى.

والدافع إلى إجهاد النفس في العمل قد يكون وسيلةً تعويضية، فبعض الناس يعملون بجدّ للحصول على ما يريدون، ولكنّ البعض الآخر، رغم ما يُبذل من جهدٍ كبير، لا يشعر بأنه بذل الجهد الكافي، ولا يمكن أن يشعر هؤلاء بأنهم قادرون على مجاراة غيرهم، بل لا بدّ أن يجدوا أنفسهم دائمي الكفاح، فيصبحوا نماذج للعمل المتواصل وقوة الاحتمال.

ووسيلة تعويضية أخرى، وهي استبدال الاهتمام والرعاية، وإعطاء الوقت بتقديم الهدايا .. وممّا يؤسف له أنّ بعض المدرّسين والآباء يلجأ إلى هذه الخدعة أحياناً، فالسيد عمر وحرمة - مثلاً - من أصحاب المشاغل الكثيرة، ولهما ميولٌ متنوّعة خارج المنزل .. والسيد عمر يعمل سكرتيراً لأحد النوادي العملية، وزوجته أيضاً مشغولةً بالنوادي النسائية، وكلاهما مغرّم بارتياح الحفلات والسهرات والسينما، ولذا نجدهما إذا عادا إلى المنزل كانا في حالة تعبٍ أو في شغلٍ لترتيب مقابلة أو عمل حفلة ساهرة .. ويقدم السيد عمر من آنٍ لآخر هديةً ثمينةً لولديه الصغيرين، وكلّما أنفق الطفلان مصروفهما الأسبوعي أخذوا غيره بسخاء، وبدلاً من أن يُعبّر عمر وزوجته عن حبّهما لولديهما بأن يقضيا معهما الوقت الكافي للرعاية والاستمرار في صُحبتهما يهتمّان بأنفسهما .. وإذا استُعمل التعويض بمثل هذه الصورة للهروب من الواجبات الضرورية أصبح وسيلةً ضارة.

ولكنّ التعويض يساعدنا أيضاً، فنحن لا نشعر بالأسف إذا لم نعمل جيداً في شيءٍ ما، إذا ما عوّضنا ذلك بالعمل الجيد في شيءٍ ما، إذا ما

عوضنا ذلك بالعمل الجيد في شيء آخر، فالتلميذ الذي لا يستطيع التفوق على زملائه في النواحي الرياضية والألعاب يستطيع أن يعوّض ذلك بالتفوق عليهم في المواد الدراسية، والبنت التي تجد نفسها متأخرة في العلوم المدرسية تستطيع أن تعوّض ذلك بالتفوق في هواية التمثيل، أو تبرز في أيّ ناحية من نواحي النشاط المدرسي.

وكثيراً منا يلجئون إلى التعويض عندما يشعرون بعدم الرضا، فالرجل الذي يجد عمله مملاً وعلى وتيرة واحدة، قد يعوّض عن ملله بأن يتعلّم هواية الطيران في وقت فراغه، والجندي الذي قضى يومه في تعب وجهد مستمرّ شاق يعوّض عن ذلك بالراحة الكاملة وقت عطلته، والسيدة التي تجد نفسها كارهةً لأعمال المنزل تستغل وقت فراغها في المشروعات الاجتماعية.

فالتعويض له قيمة خاصة في الأشخاص ذوي النقص البدني، فالعميان مثلاً يستطيعون التعويض عن ذلك بتمتية حاسة اللمس في أطراف أصابعهم، فيستطيعون أن يقرءوا بها على طريقة «برايل»، والصم والبكم يمكن أن يتدربوا على التعبير عن أنفسهم، وعلى أن يفهموا بالرؤية بدل السمع ما يقوله الناس من حولهم .. والمجهود الذي يُبذل عادةً للتعويض عن النقص البدنيّ يؤدّي غالباً إلى نتائج باهرة في القدرة على الإنتاج.

التبرير

التبرير من الوسائل الذي يدركها كل مُدرّسٍ وكلُّ أبٍ في الأطفال .. سلُّ أحمد لماذا لم يمرّ على دكان الخضر في طريقه إلى المنزل، سيُجيبك بأنه خرج متأخرًا من المدرسة، وأنه ظنَّ أنك تريد منه أن يحضر إلى المنزل أولاً .. ويكون أحمد مخلصًا تمامًا في هذا التفسير، وقد تكون كلُّ عباراته حقيقية، وخطوات تفكيره صحيحة .. لكنه يكون لديك - بشكلٍ ما - شعورٌ بأنه كان من الممكن أن يمرّ على الدكان لو كان راغبًا في ذلك، وأنت لا شكَّ على حقٍّ؛ إذ أنَّ أحمد يستعمل وسيلة التبرير، فأسبابه ليست صحيحةً ولا حقيقيةً مهما بدت منطقية، فقد أحاط عدم رغبته تلبية طلبك بقناعٍ من التعليل ليداري به خجله، ولكنه لم يعمل ذلك عن قصد، فعلى النقيض من الكذب والأعذار التي تُدبّر شعوريًا نجد التبرير عمليةً لا شعوريةً .. إنه الوسيلة التي تلجأ إليها شخصيتك لتعليل سلوكها بحيث يبدو منطقيًا لك.

ومن السهل أن تعرف تبرير الآخرين أكثر ممَّا ندرك تبريرنا نحن، ولكنك أيضًا تلجأ إلى التبرير مرّات كثيرة كلَّ يوم، فأنت تستعمل التبرير لحماية نفسك إذا لم تُحكِّم خطّة معيّنة، أو إذا أهملت أو إذا قسوت دون سببٍ على طفلٍ أو صديق؛ إذ تعطي نفسك برهانًا تغطي به دوافعك لعمل شيءٍ معيّن أو عدم عمله.

وتلجأ إلى التبرير أيضاً للدفاع عن تعصُّبٍ أو اعتقادٍ معيَّن، وتدافع به عما تحب وعما تكره، وتفسِّر به تفضيلك طفلاً على آخر، وسبب تأخُّرك في نومك هذا الصباح، أو سبب خوفك من الفئران. وتبريراتك هذه ليست الأسباب الحقيقية طبعاً، وأنت لا تستطيع إبداء الأسباب الحقيقية أكثر من قدرة أحمد على تعليل عدم مروره على الدكان.

والأسباب الحقيقية لكثيرٍ من مشاعرنا وأعمالنا مدفونة في اللاشعور، فإذا أردنا أن نفسِّر كيفية شعورنا يأتي التبرير إلينا أوتوماتيكياً لمعاونتنا، فيجعلنا نقف موقفاً مناسباً مع إبقاء السبب الحقيقي مختلفاً في أمان.

التعظيم والتفخيم:

«سامية» أجمل بنت في العالم، هكذا يقول خطيبها الجديد، وهذه الطفلة أرشق وأرق البنات جميعاً، وهكذا تقول جدَّتُها أيضاً .. والأجداد وكبار السن يلجئون إلى هذا النوع من التفخيم عادة .. وإذا قدَّر الناس شيئاً بأكثر من قيمته الحقيقية فإنهم يستعملون حيلة التفخيم، وهم يشعرون بالارتياح عندما يُبالغون في تقدير شخصٍ ماهر.

وأنت أحياناً تعظم نفسك إلى درجةٍ ما، ويجب عليك ذلك، فعلى أيِّ حالٍ إذا لم تُعظِّم نفسك شيئاً من الكبرياء، وإذا لم تكن واثقاً من قدراتك فإنك سوف لا تجد فرصاً كثيرةً للنجاح أو التأثير في الغير، والآخرين - وخاصةً الأطفال - سوف لا يحترمونك إلاَّ إذا احترمت نفسك، وثقتك في

نفسك حافظٌ قويٌّ على التقدُّم، وتعظيم نفسك يُعطيك هيبةً واحترامًا لها؛ فهو مفيدٌ وضروريٌّ.

ولكن يمكن أن تبالغ في هذا، فقد تعظم نفسك كثيرًا لدرجة تعميكَ عن أخطائك ومساوئك، وهذا قد يمنعك من التصرف المناسب في كثيرٍ من المواقف، ويمنعك طبعًا من إثبات نفسك.

وكثيرٌ من الآباء يُبالغون في تقدير قيمة أبنائهم عن فهم تام .. ولمَّا كان الآباء يشعرون بأنَّ أطفالهم جزءٌ منهم، فإنَّ تعظيمهم لأطفالهم يزيد اعتدادهم بأنفسهم .. ولكن ممَّا يؤسف له أنَّ هذا قد يمنعهم من فهم أطفالهم فهمًا حقيقيًّا.

وكثيرًا ما صادف المُدرِّس من الآباء من لا يسلمون بأخطاء أبنائهم ومشكلاتهم، وقد تكون أمورًا هيَّنة مثل إهمال «علي» في تأدية واجباته المنزلية، أو عدم عناية «فاطمة» بترتيب أوراقها .. وإذا فهم الآباء مثل هذه الأخطاء وقدرُوا أهميتها؛ فمن الممكن أن يُعاونوا المُدرِّس على مساعدة التلميذ للتخلُّص من هذه الهفوات.

وعلى كلِّ إذا لم تكن واقعياً بالنسبة لأولادك فسوف لا يمكنك مساعدتهم ليكونوا واقعيين أو موضوعيين بالنسبة لأنفسهم، وستكون قد تركت الأمر للحياة تحطُّم غرورهم، وهذا ممكن، إلَّا أنه قد يكون مقرونًا بالألم الشديد.

