

ذلك الشعور بالنقص!

تِلْكَ كُتُور وَلِيْم وَالش

الْبِلْسِيَّة السَّيْكُولُوجِيَّة ٦

كتاب العالم للملايين

مؤسسة ثقافية للترجمة والتأليف والنشر
تشرف عليها لجنة من الجامعيين

مدير الدار العام

بهيح عثمان

سكرتير تحرير "الأديب"

برئاسة

مدير البعثيات

استاذ الآداب العربي بمدرسة البنات الأهلية
وأحد أساتذة اللغة والأدب بكلية القاهرة

الإدارة : بيروت - شارع الأحرار - بناية « الأديب »

صندوق البريد ١٠٨٥

آب سنة ١٩٤٥

الطبعة الثانية كانون الثاني ١٩٤٦

المقدمة

إن للشعور بالنقص ، في كثير من الاحوال ، تأثيراً غير مباشر على الخلق والمزاج ، والسعادة ، والنجاح في الحياة . ولقد أدرك العلماء حقيقة هذا التأثير السنين عديدة خلت ، غير أن الدكتور الفرد ادلر ، العالم النفسي النمساوي ، وأبا السيكولوجيا المعروفة بالسيكولوجيا الفردية ، كان أول من أكد أهمية ذلك الشعور ، وأقام الأدلة والبراهين على تشعباته العريضة . ومن ثمَّ أصبح هذا الموضوع بحثاً ودرساً ، ونُشرت فيه مؤلفات عدة . ولقد أصبحت « عقدة النقص » ، في الحقي ، علة مألوفة ، نالت ، منذ زمن ، قسطاً عظيماً من أحاديث قادة الفكر وكتاباتهم . ومع أن عدد من يتكلمون عن عقدة النقص بطلاقة وإفاضة يبلغ من الكثرة حداً عظيماً ، فإنه مما يشك فيه أن يكون كلامهم هذا عن فهم صحيح لمعناها وإدراك خالص لأهميتها . ولذا كان من الواجب أن تُدرس هذه المقدمة باقصى ما يفبده الدرس من معنى العناية والرعاية .

١ - الاساس للشعور بالنقص

كلنا ندرك أن الحياة هي ذلك الكفاح الذي لا ينقضي بسبيل تحقيق رغائبنا . وتذكر أيضاً أن تجارة العيش تزداد مع الزمن بسرعة وتعتدلاً ، وأن الكفاح لمجرد الحصول على الخبز اليومي يزداد شدة وتشابكاً وصعوبة .

فمن المقول ، اذن ، أننا ، اذا رغبتنا في مواجهة هذا التنافس بقلوب عامرة بالنجاح ، أو أردنا أن ننعم بالاشياء المادية والروحية في الحياة مع سائر الناس ، كان علينا أن نعمل على أن نكون معهم في مستوى واحد ، وعلى مصنف واحد .

أما اذا كنا - لسوء حظنا - منفصلين عنهم أو مختلفين ، أو توهمنا أننا منفصلون عنهم أو مختلفون ، في ناحية ما ، فعندئذ نكون في وضع غير ملائم ولا مُعَافٍ ، فيشتدُّ نضالنا ، وتعرض جهودنا في سبيل تحقيق رغائبنا للفشل وخيبة الأمل . ومن المحتمل أيضاً أن يعترينا الغم والانقباض من جراء تلك الصدمة التي يجرها على كبرياتنا الذاتي عجزنا وفشلنا ، أو مجرد خوفنا من فشلنا في الحصول على استرام الجميع . ومن البدهي أن احداً لا يستطيع ان يملك كل شيء . وأن يحسن كل شيء ، كما ان احداً لا يعجز عن كل شيء . ونحن كثيراً ما نسمع الزعم القائل ان المساواة هي العطية التي وهبتها الطبيعة لبني الانسان منذ الولادة ، في حين أن هذه المساواة مستحيلة في الواقع ،

سياسياً ، وفي ميادين اخرى كذلك . وفيما عدا حقيقة يسيرة من أدوار الطقولة الاولى ، يجد كل منا نفسه امام حقيقة لا مناص منها ، هي أننا غير متساوين في المواهب ، والكفايات ، لصالحنا حيناً ، ولغير صالحنا حيناً .