نحن أحيانًا ندافع عن شخصيتنا بأن نسلِّك سلوكًا مضادًا لرغباتنا اللاشعورية، وتُسمَّى هذه العملية بـ«المخالفة» .. خذ مثلاً الذين يُبالغون

في نظافة أنفسهم، فهم يدقّقون إذا رأوا أية قذارة، ويُنظّفون "طفاية" السجائر قبل أن يبرد ما بها من مخلفات، ويضعون كلّ زهرية وكلّ كرسيّ في مكانه بالضبط، ولا يحتملون أن يروها في غير مكانها.

هؤلاء في طفولتهم لم يكونوا يأبهون للقذارة، بل كان عليهم أن يتعلّموا النظافة كما تتعلّمها تمامًا .. غير أنّ هؤلاء الناس ذهبوا حدًّا أبعد منا، فأصبحوا نظيفين أكثر من اللازم، لكنّ ارتياحهم اللاشعوري للقذارة لا يزال قويًّا، لدرجة أنّ الجزء الشعوري من شخصياتهم لا يستطيع التحكم فيهم إلّا بإرغامهم على النظافة، وهم في الواقع أنما يقولون لأنفسهم وللعالَم: «انظر، أنا لست قذراء، أنا نظيف».

كلّما وجدتَ نفسك مندفعًا إلى عمل شيءٍ لا لزوم له يمكنك أن تشكّ في أنّ في طوية نفسك رغبةً حقيقيةً في عمل عكسه تمامًا .. هل تُفرغ سلّة المهملات كثيرًا؟ .. وهل تضبط فتحات النوافذ من آنٍ لآخر؟ .. وهل تُرتّب كُتُبك مرّاتٍ؟ .. وكذلك دواليبك وأدراج ملابسك؟

نحن جميعًا نعمل هذا أحيانًا، ولكن إذا الناس كانوا يقضون معظم حياتهم تحت تأثير هذه الإصرارات فإنهم يكونون قد تكوّنّت عندهم اضطرابات سلوكية خطيرة.

وبعض التصرفات المبنية على ردّ الفعل يكون مرغوبًا فيه وضروريًّا، وإلّا فنجد من السهل على أنفسنا دائمًا أن نكون قذرين، أو لا نحافظ على المواعيد، ونُكثّر من التأخير والإهمال.

ونحن نعرف كثيراً من الناس ينقصهم هذا السلوك العكسي، وهؤلاء هم الأطفال والكبار المَهْمَلون غير المنظمين في كلِّ ما يملكون، وهم الذين لا يجدون أدواتهم لأنهم لم يضعوا شيئاً في مكانه، فهم يُبعثرون كُتُبهم وأوراقهم وملابسهم في أيِّ مكانٍ بالمنزل، تاركين كلَّ شيءٍ لغيرهم يُرتِّبه لهم.

وكجميع الحيل العقلية يبدأ السلوك العكسي منذ الطفولة المبكرة، وتتكوَّن أصوله من علاقات الطفل بوالديه، ويجب أن يلاحظ الآباء والمُدَرِّسون ما يبدو في أطفالهم من السلوك العكسي المبالغ فيه، فإذا لاحظنا أنَّ الطفل مرتَّب أكثر من اللازم أو كثير الجابة أو مبالغ في الطاعة؛ فيجب أن نبحث عما علمناه ممَّا سبَّب ذلك عنده .. هل كنا قساةً أكثر من اللازم؟.. أو هل طالبناه بما ليس في طاقته؟.. ومن ناحيةٍ أخرى يجب أن نشجِّع فيه شيئاً قليلاً من هذا النوع من السلوك، فالطفل محتاجٌ إلى السلوك العكسي إلى حدٍّ ما ليكونَ عادات النظام، ويتعلَّم كيف يرسم خطَّته وينظِّم نفسه.

النقل:

قال طفل لأُمِّه محتجاً: «في كلِّ مرَّة تُخطئين في العشاء يشتدُّ غضبك عليَّ»، وكان هذا حقيقةً، فإذا أحرقت العيش أو أتلفت المهلبية انفعلت على الطفل كما لو كان هو المسئول عن ذلك، وهي بذلك قد نقلت شعورها بالخيبة والفشل إلى الطفل.

والنقل أداة نفسية بها تنقل شخصيتك بطريقة لا شعورية صرفة
انفعالاً يحدث في موقفٍ معيّن إلى موقفٍ آخر لا علاقة له بالأول، وهو
الأداة التي تُعبّر بها عن شعورك نحو شخصٍ معيّن بما يبدو في معاملتك
لشخصٍ آخر.

والأزواج عادة يُعبّرون عن شعورهم بالنفور بعضهم من بعضٍ في
أطفالهم، وكذلك ينقل المُدرّسون أحياناً ما يشعرون به من غضبٍ من
الناظر إلى تلاميذهم.

ونحن ميّالون عادةً لنقل شعورنا بالفشل والتعنت أكثر من أيّ انفعالٍ
آخر، وذلك لأنها الانفعالات التي يصعب التعبير عنها بطريقة مباشرة،
فأنت لا تستطيع التعبير عما تشعر به من الغضب من رئيسك الشاذ
الطبع أو من زوجك أو زوجتك المثقلة بالمتاعب، ولكن لا بدّ لك أن
تنفّس عن هذا الغضب في شخصٍ آخر.

وطفلك أو تلميذك لا يجروا على صدّك أو مضايقتك بصراحة، ولكنه
يستطيع أن ينقل شعوره بالضيق والعداء إلى زميلٍ له في الفصل.
الاستقاط:

ووسيلة أخرى تدافع بها الشخصية عن نفسها ضدّ الأفكار أو
الرغبات غير المقبولة، وهي أن تنسبها لشخصٍ آخر، ونحن نعرف أناساً
يُكثرون من لوم غيرهم على متاعبهم وتقصيرهم، وبعضهم يسير دائماً
في حياته متشككاً في غيره (وبعضهم يعتقد أنه لم يُصادف المعاملة

المثالية)، فإذا لم تُتَح لهم الفرصة بالصدفة للالتحاق بجماعةٍ أو نشاط يفترضون أنَّ هناك دائماً محاولات مقصودة لإبعادهم.

هؤلاء يلجئون إلى وسيلة الإسقاط، فهم ينسبون رغباتهم الخاصة إلى غيرهم، ومن الغرابة أنهم يجعلون من ذلك وسيلة لأن يكونوا موضع الأنظار والانتباه، فالالتجاء إلى الإسقاط يدلُّ عادةً على أنَّ الشخص غير هانئٍ في حياته، وكلَّمَا لجأ إليه لحلُّ ما يعترّيه من صراعٍ زادت حالته سوءاً.

وطبيعيٌّ أنَّ هناك بعض الأوقات التي يمكن أن يجد فيها الشخص سبباً معقولاً لشعوره، فقد يكون غير محبوبٍ من غيره أو أنَّ أحدًا يُضايقه، ويجب في هذه الحالة أن يبحث عن السبب، وأن يعمل ما يُمكنه لتلافي ذلك .. ولكنَّ هذا ليس إسقاطاً.

القلب:

إذا اضطربت أو تضايقتَ لمدةٍ طويلةٍ فقد يؤدي ذلك إلى حدوث صراعٍ أو تلبُّكٍ معوي؛ إذ يكون الاضطراب الانفعالي قد انقلب إلى اضطرابٍ عضوي، أي أنه يكون انتقل إلى عضوٍ من أعضاء الجسم. وهذه وسيلةٌ شائعةٌ بها يستطيع دافعٌ لا شعوري أن يُعبّر عن نفسه، عن طريق المرض أو الشكوى العضوية، وهذا ما يُسمَّى بحيلة القلب. ومعظم الآراء والرغبات اللاشعورية لا تستطيع أن تُعبّر عن نفسها مباشرة؛ لأنَّ الجزء الشعوري من النفس لا يرضى أو لا يسمح لها بهذا

التعبير .. ولكن كثيراً منها يكون مشحوناً بصبغةٍ انفعاليةٍ قوية، لدرجة تجعلها دائماً مصدر قوةٍ كبيرة.

وهذا يُشبه تماماً ما إذا ضغطتَ بخاراً كثيراً في مخزنٍ ضيقٍ، فإذا لم يستطع الخروج بطريقٍ مباشرٍ؛ لأنَّ الشعور لا يسمح له بذلك؛ فإنه قد يندفع للخارج بطريقٍ أو بآخر.

وعندما تكون تحت ضغطٍ انفعاليٍّ، فلا تتدهش عند شعورك باضطرابٍ جسَميٍّ، ذلك لأنك تستجيب للمواقف المعقَّدة بكلِّ ما لديك من طُرق، سواء كان ذلك بانفعالاتك أو بعقلك أو بجسمك، لكنَّ الأمر يكون خطيراً فقط إذا كان الاضطراب الجسَمي كثيراً، أو إذا كانت اضطراباتك الانفعالية تجعلك دائماً مريضاً.

ويُدرِك الأطباء الاضطرابات الانفعالية الكامنة وراء الأعراض المرضية الجسمية التي تظهر عند مرضاهم، فالصراع الانفعالي اللاشعوري لا يمكن التعبير عنه بطريقٍ مباشرٍ، ولذلك يتحوَّل إلى أعراضٍ جسمية، ولهذه الحيلة وظيفةٌ أخرى إضافية، وهي جذب الاهتمام والانتباه نحو المريض.

ومن الممكن أن تحدث جميع الأمراض الجسمية بسبب الصراع الانفعالي، فالآلام والاضطرابات المعدية وحالات الصداع واضطرابات القلب والحساسية الجلدية واضطراب العادة الشهرية عند السيدات؛ يمكن أن توجد لها أسباب تتصل بالصراع النفسي بين الرغبات اللاشعورية ومقتضيات البيئة.

وأحياناً يكون مثل هذا الصراع عاملاً مهماً في حالات ضغط الدم واضطراب الغدة الدرقية والقروح المعدية والربو وغيره من الاضطرابات الجسمية.

وليست أعراض حيلة القلب هذه مقصورة على الكبار، بل تبدو أيضاً في الأطفال؛ فمن الممكن أن تلمس آثار فعل حيلة القلب في الطالب الكبير الذي يشكو اضطراباً معويّاً في اليوم السابق مباشرة ليوم الحفل الرياضي بالمدرسة، أو الطفل الذي تظهر عليه أعراض الحمى بمجرد أن يعلم أن والدته ستذهب مع والده في رحلة غداً.

وليس من السهل على الآباء والمدرّسين أن يُميّزوا بين الاضطرابات الجسمية الناشئة عن القلب والمسبّبة عن اضطرابات نفسية، وبين الأمراض الجسمية الحقيقية؛ إذ أنّ الأعراض في الحالتين تكون غالباً متشابهة تماماً. وإذا مرض طفل كان من الواجب أن نستشير طبيباً أولاً لمعرفة أساس المرض، فإذا لم يكن هناك سببٌ جسديّ كان المهم أن ندرس الموقف الكلّي الذي يُحيط بالطفل، فإذا كان يُواجه مشكلةً صعبةً تتحدّى قوّته، أو يواجه موقفاً يصعب عليه التصرّف فيه، فإنّ مثل هذه العوامل يمكن أن تكون أساساً للأعراض المرضية التي تبدو على الأطفال والكبار أيضاً.

والشكاوى المرضية المتكرّرة في الكبار والأطفال، والتي لا يكون لها أساسٌ جسديّ؛ تُشير إلى وجود اضطراباتٍ انفعالية في التكيف، فيجب أن نكون يقظين لهذه، كما يجب طلب المعونة من المختصّ النفسي إذا تكرّر حدوثها.

حل مشكلاتك

من الطريف أن تعرف كيف تتكوّن شخصيتك، وأنك تُمارس الإعلاء والتبرير والإسقاط وحيلة القلب .. ولكن هل معرفة هذه الأشياء تفيدك حقيقةً حتى إذا كنت تقوم بها على غير إرادة منك؟.. والجواب أن هذا يُفيدك فائدةً محقّقة، وإليك بعض الأدلّة على ذلك.

إنّ لك - كأيّ شخصٍ آخر - مواطن ضعف ومواطن قوّة تكوّنّت من خبراتك في المهد والطفل، وكثيرٌ من الناس لا يُدركون نقطَ ضعفهم، ولكن فهمك لبواعث السلوك عند غيرك من الناس يساعدك على فهم مشكلاتك الخاصة، فعلى الرّغم من استجابتك للناس والمواقف تتم بطريقةٍ أوتوماتيكية، فإنّ من الممكن لك أن تحسّن سلوكك، ويمكن أن تنتهيّاً لك أحسن الفرص لتحسين سلوكك إذا عرفت الآتي:

١- الأسباب المحتملة لاستجاباتك الانفعالية.

٢- كيف تُؤثّر انفعالاتك في سلوكك.

وحتى بدون أن تعرف أسباب سلوكك يمكنك تحسينه إذا أدركت الحاجة إلى تغييره، وعقدت الحزم على هذا التحسين.

تعرف مشكلاتك:

والخطوة الأولى لتحسين سلوكك هي أن تعرف أن من الممكن تحسينه، ويجب أن تحاول أن تعرف مشكلاتك، فكثير من الناس لا يدركون مشكلاتهم، ولكن كيف نعرف أن حياتنا الانفعالية تسير سيراً مرضياً؟.. ما هي علامات المشكلات الانفعالية؟

إليك بعض هذه العلامات لتلاحظها في نفسك وفي أطفالك.

القلق:

إن أشهر علامات الاضطراب هو القلق، وما يُسمّى المعالج قلقاً ليس مجرد توتر أو انشغال بخطر حقيقي، ولكنه عدم الاستقرار وعدم النوم وعدم الاطمئنان والخوف، والشعور بالتعاسة الذي يمنع من التركيز، ولكن لا يبدو متسبباً من موقف معين.

وقد يكون هناك سبب محدود، ولكنّ مشاعرك تكون غير قادرة على مواجهة المشكلة لضخامتها، وليس من الضروري أن تبدو مظاهر القلق على ملامح وجه الشخص، وفي الحقيقة لا يشعر الناس في بعض الأحيان إطلاقاً بما لديهم من قلق، ولكن حيلة القلب التي تحدّثنا عنها في الفصل الخامس قد تكون موجودة، فتحدث اضطرابات في المعدة أو لغطاً في القلب، ويمكنها أن تحوّل القلق إلى أعراضٍ جسميّة لا يجد لها الطبيب سبباً عضوياً.

وكثيراً ما يُحسُّ الناس بوجود القلق عند غيرهم أكثر ممَّا يُحسُّونه في أنفسهم، وأطفالنا على الأخصَّ يُعتبرون مقاييس حسَّاسة لذلك، فهم يشعرون بما يبدو من أمامهم ويعكسون قلق آبائهم ومُدِّرسيهم.

الانقباض:

ومن الأعراض الانفعالية الأخرى الانقباض، وهذا ببساطة اسمٌ آخر لعدم التحمُّس والتراخي، أو ذلك الشعور القاتم الذي يشعر به كلُّ منا في بعض الأوقات، فإذا طال وجوده، أو إذا لم يكن له أسبابٌ من واقع الظروف المُحيطة به؛ فإنه يكون علامة الانحراف النفسي .. وفي بعض الأحيان يكون الانقباض مصحوباً بالقلق، بحيث تبدو أعراضهما معاً على الشخص.

الانشغال:

لعلَّكَ تعرف بعض الناس الذين يكونون دائماً مشغولين بالعمل باستمرارٍ تحت ضغطٍ من أنفسهم، وهم عادةً مُثقلون بالأفكار والمشاكل، لدرجة أنك لا تستطيع التفاهم معهم ومجاراتهم، وتجدهم دائماً في عجلةٍ من أمرهم، وملتهبين سرعةً فيما يقومون به من عمل.

وأحياناً يكون هذا الانشغال الكبير علامةً أخرى للقلق؛ فالشخص في الحقيقة لا يشعر بالسعادة بقدر ما يشعر بالتوتر وعدم الاستقرار، فيجد نفسه دائم الحركة من مكانٍ إلى مكان، أو غادياً رائحاً في مكانٍ واحد. وكلُّ شخصٍ يشعر بشيءٍ من الانشغال أحياناً، وهذا أمرٌ عاديٌّ جداً، فأنت تشعر بالانشغال إذا كنت تنظم حفل عرس أو مأدبة خاصة، أو تجد

نفسك تشعر بالتوتر والحدة قبل مناسبة هامة كالיום الأول لبدء وظيفتك، أو اليوم الذي عزمت فيه على التحدث مع رئيسك بشأن ترقيةك. ولكن إذا لم يكن هناك سببٌ حقيقيٌّ للانشغال، وتجد نفسك منشغلاً بدون داعٍ أياماً كثيرة؛ فهذا يدلُّ على الاضطراب.

الانطواء:

إنَّ محاولة الابتعاد عن الناس وتجنب الاجتماعات دليلٌ آخر على الاضطراب الانفعالي، وهذا يُسمَّى الانطواء .. فعندما نجد الذين الناس يميلون بطبعهم إلى الاجتماع والمصادقة يصبحون راغبين في العزلة والانفراد والابتعاد حتى عن أعزِّ الأصدقاء؛ فإنَّ هذا يدلُّ على أنَّ أمراً غير عاديٍّ أثر في أنفسهم، وأحياناً يُبرِّرون ذلك بالإسقاط، وذلك بإلقاء التبعة على غيرهم، فيقولون إنهم لا يجدون أحداً يحب مصاحبتهم، وأحياناً يشعرون بالانقباض والحزن الشديد على أنفسهم، أو يمتنعون عن الكلام، فالطفل الذي ينزوي في ركن أو يبقى في حجرته في الوقت الذي يلعب فيه زملاؤه في مرح إنما يعبر عن السلوك الانطوائي.

وطبيعي أنَّ كلَّ واحدٍ منا يحبُّ أن ينفرد بنفسه في بعض الأحيان، ولكنَّ الأفراد الأصحاء يكونون عادةً اجتماعيين، وما دامت الأمور تسير طبيعيةً فلا يتركون صداقاتهم.