وليس من العجيب ، نتيجة لهذه المفارقات المستمرة ، ولو غلبتنا الفطرية العنصرية في أن ترتفع فوق متوسط الناس ، وان نمتاز عنهم ، اقول ليس من العجيب أن يصبح كل منا ، في وقت ما ، واعياً ، الى حد مؤلم ، أن هناك عراقيل تعترض سبيله الى الأمام ، وان هناك اشياء كثيرة بعيدة المنال هي وراء طاقاته وامكانياته المحدودة ، فهي مصدر كدر له ابداً ، لأن في ذلك ما يحول بينه وبين تحقيق رغائبه ، ويحيط من قدره في نظر نفسه ، أو يُنقص من احترام غيره له . وفي الحق ، انه اطمع جداً ان يعي الناس حقيقة نقصهم في طرق شتى ، وكما نرجو ان نبين فيما بعد ، لا يخلو احد من نقص ما ، ولم يُخلق بعد من لم تتأثر حياته بنوع من انواع النقص تأثراً حسناً او سيئاً .

والاشياء التي قد يقوم عليها الشعور بالنقص متنوعة متباينة . فقد تكون ذات صلة بقصور عقلي او جسماني أو معنوي أو اجتماعي . ويتوقف مدى تأثير هذا الشعور في افكار الفرد وسلوكه وشخصيته ونجاحه في الحياة على عوامل عدة ، أهمها مقدار ما يوايه من انفعاله واستجابته الوجدانية .

وقد ينهض هذا الشعور على نقص حقيقي ذي شأن في عيني الفرد

نفسه وفي عين الآخرين ، أو على نقص توفه في عين الناس جميعاً
والكنه ذو شأن في عيابه هو . وكثيراً ما لا يبالي الفرد ، من ناحية
أخرى ، بعائق خطير ، جدير بالاهتمام ، في حين يعتريه الاضطراب
الظاهر من جراء . قصور تافه الى أبعد حدود التفاهة . وقد يكون
الشعور بالنقص فعلاً حتى ولو كان من مخترعات الخيال ، وقد يكون
شديداً ، ايضاً ، عند ما اقترع الاسس التي يرتكز اليها ، أو يُنسى ما
يُشير به من الاسباب . والشعور بالنقص ليس ، في حالات عديدة ، الا
عادات فكرية ، او حالات عقلية لا أساس لها على الإطلاق .

ويجدر بي ان أؤكد هنا أن الشعور بالنقص ليس في ذاته امرأ
شاذاً غير طبيعي ، ولا سبباً كافياً للقلق . كذلك فليس النقص نفسه ،
هو الفعل ، بل الناحية الانفعالية فيه . وكثيراً ما يرتبط شعور قوي
كمذا بفكرة ليس لها اساس ، او أن لها اساساً واهياً ، بحيث تحدث
ارجاءً سلوكية خطيرة ، لا تتناسب الى حد بعيد ، مع أهمية الفكرة
الحقيقية .

ان الشاعر بالنقص هو ذلك الشخص الذي يُخجل لان فيه قصوراً
ما ، أو لأنه يعتقد أن فيه قصوراً ما ، يجعله مختلفاً عن غيره من الناس
بطريقة غير مرغوب فيها . ومن ثم تتعلق بالقصور افكار مختلفة
كالخوف من عدم الموافقة ، ومن الفشل ، الى ما هنالك من الافكار
التي ، اذا نُزِيهَت ، أثارت من الانفعال ما يجعل الشخص يعتقد كأنها
يشعر بالنقص عينه .

ولنضرب على هذا مثلاً ذلك الشخص المصاب بعاهة جسدية

يرغب في إخفائها . انه فريسة الحقد وإساءة الظن في اي وقت توجه
إليه اسئلة ولو كانت شخصية الى حد يسير . ان هذا يعني أن عنده
خوفاً من ان تُكتشف هذه العادة فيه .

وقد تعمل عقدة النقص عملها في الفرد باستمرار ؛ وقد لا تكون
فعالة الا في الفينة دون الفينة . وقد يكون الفرد واعياً لها كل الوعي ؛
او واعياً لها وعياً غامضاً ؛ كما انه قد لا يكون شاعراً بها على الإطلاق .
وبما انها ليست من الامور السارة ، فهناك عادة ميل الى كبتها ،
ليكون تأثير هذا الكبت مختلفاً باختلاف الأفراد ومتوقفاً على
شدة العقدة لدى الفرد واستعداده لها . وسنحاول الآن أن ننظر في
لساليب التوافق والتعديل والتعويض الممكنة في مثل هذه الحال .

محصل ما فات

- ١ . تعلم ان احدا لا يستطيع ان يملك كل شيء وان يحسن كل شيء .
- ٢ . ان الذي لا يتأثر في حياته بنوع من انواع النقص نائراً حسناً او
سيئاً لم يخلق بعد .
- ٣ . الشعور بالنقص أمر طبيعي غير شاذ .