السُّلُوكُ الْغَرِيبُ أَوْ غَيْرُ الْعَادِي:

أحياناً يشعر الشخص بما يقوم به من سلوكٍ غريب أو غير عادي، وأحياناً لا يشعر، فقد يكون متعوداً على ذلك طيلة حياته، وربما يظهر لك فجأة فيندهش له .. فالرجل الذي يتحدث بصوتٍ مرتفع جداً دائماً ويكثر من الكلام، غالباً لا يشعر بأنه يفعل ذلك أو يضايق غيره من الناس.

ومثل ذلك أيضاً الرجل الذي يكون طبيعياً وعادياً دائماً، والذي يفقد شعوره وأعصابه فجأة وبدون توقُّع، ومع ذلك لا يهتم بفعلته الغريبة. وقد تعبّر اضطرابات الشخصية عن نفسها في أول الأمر في السلوك الغريب غير المعتاد، مثل الجلوس طول الليل للقراءة وشرب الخمر حتى السكر، أو أن يهبَّ الشخص فيُحدث جلبةً وصياحاً بشكلٍ يصعب التحكُّم فيه.

وكما أنَّ الحمى أو الألم يُعتبر العلامات المنذرة بأنَّ الوظائف الجسمية على غير حالتها الطبيعية، فكذلك هذه الأنواع من السلوك الفريد تُعتبر علامات على الاضطرابات الانفعالية .. وإذا استمرَّ مثل هذا السلوك مدّة أو تكرر حدوثه يكون الموقف خطيراً، أو يستدعي الاستشارة الفنية.

النظر في نفسك:

ربما تقول: إذا كان من النادر أن يعرف الناس أعراض مشكلاتهم الانفعالية في أنفسهم، فكيف أتأكد من أنني خالٍ منها؟
فالذي عليك هو أن تعلم أولاً أن احتمال وجود هذه الأعراض لديك احتمال قليل، أما إذا كنت مهتماً بمعرفة ذلك فاسأل نفسك الأسئلة التالية:

- هل أنت دائماً غير سعيدٍ وغير راضٍ؟
 - هل تعتريك من آنٍ لآخر مظاهر جسدية غامضة من التي لا يعرف لها الطبيب سبباً؟
 - هل يعتريك شعور بالوحدة وعدم الحماسة معظم الوقت؟
 - هل عندك شعورٌ عامٌ مستمرٌّ بأنَّ الناس لا يحبُّونك؟
 - هل تشكو كثيراً؟
 - هل معظم الأشياء، عملك وحياتك الاجتماعية وأصدقائك، كلّها غير مرضية لك؟
- كلُّ واحدٍ تعتريه هذه الأعراض أحياناً، وهذا هو السبب الذي جعلنا نذكر كلمة «دائماً» أو «كثيراً» في الأمثلة السابقة، فإذا كانت إجاباتك عن هذه الأسئلة «نعم» فننصح لك بأن تتخذ خطواتٍ جديّةً نحو تحويل الإجابة إلى «لا».

افحص بيئتك:

بعد أن تتأمل نفسك انظر إلى البيئة المحيطة بك، فربما تكون مطالبها كثيرة عليك، وقد تكون لك مشكلات حقيقية مع أسرتك، مع زوجتك أو والديك أو أصهارك، وقد يكون لك أطفال مشكلون أو شواذ، وربما يكون متوقعا منك أمور مستحيلة ممن يحيطون بك أو من رؤسائك، ومتى أدركت مشكلاتك وشعرت بالحاجة إلى المساعدة لحلها فعلا فهناك أمل، وهذا حقيقي سواء أكان الأمر يتعلق بشخصك أم بشيء في بيئتك.

إيجاد العلاج:

هناك ثلاث طرق لإيجاد حلول للمشكلات:

- (١) يمكنك أن تغيّر من نفسك.
- (٢) يمكنك أن تغيّر في بيئتك.
- (٣) يمكنك أن تغيّر كلاّ منهما.

فاستعمل الطريقة الأولى يكون بعد معرفتك لمشكلاتك بأن تحاول أن تعرف أسبابها، ثم تأخذ الخطوات اللازمة لتغيير طريقة تفكيرك وسلوكك.

وفي الطريقة الثانية يمكنك أحيانا أن تجد حلاً بتغيير بيئتك، فمثلاً قد تحتاج لأن تلتحق بجمعية أو تبحث عن عمل جديد، أو أن تندمج في هوايات ملائمة.

وفي الطريقة الثالثة، وهي أكثر الطرق إمكانيةً تجمع بين الطريقتين، فتحاول إحداث بعض التغييرات في نفسك وبعض التغييرات في بيئتك .. وهذا هو «التوفيق البنائي» الذي تحدثنا عنه في الفصل الثالث. ولكن المحير في هذه الاقتراحات هو أنه بسبب تأصل عادات الشخص في أعماله وتفكيره، فإنَّ من الصعب عليه أن يعرف أيَّ التغييرات يجب أن يعملها في نفسه وأيَّ التغييرات يجب أن يعملها في بيئته.

وقد تجد أنَّ مشكلتك ذاتها هي أنَّ من الصعب عليك عمل أيِّ تغييرٍ إيجابي .. وبعبارةٍ أخرى أنك قد تجد نفسك غير قادرٍ على أن تخلص نفسك من مشكلاتك بسبب ما أنت فيه من قيود .. وطبيعي أنه في أحيان كثيرة يكون مجرد التأمل الدقيق في المشكلة هو كلُّ المطلوب لجعلها تختفي؛ فبالفكر الدقيق يمكن إيجاد الحل، أو تقليل حدِّتها، بحيث لا تصبح صعبة الحل.

وقد يكون النوم العميق في إحدى الليالي كافياً لزوال أثر أزمةٍ كبيرةٍ في حياتك، فالمشكلات الشخصية تبدو مجسَّمة دائماً كلما كان الشخص مُتعباً أو إذا كانت عنده مشاغلٌ مرهقة، فمن الملاحظ أنه عندما تسير الأمور سيرها الطبيعي في العمل يقلُّ أثر المشكلات الشخصية أيضاً. أمَّا في حالة استمرار المشكلات، وفي حالة عدم قدرتك على حلِّها، وفي حالة تأثير هذه المشكلات على علاقتك بتلاميذك أو أولادك وأصدقائك؛ فيكون من الضروري عليك أن تبحث عنِّ يساعدك.

طلب المساعدة:

لكي تحصل على مساعدة في حل مشكلاتك الانفعالية لا يكفي أنك تُدرك حاجتك للمساعدة، بل لا بدّ أيضاً أن تكون راغباً فعلاً في الحصول على هذه المساعدة، فعلى العكس من أنواع الأمراض الأخرى لا يمكن معالجة المشكلات الانفعالية بدون تعاونك الكامل، فمن الممكن إرغامك على ابتلاع البرشام لعلاج مرض عضوي، ولكن لا أحد يستطيع أن يفرض عليك علاجاً لمشكلاتك الانفعالية أو النفسية، وقد أشرنا في هذا الكتاب إلى بعض مظاهر السلوك التي تعبّر عن وجود المشكلات الانفعالية .. وإذا قرّرت أنك ترغب في المساعدة بعد دراسة مشكلاتك فالأمر متروك لك أنت لتحصل عليها وتستفيد منها، وهناك أبواب كثيرة للمساعدة مفتوحة أمامك.

الأصدقاء والأسرة:

كثيراً ما يكون من الممكن الحصول على مساعدة في حل مشكلة إذا أمكن أن تتحدّث عنها مع صديق عاقلٍ عزيزٍ مُخلص، والأزواج والزوجات عادةً موضع ثقةٍ كبيرة، ومن الدروس المهمّة التي يجب أن تتعلّمها في بدء حياتك الزوجية قيمة مناقشة مشكلاتكما الشخصية كما هي، مع تقبّل ما يتبع ذلك من نقدٍ أو تقدير عاطفي.

وكثيراً ما تكون مشكلات أحد الزوجين لها ارتباطٌ كبيرٌ بعلاقته بالآخر، والمناقشة الصريحة البناءة تمهّد السبيل عادةً لتيسير الحلول، ويمكن المدرّس أحياناً أن يجد من أحد زملائه أو ناظره مؤثلاً لذلك،

وبعض النظم المدرسية تتضمن وجود موجّه رسمي أو رائد أو طبيب نفسي أحياناً يمكنه أن يساعد على إيجاد الحلول للمشكلات الشخصية بجانب مشكلات العمل أيضاً.

وعلى أيّ حال إذا أردت أن تخفّف عن نفسك وتحدّث عن مشكلاتك فإذهب إلى الشخص الذي تعتقد أنه يفهمك جيداً، ومن المهم أن تفكر جيداً عند اختيارك لذلك الشخص .. وممّا يؤسّف له أنّ من السهل دائماً أن يُفزي الشخص عن مشكلاته لأيّ شخص يستمع له، ولكن قليلاً ما يكون هؤلاء السامعون قادرين على المعونة.

ومن المحتمل جداً أنّ الشخص الذي تثق به لا يعرف كثيراً عن مشكلاتك الشخصية، ولكنّ إفضاءك بمشكلاتك لقرين يفهمك أو صديق يُشاركك في آلامك يمكن أن يساعد كثيراً.

وحتى إذا لم يُعطِكَ موجّهك أية نصيحة واكتفى فقط بالجلوس والإنصات إليك (وقد يكون هذا أصحّ ما يمكن عمله) فستشعر بالتحسّن.

ومن أحسن من يصحّ أن تستشيرهم الواعظ الديني؛ لأنّ التوجيه من أهم واجباته، ومعظم رجال الدين الآن يأخذون دراساتٍ خاصةً في التوجيه النفسي، ويزداد اتجاه رجال الدين إلى ضرورة تزويدهم بكلّ ما يُمكنهم من فهم الشخصية، ويمكنك أن تُدرك وتحكم ما إذا كان مُرشدك صالحاً لمثل هذه الاستشارة أم لا.

المعونة الفنية:

وأحياناً لا يكفي إفضاؤك إلى زوجتك أو صديقك أو رئيسك، وهذا يحدث في الغالب عندما تستمر المشكلة مدّة طويلة، على الرّغم من المحاولة الجدية لحلّها، أو ربما تكون المشكلة خطيرةً جدّاً .. وربما يكون عندك مخاوف أو شكوك أو تحفّظات تمنعك من الكلام عن مشكلاتك لأصدقائك، وفي هذه الحالة يمكن أن يكون طبيب الأسرة قادراً على العون، وخاصةً إذا كان وثيق الصّلة بك وبأفراد أسرتك، فعليه أن يأخذ في الاعتبار العوامل الانفعالية للشخص عند وصف الدّواء للأمراض الجسمية، وحتى إذا شعر بأنه غير مختصٍّ بمشكلات الشخصية، إلّا أنّ له خبرةً واسعة بها.

وقد فطن الأطباء لأهمية الانفعالات وأثرها في حياة المريض وآلامه الجسمية، وما يجب عليه لضبط هذه الانفعالات .. والطبيب الناجح الآن إذا شعر بأنّ مشكلات مريضه الانفعالية فوق مقدّرتة لا يرى غشاضةً في إرساله إلى شخصٍ مختصٍّ يرى في استطاعته معالجة الأمر أحسن منه.

الطبيب النفسي:

وهذا هو ما يحدث في كثيرٍ من الحالات التي يتدخّل فيها الطبيب النفسي، فهو طبيبٌ عادي، ولكن أضيف إلى تخصّصه مرانته ودراسة لوقاية الشخصيات المريضة وعلاجها.

ويظنُّ بعض الناس أنَّ الطبيب النفسي يختصُّ فقط بحالات الأمراض العقلية الشديدة، وكان هذا صحيحًا في الأيام التي كان هؤلاء يعملون فيها مع الحالات التي تستدعي الحجز في المستشفيات العقلية، ولكن الآن أصبح هؤلاء الأطباء يعالجون أيضًا الأشخاص التي يستطيعون مباشرة مسؤولياتهم بأنفسهم، ولكن مشكلاتهم النفسية تتدخل في التقليل من شعورهم بالسعادة والكفاية، فالأطباء النفسيون يعملون الآن لتقوية الشخصيات، ولمنع المشكلات الصغيرة من التطوُّر إلى درجات الخطورة.

ونظرًا لأنهم قد تبيَّنوا أنَّ السلوك العصبي أو المعوج يرجع غالبًا إلى صعوباتٍ تربويةٍ من أيام الطفولة، فإنَّ الأطباء النفسيين يُقدِّرون أهمية مساعدة الآباء والمُدَرِّسين في التغلُّب على مشكلاتهم، حتى يستطيعوا أن يكونوا علاقاتٍ طيبةً مع أطفالهم الذين يزعجونهم .. وقد قال نابليون إنه لا يوجد جنود سيئون، إنما الضباط هم السيئون.

ويمكن تعديل القول بأنه لا يوجد أطفال مشكلون إلا إذا نشئوا على أيدي آباء أو مُدَرِّسين قلقين أو شواذ؛ فسبَّبوا لهم هذا الإشكال. والأطباء النفسيون الآن لا يعملون في المستشفيات العقلية أو عياداتهم الخاصة فقط، بل في المستشفيات العامة الأخرى وعيادات إرشاد الأطفال أيضًا .. وقد تنبَّهت كثيرٌ من المجتمعات إلى أنَّ عيادات إرشاد الأطفال جزءٌ مهمٌّ في برنامجها الصحي.

وأحيانا تنشأ هذه العيادات بحيث يكون بها خدمات في مسائل خاصة مثل مشكلات الأطفال والمشكلات المتصلة بالزواج.

ماذا يريد الطبيب النفسي أن يعرف؟

يريد هذا الطبيب أن يعرف عنك كثيرًا من الأشياء التي يصلح أن يعرفها أيُّ طبيبٍ آخر، فإذا لم يكن طبيب الأسرة قد فحصك جسميًا فسيقوم الطبيب النفسي بذلك حتى يستبعد احتمال وجود مرضٍ جسميٍّ أو جرحٍ أو عدوى تكون قد سببت لك هذه المشكلة، وسيحتاج أيضًا إلى بياناتٍ أخرى، فسيتضمّن بحثه أسئلةً مفصلةً عن طريقة تفكيرك وشعورك وسلوكك، وسيسأل عن كيفية معاملتك للناس، وشعورك إزاء الآخرين وكيف تعاملهم، وكيف تظنّ أنهم يُعاملونك.

ومن إجابتك على هذه الأسئلة سيحاول أن يعرف بعض العوامل اللاشعورية التي سببت لك مشكلاتك، وسيحاول أن يساعدك على فهم نفسك، وسيناقش معك ما يُمكنك عمله إزاء مشكلاتك، وسيقترح بعض المقترحات عن كيفية تغيير سلوكك واتجاهاتك أو بيئتك إذا لزم الأمر.

وهناك فارقٌ مهمٌ بين عمل الطبيب العادي وعمل الطبيب النفسي، وذلك في الوقت الذي يحتاج إليه كلٌّ منهما لمعالجة مريضه، فستحتاج دراسته لتاريخ حياتك وظروفك الحاضرة إلى وقتٍ أطول ممّا يحتاج إليه الطبيب العادي في علاج التهابٍ في الحلق .. وإذا كانت مشكلتك تتضمّن أطفالك الذين يصحّ أن تعتقد أو ترى أنهم مشكلتك الأساسية فستجد أنك تحتاج إلى استشارة طبيبٍ نفسيٍّ ممّن يختصّون بعلاج الأطفال، فإذا

حدث ذلك فستجد أنه سيعرف معك أنت وقتاً أطول ممّا يصرفه مع أطفالك.

علماء النفس والأخصائيون* الاجتماعيون:

وعالم النفس الأكلينيكي متخصصّ آخر في العلاقات الإنسانية، ففي المستشفيات والعيادات يُرافق الطبيب النفسي متخصصّ آخر في العلاج النفسي .. ومن مهمّة هذا المتخصصّ الأخير عمل الاختبارات التي تكشف عن قوة الشخصية وضعفها وإجرائها وتفسير نتائجها، كما يتعاون أيضاً مع الطبيب النفسي على تشخيص الأمراض وعلاجها.

ومعظم المتخصصّين النفسيين يحملون شهادة الدكتوراه في علم النفس، معنى هذا أنهم أتمّوا أربع سنواتٍ دراسية في كليّاتهم، ثم ثلاث سنواتٍ أخرى في الدراسات العليا لعلم النفس.

وهناك متخصصّ آخر هو الأخصائي الاجتماعي في الطب النفسي، وهذا بعد تخرّجه من كليّته يحضّر دراسات عليا مدّة سنتين أو ثلاث تتضمن تدريباً عملياً في الطب النفسي، ويقتضي عمله في المستشفيات العقلية ونوادي الشباب والمؤسسات الاجتماعية الأخرى أن يدرس البيئة وظروف العمل والمعيشة والأحوال المالية والظروف العائلية للمريض،

* لفظ «أخصائي» خطأ لغوي، واللفظ البديل الصحيح هو «اختصاصي»، ويجوز استخدام لفظ «المختص» أو «المتخصص»، ولكننا هنا آثرنا ألاّ نستبدلها تحاشياً لأي لبس، هذا بالنسبة لعنوان الفقرة، أما في متن الموضوع فقد قمنا فعلاً باستخدام اللفظ الصحيح في معظم المقاطع.. الناشر.

وأحياناً يستقي معلوماته من آراء الأشخاص المعاشرين للمريض كزوجته أو زملائه في الدراسة أو أحد أصدقائه المقربين أحياناً إذا وافق المريض على ذلك .. كما يعاون الأخصائيون الاجتماعيون أيضاً في تنفيذ خطط العلاج التي رسمها الطبيب النفسي المعالج، خصوصاً ما يتعلّق منها بالنشاط التروحي أو تغيير ظروف البيئة.

إذن فهناك أنواعٌ كثيرة من الأشخاص الذين يستطيعون معاونتك، وهدفنا الأساسي هنا هو أن ننصحك بشدّة إذا كانت لديك مشكلة أو تشعر أنّ أطفالك لديهم مشكلات، فيجب أن تبحث عنّ يعاونك، وكلّما بكّرت في ذلك كانت النتائج أحسن، فالاضطرابات الانفعالية عادةً تتضاعف بسرعة، وكثيراً ما تصل إلى أقصى درجاتها بسرعة، وإيجاد حلّ لها قد يجعلها أمراً سهلاً من البداية، وكلّما طال الانتظار زادت الصعوبة.

وهدفنا الثاني أن ننبّهك إلى أنّ المشكلات الانفعالية الخطيرة عندك أو عند أطفالك أو أيّ فردٍ من أفراد أسرتك تُعتبر علامة على سوء الصحة النفسية، أو على تعقّد البيئة، أو على كليهما معاً، ولا تقلّ خطراً عن أيّ مرضٍ آخر؛ فلا تظنّ أنّ من السهل أن تطرح مشكلاتك جانباً، فالتخلّص من المشكلات الانفعالية كالتخلّص من الأمراض الجسمية لا يتأتّى إلاّ بالعلاج الكافي.

استمرار الصحة النفسية

ناقشنا في الفصل السابق المشكلات الانفعالية، وعرفنا متى وأين نطلب المساعدة لحلّها، وأنّ عمل أيّ شيءٍ بالنسبة لمشكلاتك يفيد في تحسين الصحة النفسية، وفي هذا الفصل سنناقش ناحيةً أخرى هامة من نواحي الصحة النفسية، وهي منع اضطرابات الشخصية.

يعمل الأطباء وموظفو الصحة العامة على الوقاية من الأمراض الجسمية بأن ينشروا على الناس تعليمات الصحة الجسمية .. ويعتقد المتخصّصون في مشكلات الصحة النفسية أيضاً (الأطباء ورجال علم النفس الإكلينيكي) أنّ كثيراً من اضطرابات الشخصية يمكن تفاديها بتحسين الصحة النفسية، ولا توجد تعليمات محدّدة مؤكّدة لمنع اضطرابات الشخصية، كما نجد في منع كثيرٍ من الأمراض، فيمكن النصح في انتشار الملاريا مثلاً برّد البرك والمستنقعات والمياه الراكدة حيث يعيش البعوض الناقل للمرض، ولكن ليس من السهل أن تمنع كلّ الظروف غير الصحية التي تؤثر في النموّ الصحي لشخصية الطفل.

فلا يوجد شخصٌ محصّن ضدّ المآسي أو الأمراض أو الحوادث، ومهما أحكمنا الخطط فمن الممكن أن تتطوّر المشكلات الاقتصادية عند شخصٍ ما لدرجة تعجز انفعالاته عن تحملها .. وربما تتدهور كلّ خططنا في الحياة بسبب الفيضانات والعواصف فتقلب أتراننا الانفعالي.

وفي الحقيقة لا يوجد أحدٌ خالٍ من المشكلات الانفعالية التي تكون جزءاً لا يتجزأ من حياتنا.

خمس مناطق للصحة النفسية:

وبالرغم من ذلك فكثير من الناس يستطيعون الاحتفاظ بمستوى حسن لصحتهم النفسية، والشخصيات القوية تحتل ضغوطاً لا يمكن تصوُّرها .. وبالتشجيع والمساعدة يمكن حتى لضعاف الشخصية من الناس وأن يعملوا وينتجوا تحت ظروفٍ قاسية، فالصحة النفسية لا تتوقَّف على الخلوِّ من المشكلات، وإنما على القدرة على مواجهتها، وإيجاد المناسبة لها، ومعرفتك لتكوين نفسك وكيفية عملها يساعدك كثيراً.

وبالرغم من أنه لا توجد قواعد بسيطة لمواجهة أسباب الشقاء أو منعها، فإنَّ هناك بعض المبادئ العامة التي تساعد كلَّ شخصٍ على الاحتفاظ بصحته النفسية وتحسينها.

وعلى العموم تتوقَّف صحتك النفسية وتحسينها:

١- علاقتك بالناس الآخرين.

٢- أساليبك في السلوك.

٣- مصادر ارتياحك.

٤- طريقتك في الحصول على الشعور بالأمن.

٥- قيمة أهدافك في الحياة.

وربما يمكنك بمناقشة هذه النواحي أن تتلمَّس وسائل أخرى تساعد

على فهم مشكلاتك وتحسين نفسك في النواحي تكون ضعيفاً فيها.

١- علاقاتك:

لا شكَّ أنَّ أهم عاملٍ في سعادتك الشخصية وفي كفايتك هو قُدرتك على معاملة الناس الآخرين، وتتوقَّف هذه القدرة في الحقيقة على ما إذا كنتَ تستطيع أن تحب، وأن تحب أكثر ممَّا تكره .. والمقصود بـ«الحب» العطف الموجود بين أفراد الأسرة والود والصداقة والتعاون، وكذلك حبّ الزوج أو الزوجة.

وأسباب الشقاء والتعاسة تتعلَّق دائماً تقريباً بهذه الحقيقة، وهي أنَّ الشخص لا يعطي ولا يأخذ القدر الكافي من هذا الحب ليوازن الكُره الذي يُصيبه من الغير أو يُصيب الغير منه، فكلُّ شخصٍ يكره لدرجةٍ ما ذلك الشخص أو الشيء الذي يمنعه من عمل ما يريد .. وللتغلُّب على الكُره يجب أن يتوازن مع قدرٍ من الحب والعطف.

وتتوقَّف قُدرتك على التغلُّب على دافعك للكراهية في الغالب على خبراتك المبكرة مع أسرتك.

فالحبُّ درسٌ يجب أن يتعلَّمه الشخص في طفولته عن طريق حصوله على حبٍّ أبويِّه، ثم يتعلَّم كيف يحبُّهم في مقابل ذلك، فإذا لم يمكن حدوث هذا الحب الأول نما الطفل في فراغٍ عاطفي؛ فلا يجد لنفسه فرصةً للتعبير عن حبه وهو طفل؛ وبذلك يتعلَّم مبكراً أن تسير حياته بدون ذلك..!

والأشخاص الذين لم يتعلَّموا كيف يحبون أبداً يظهر عليهم الاكتفاء الذاتي بوضوح، وربما يتمكنون من النجاح في عملهم أو وظيفتهم،

ولكنهم يكونون في الغالب فاشلين كآباء أو مُدرّسين أو كأزواج أو زوجات، وعلاقاتهم الشخصية تكون خاليةً من الحب، كالذئاب التي تعيش في عزلة..!

وبعض الناس يُوجّهون حبّهم لأنفسهم كثيراً لدرجة أنهم لا يجدون بقيةً يوجّهونها لغيرهم من الناس؛ فنجدهم يُبالغون في قيمة أنفسهم، ويجتذبون انتباه الغير إليهم، ويكونون ممثلّين بالغرور والكبرياء.

ويتوقّع البعض الآخر قدراً غير معقولٍ من محبة الآخرين، وهؤلاء هم القوم كثيرو الشكوى، الذين ينعمون عادةً بالمرض؛ لأنه يجلب لهم العطف والانتباه، ويُعيد إليهم الثقة .. والناس من هذا النوع يعتمدون عادةً على غيرهم؛ فيتطلّبون من أحدٍ غيرهم أن يُشير عليهم بما يصحّ عمله، وأن يقودهم ويُرشدهم ويشجّعهم .. وأمثال هؤلاء أيضاً يحصلون على الحبّ بوقوفهم موقفاً سلبيّاً، بحيث يتطلّبون رعاية الغير وخدمتهم، كما لو كانوا أهم من غيرهم، أو كما لو كانوا نجومًا لامعة.

وبعض الأشخاص لا يمكنهم مسايرة الأفراد الآخرين من نفس جنسهم، فالمرأة التي لم تتعلّم أبداً كيف تحب أمها يصعب عليها أن تحبّ امرأةً أخرى، وتكون من النوع الذي يُكثر من الوشاية والنميمة والإساءة إلى الغير، وتكون معرّضة لصعوباتٍ في المعاملة حتى مع بناتها نفسها .. وكذلك الرجال الذين كانت علاقاتهم سيئةً بأبائهم، يبدو عليهم الشعور نفسه نحو باقي الرجال ونحو أبنائهم.

ومن الناحية الأخرى نجد أيضاً بعض الأفراد من البالغين يجدون صعوبات في تكوين علاقات موفقة مع الأفراد من الجنس الآخر. **عدم التحكم في الكراهية:**

والعلاقات السيئة تنتج أيضاً من عدم القدرة على التحكم في دافع الكراهية، فهناك أشخاص نجدهم دائماً يُهاجمون غيرهم، ويكون عدوانهم من النوع الهدّام أكثر منه من النوع البناء.

وهم لا يكونون مجرد ناقدين، بل يُبالغون في نقدهم اللاذع، ويبدون كما لو كان كلُّ همّهم هو التعطيل والهدم لأيِّ شخصٍ كلما أمكن ذلك، ومثل هؤلاء الناس يكونون عادةً ممّن لم ينعموا بعطف آبائهم؛ فيشبّون خائفين من محاولة كسب عطف الغير عليهم؛ وذلك لأنهم يتوقّعون الإهمال كما حدث لهم سابقاً، ولسان حالهم يقول للغير: «أنا أعرف أنك لا يمكن أن تحبّني، ولذا فإنني سأهملك قبل أن أعطيك الفرصة لإهمالي». ويبدو مظهرٌ آخر من مظاهر عدم القدرة على التحكم في دافع الكراهية في الشخص الذي يكره بطريقةٍ أوتوماتيكية أيّ شخصٍ آخر له سلطانٌ عليه؛ فهو يتبع تابعه الخاص من أيام الطفولة، وهو عدم قدرته على تكوين علاقات مرضية مع أيّ شخصٍ يقف في سبيل رغباته.

ويُحتمل أن يكون والداه قد وقفا في طريق مطالبه كثيراً جداً لدرجة أنه أصبح يقاوم أيّ شخصٍ يُحاول السيطرة عليه كالمُدرّس والرئيس ورجل البوليس وضابط الجيش، وحتى أطفاله عندما لا يُطيعون أمره.

والقابلية للحبّ والقُدرة على التحكُّم في المشاعر العدائية تُعتبر من ضروريات الصحة النفسية الجيدة، ويمكن أن تُقاس قُدرك على الحبّ بمقدار قوّة احتمالك وفهمك للغير، وبمقدار ولائك وإخلاصك لأقاربك وأصدقائك وزملائك وكيفية تعبيرك عن هذه الصفات.

ولمّا كانت أساليب الحبّ والكراهية تتكوّن منذ الطفولة، فماذا يُمكنك كوالِدٍ أو مُدرِّسٍ أن تعمله إزاء ذلك الآن؟

أولاً- ادرس أسلوبك الخاص في الدوافع الانفعالية لكلٍّ من الحبّ والكراهية، إلى أية درجةٍ تستطيع أن تكونَ علاقاتٍ حسنةً في تعاملك مع الغير؟

هل تُعطي أطفالك الذين في رعايتك الحبّ والقبول الكافي؟ وبالأهمية نفسها هل تساعدهم على أن يتعلّموا ويتقبّلوا واجباتهم كأفرادٍ في المدرسة والمجتمع والأسرة؟

ثانياً- صحّ اتجاهاتك العقلية وأساليب سلوكك وطريقتك في المعاملة التي تتدخل أو تتسبّب في إساءة علاقتك بالغير، فليس من الضروري أن تعرف بالضبط ما كان يحدث لك في أيام الطفولة لتستطيع أن تغيّر أساليبك في الاتصال بالناس في الحاضر.

يمكنك أن تعمل كثيراً بمجرد دراستك للمواقف على حقيقتها، ثم تعمل التغيّرات التي تعرف أنها ستؤدّي إلى تحسين علاقاتك.

٢- أساليب السلوك:

إنَّ أسلوب سلوكك وطريقتك في معاملة الغير يُعتبر نتيجة لثلاث قوى تُكوِّن شخصيتك، وهي: اللاشعور والشعور والضمير، في تفاعلها بعضها مع بعض.

والدوافع للشخص نحو حبِّ ما يسرُّه وكرهية ما لا يُوافقه تنبع من اللاشعور، وهذه الدوافع هي التي تسوقك إلى إرضاء رغباتك الذاتية الأنانية، وإلى أن تظلَّ كما كنت في طفولتك معتمدًا على غيرك.

ويحاول شعورك الذي يكون دائماً متصلاً ببيئتك أن يجعلك تتصرَّف بما يُلائم المجتمع بدون أنانية .. وإلى أن تقوم بدورك كعضوٍ عاملٍ في أسرتك ومدرستك وناديك ومجتمعك، أمَّا ضميرك الذي شبَّهناه برجل البوليس فهو الذي يدفعك إلى أن تتصرَّف بما يُلائم المبادئ الخُلُقِيَّة والمُثل العُلَيَّا التي امتصصتها من أبويك، وبسبب هذه الدوافع المختلفة التي تعمل في شخصيتك تجد من الصعب أحياناً أن تقطع بأنَّ أعمالك حسنةٌ أو رديئة، وأنَّ رأياً خاصاً تشعر به صحيحٌ أو خطأ، فبعض ما يبدو لك صحيحاً قد يبدو خطأً لشخصٍ آخر، والعكس بالعكس.

فكيف تعرف أيَّ الرأيين ينبغي اتباعه؟

من المقاييس الجيدة التي تحكم بها على تصرفاتك أن تسأل نفسك

الأسئلة الثلاثة الآتية:

- هل هذا التصرُّف يضرُّك بمرور الأيام؟

- هل يضرُّ أحداً غيرك؟

- هل هناك أسلوبٌ آخر للوصول إلى النتائج نفسها والحصول على

الترضية ذاتها؟

فإذا كنت ستضرُّ نفسك أو تتسبَّب في ألم غيرك، أو إضراره بدون مبرر؛ فإنَّ تصرُّفك يُعتبر خاطئاً على أيِّ تقدير .. ومن المهم أن تتصرَّف على أساس هذه الأسئلة في علاقاتك بأطفالك، فأعمالك لها تأثيرٌ كبيرٌ على سعادتهم أو شقائهم، وهم يتعلَّمون كيف يسلكون مع الغير في ضوء تصرُّفك معهم.

والطفل الذي لا يتعلَّم كيف يرفع حقوق غيره، وكيف يتصرَّف بطريقة بعيدة عن الأنانية معظم الوقت سيفشل حتماً في علاقته بغيره، وسيظلُّ دائماً أقرب إلى الطفل منه إلى الرجل.

٣- مصادِر الارتياح والرِّضا:

لكي تكون صحيح النفس، ولكي تساعد الأطفال ليكونوا أصحَّاء النفس أيضاً؛ ينبغي أن تكون شاعراً بالارتياح من الحياة .. ويأتي هذا الارتياح من إرضاء رغباتك الشخصية ومن تحقيق آمالك، فيُساعدك الشعور بالارتياح على أن تُنتج إنتاجاً متقناً، وأن تنفِّذ خطَّتكَ، وأن تقوم بعملٍ له قيمته .. ويزداد شعورك بالارتياح كلما زاد تقدير الغير لما تقوم به من أعمال.

ولكن لا يصحُّ أن نتوقَّع الشعور بالارتياح من كلِّ شيءٍ نعمله؛ إذ لا بدَّ أن نقوم أيضاً بأعمالٍ كثيرةٍ من النوع الآلي الممل غير المحبوب أحياناً .. وحتى هذا النوع من العمل يمكن أن يجلب لنا الارتياح إذا كان

وسيلة للوصول إلى تحقيق هدفٍ هام، ولكن إذا لم يكن الشخص شاعراً بهذا الهدف فإنَّ أيَّ عملٍ غير سارٍ يعملُه يصبح مبعثاً للتعب النفسي. وكمية الارتياح التي تحصل عليها من الحياة تتوقَّف إلى حدٍّ كبيرٍ على كفايتك الذاتية، فالذين ينتظرون من الحياة أن تمدَّهم بما يبعث على السرور والرضا لا يحصلون على الملل والضجر. وهذه بعض الاقتراحات التي تساعد على الحصول على قسطٍ كبيرٍ من الارتياح والرضا النفسي:

أ- حاول أن تقف وتتأمل كيف تسهم فيما يؤدي إلى شعورك بالارتياح: فقد تكون متوكلاً على غيرك أكثر من اللازم، أو سلبياً أكثر ممَّا ينبغي، منتظراً لمن يُساعدك على الطريقة التي عودتُك أمك إياها منذ صغرك .. وقد تكون من الناحية الأخرى ميالاً للعدوان أكثر من اللازم، أو حاسماً ملحاً في طلباتك بدرجة تجعل الغير يخافونك أو يكرهونك. ثم هل أنت من النوع المتقلب المزاج بدرجة تجعل الناس يخشون الاتصال بك؟.. فربما تكون في الوقت الذي يغلب عليك فيه تعكر المزاج عندما يطلبون مساعدتك أو اهتمامك. وقد يكون سبب شقائك عدم قدرتك على تكوين علاقات جيدة مع غيرك ممن يمكن أن يشركوك معهم في مرحهم ومخاطراتهم .. وقد يكون من هؤلاء أطفالك وتلاميذك..

ب- حاول أن تقوم بعمل شيء جديد غير عملك العادي من آن لآخر:

وذلك سواء في منزلك أو في مدرستك أو مجتمعك؛ إذ يمكنك الحصول على كثير من الارتياح والمرح إذا حاولت ذلك .. استعمل خيالك وابتكارك وابحث عن مخاطر ونواحي نشاط جديدة، وأشرك معك أطفالك في مخاطراتك.

ج- ابذل جهداً حقيقياً للوصول إلى طرق تساعدك على القيام بعملك الأصلي بشكل أحسن:

هل يذهب عزمك على الاطلاع وزيادة معلوماتك أدراج الارتياح؟ اعتبر أن المنزل والمدرسة أشبه بمعامل للتجريب .. وينبغي لك أن تكون دائم البحث عن طرق ووسائل جديدة لتحسين معاملتك لأطفالك .. فستحصل على ارتياح كبير نتيجة تعلمك كيف تؤدي وظيفتك بطريقة أحسن.

د- حاول أن تجدد وتُنْعش نفسك:

فمهما كنت مشغولاً يجب أن تضمن برنامجك الأسبوعي بعض الوقت للعب والنشاط الابتكاري الحر .. ولعمل شيء تريده لمجرد ارتياحك من القيام بعمله.

فالهواية ليست مجرد ملء وقت فراغ، بل أنها دعامة هامة لشخصيتك .. وكلما كنت مرحاً في وقت فراغك كان ذلك في صالحك، ويجب أن يجد كل شخص بعض الوقت لكي

يعمل فيه ما يريد أن يعمل بالطريقة التي يحبها بحرية كاملة لكي يشعر ضميره بالسعادة بطريقته الخاصة.

هـ- كَوْنُ لَكَ أَصْدِقَاءَ وَاحْتِفَظْ بِصَدَاقَتِهِمْ:

فمن الممكن أن يكون الصديق مصدرًا للعون والشعور بالارتياح، وقد يكون أقوى الدعائم في وقت الشدة .. والصدقة الحقيقية يجب أن تُبنى على تبادل العلاقات، وإن كان من الضروري أن يبدأ أحد الطرفين بالود من آخر.

ويجب على الآباء والمُدرّسين أن ينتهزوا الفرص لغرس بذور الصداقة في الطفل .. هل أنت ناضجٌ بدرجة كافية لتبدأ في تكوين صداقاتك؟.. هل عندك استعدادٌ للتضحية؟

كثيرٌ من الناس يخشون لو بدعوا من ناحيتهم بالصداقة أنهم سيرتّبون على أعقابهم!..

الصداقة فنٌّ لا ينبغي إهماله أو الحطُّ من شأنه .. ولا يصحُّ أن تتوقَّع أن تتجح في صداقتك إذا طلبت منها أكثر ممّا تعطي، كما أنه ليس من الصحة النفسية في شيء أن تعطي دائماً.

٤- الشعور بالأمن الانفعالي:

إنَّ الأساليب التي تحصل بها على الشعور بالأمن ودرجة شعورك بالاطمئنان لهما أهميةٌ كبرى في سعادتك وكفايتك وفي تربيتك لأطفالك. ويتوقّف الشعور بالأمن الانفعالي على الثقة بالنفس، وعلى أن يُحسَّ الشخص أنه محبوبٌ من غيره، وأن يشعر بالتحرُّر من الإحساس بالذنب

والخطيئة، وأن يشعر بصلته القوية المتينة بأفراد أسرته في المنزل، وبزملائه في العمل، وبالأصدقاء.

والشعور بالأمن أمرٌ أساسيٌّ للسعادة والتكيف الناجح، فإذا شعرت بعدم الأمان فإنك ستشعر في الغالب بالقلق والاضطراب والتوتر النفسي؛ إذ أن الشعور بعدم الأمن يتصل اتصالاً وثيقاً بالخوف.

ومن الصعب أن تجعل أطفالك يشعرون بالأمن إذا لم تكن أنت نفسك شاعراً به، فمن الممكن أن يأخذوه عنك حيث سيعرفون موقفك منهم وموقفهم منك.

فالآباء - أكثر من أي شيء آخر - هم المسؤولون عن تهيئة أطفالهم للشعور بالأمن الانفعالي .. ويجب أن يكون المنزل هو المصدر الذي يجد فيه كل فردٍ من أفراد الأسرة من يفهمه ويعاونه، ويأخذ بيده إذا واجهته الحياة بصعوباتها.

وفقدان الشعور بالأمن الانفعالي، وعدم تأكد الشخص من موقفه من أسرته وأصدقائه وموقفهم منه يُعتبر عاملاً خطيراً مهدداً للصحة النفسية. فمن المهم أن يشعر الشخص بأنه مقبولٌ ومعترفٌ به، وأن يكون في موقفٍ ثابتٍ بين من يُحيطون به .. والعلاقات المبنية على الشعور بالأمن لا تحدث من تلقاء نفسها، بل يجب أن تُبنى، وأن تظل موضع الرعاية لتستمر حية.

ومن أخصّ واجبات الآباء والمُدرّسين أن يُعلِّموا أطفالهم كيف يعملون على الوصول إلى الشعور بالأمن بأن يَبْثُوا فيهم رُوحَ العطف والمودّة والاهتمام بغيرهم من الناس.

٥- أهمية أهدافك:

وأخيراً .. ألق نظرةً على أهدافك في الحياة.

إنك لا تستطيع أن تذهب بعيداً في حياتك إذا لم يكن لك أهداف، وحتى لو كان لك هدفٌ يبدو أنَّ من المستحيل عليك الوصول إليه تماماً؛ فإنه يجعل أمامك غرضاً، ويجعل لك اتجاهاً في الحياة.

والآباء والمُدرّسون يشتركون معاً في هدفٍ واحد، وهو التعاون على إنشاء جيلٍ ناهضٍ يتمتّع بالصحة والسعادة.

ولكن لسوء الحظّ هناك كثيرون من الناس يعيشون في هذه الحياة وينساقون فيها كالسفينة الحائرة من غير دليل، يُحرّك دَفَّتُها ويقود اتجاهاتها، فتجدهم في عملهم يسيرون بطريقة كيفما كانت، مكتفين بالحصول على الأجر المادي فقط .. هؤلاء لا يكون لهم أهداف، ولذا نجدهم إذا صادفوا صعوبةً حملوا متاعهم، وتركوا العمل إلى عملٍ آخر.

وربما يكون من هؤلاء مَنْ هم أحسن حالاً من حيث زيادة كسبهم المادي، ولكنهم لا يستطيعون التمتع جيداً بالحياة.

النُضج الانفعالي هو الهدف المثالي:

إذا كان لك هدفٌ يحتاج إلى جهدٍ في الوصول إليه، وكان هذا الهدف من الأهمية بحيث يستحقُّ هذا الجهد؛ فإنه سيؤدِّي إلى نُضجك الانفعالي

.. ولأجل هذا كان الهدف العام لنا جميعاً هو أن نحاول الاقتراب من ذلك الهدف المثالي، وهو النُضج الانفعالي .. ويُقاس نُضجك الانفعالي بمقدار كونك:

- تشعر بالارتياح في العطاء أكثر من الأخذ.
- تستطيع أن تكونَ ولاءات دائمةً مبنيةً على علاقات الأخذ والعطاء.

- تستغلُّ وقت فراغك على خير الوجوه.
- تسهم في تحسين منزلك ومدرستك ومجتمعك ووطنك والعالم.
- تتعلَّمُ الإفادة من محاولاتك الخاطئة والناجحة معاً، متحرراً من المخاوف والقلق والتوتر النفسي.
ومن الممكن أن يقترب كلُّ منا من النُضج الانفعالي .. وبعض الناس يقتربون منه كثيراً فعلاً.

وليس أهم من هذا الهدف للآباء والمُدرِّسين، فليس من المعقول أن نتطلَّب من أطفالنا الاقتراب من هذا الهدف إذا لم نكن نحن قريبين من النُضج الانفعالي .. وإذا أردنا للجيل القادم أن يكون أكثر نُضجاً وأمناً فعلياً أن نكون ناضجين انفعالياً.
والأمل أن يكون هذا الكُتيب خطوةً مساعدةً في هذا الاتجاه.

الفهرس

الصفحة	الموضوع
٣	تقديم الناشر.....
٧	مقدمة بقلم الدكتور عبد العزيز القوصي.....
٩	١- مَعْرِفَتُكَ لِنَفْسِكَ.....
٩	نحن نخلق البيئة.....
١٠	تحسين البيئة الانفعالية.....
١١	ما هي الشخصية؟.....
١٣	وُضوح النواحي الجسمية وغموض النواحي العقلية.....
١٣	الشعور واللاشعور.....
١٤	الضمير.....
١٧	٢- نَمُوُّكَ مِنْذُ طِفُولَتِكَ.....
١٨	الأسئلة متى؟.. ما؟.. لماذا؟.....
٢٠	المبول المتغيّر.....
٢٠	البُلُوغ.....
٢٢	العلاقات الأبوية.....
٢٣	الإخوة والأخوات.....
٢٥	في سبيل مصلحة الطفل.....
٢٧	٣- الكَفَّاح.....
٢٩	السُّلوك الهُرُوبِي.....

٢٩	السلوك القتالي.....
٣١	التوفيق البنائي.....
٣٢	٤- الحيل العقلية.....
٣٥	الامتصاص.....
٣٦	دور المدرّس.....
٣٧	التقمّص.....
٣٨	الإعلاء.....
٤٠	سوء استعمال الحيل العقلية.....
٤٢	٥- حيل عقلية أخرى.....
٤٣	التعويض.....
٤٣	التبرير.....
٤٦	التعظيم والتفخيم.....
٤٧	النقل.....
٥٠	الإسقاط.....
٥١	القلب.....
٥٥	٦- حل مشكلاتك.....
٥٦	تعرف مشكلاتك.....
٥٦	القلَق.....
٥٧	الانقباض.....
٥٧	الانشغال.....

٥٨	الانطواء.....
٥٩	السُّلوك الغريب أو غير العادي.....
٦٠	النظر في نفسك.....
٦١	افحص بيئتك.....
٦١	إيجاد العلاج.....
٦٣	طلب المساعدة.....
٦٣	الأصدقاء والأسرة.....
٦٥	المعونة الفنية.....
٦٥	الطبيب النفسي.....
٦٧	ماذا يريد الطبيب النفسي أن يعرف؟.....
٦٨	علماء النفس والأخصائيون الاجتماعيون.....
٧١	٧- استمرار الصِّحة النفسية.....
٧٢	خمس مناطق للصِّحة النفسية.....
٧٣	١- علاقاتك.....
٧٥	عدم التحكم في الكراهية.....
٧٧	٢- أساليب السُّلوك.....
٧٨	٣- مصادر الارتياح والرضا.....
٨١	٤- الشعور بالأمن الانفعالي.....
٨٣	٥- أهمية أهدافك.....
٨٣	النُّضج الانفعالي هو الهدف المثالي.....