٢ _ اساليب التوافق والتعديل والتعويض

اعمل الطريقة التي نتوصل بها الى افضل تعديل ممكن لما نشكو منه هي أن ندرس النقص درساً فيه كثير من الاهتمام والعناية . علينا أولاً ، أن نقر بوجود نوع من انواع النقص فينا ، وان نحاله بهدوء وروية ثانياً ، لنأخذ من بعد التدابير التي يوحى بها التبصر الناضج والمحكمة السليمة . فاذا كان النقص ، مثلاً ، غير ذي شأن ، أو كان التغلب عليه مستحيلاً ، كان على الشخص أن يسلم به ليجد بعض الارتياح في عمل . ما يشوقه وتطمئن نفسه بمزاوته .

والتعديل بالتسليم يمكن تيسيره بالتأمل الفلسفي . وهكذا فان في قدرة الشخص ، بينما يرى الاشياء في حقيقتها ، أن يعزّي نفسه بأن يفكر بأن هناك من هو أتمس منه حالاً ، وأن كل فرد عرضة للامتحان والتجربة ، وأن كثيراً من الآخرين ينوون بانواع أخرى من النقص ، وان الإنسان لا يمكنه أن يكون كاملاً في كل شيء . وان المصائب كثيراً ما تكون رحمة في لباس عذاب . وقد يقع على الارتياح في كتابات الحكماء ، أو في تراجم الآخرين الذين واجهوا انواعاً مشابهة من النقص .

وهذا النوع من التعديل حسن فيما يتعلق بالحالات التي يكون فيها النقص قليل الأهمية ، أو مستحيل الاستئصال ، مع أنه ليس للناس جميعاً ذلك المزاج الساكن الهادي . أو ذلك التقدير للقيم ، اللذان يمكنان من النهوض باعباء هذا الاسلوب من التعديل .

أما في الحالات التي لها قابلية التحسن ، فهذا النوع من التعديل محل

اعتراض دون شك .

ولو أنه لم تكن هناك صعوبات تعترض سبيلنا ، أو لو أنه كان علينا أن نتقبل جميع نقائصنا كأمر مسلم بها لما تقدمت الافراد ولا الجماعات الا تقدماً جزئياً بطيئاً . ولكن يجب الاعتراف بأن هذا التعديل يساهم الى حد بعيد في سعادة الانسان ؛ واذا كانت سعادة الانسان هي المقياس ، فان احداً لا يستطيع ان يقول شيئاً ضده .

ويتبع كثير من الاشخاص ما يسمونه التعديل بالتهرب من التبعة . فاذا أقروا أن بهم نقصاً ما ، أقروا به مكرهين . وبدلاً من ان يواجهوا النقص بجرأة ، ليجدوا له حلاً ملائماً ، تراهم يلقون تبعته على الورثة ، أو على مرض كان قد أصابهم ، أو على انعدام الفرص لديهم ، أو على ظروف ليس لهم عليها أي سلطان ، أو غير ذلك .

إن رد الفعل هذا دفاعي ، الغاية منه تدعيم ما تدعى من كبرياء الذات باتخاذ الاعذار للعجز وضعف الفعالية ، وهو وسيلة لتجنب انتقاد الناس وذمهم ، وطريقة للاحتفاظ باعتبار الجمهور . وواضح أن على هذا النوع من التعديل نقداً ، فليست فيه اية محاولة الى امتحان الحقائق ، أو الى تحسين ما هو قابل للتحسين . ثم أنه فوق هذا يخفق عند الفرد عادة سيئة تهدف الى الفرار من مسؤولية النقائص الشخصية .

وكثير من الناس يحاولون أن يكتبوا فكرة النقص المؤلمة ، بقدر ما يستطيعون ، أو أن يجعلوها أقل قوة ، بأسلوب « الحصرم » الذي ينسب الى الشلب ، في الخرافة . فهم ، مثلاً ، يدعون انهم

مساوون لأي إنسان آخر ، وأن ما يظنه الناس بهم لا أهمية له ،
وأنهم لا يرغبون في أن لا يكون لهم ما لساير الناس . وهم سرّيعون في
ملاحظة أخطاء الآخرين واستنكارها ، سفهاء في أحاديثهم عنهم ،
فهم يقصدون ابتداءً إلى تحقيرهم ، سواء أكان ذلك شخصياً ، أو من
خلال أعمالهم وما آثرهم .

هؤلاء يؤلفون طبقة المتمككين الوقحين ، والثرثارين ، والفاشين
إلى أبعد حدود الفشل ، والنامين الطاعنين في الأعراض . إن جهدهم
ينحصر ، دون شك ، في أن يجعلوا قصورهم أخف مرارة ، وذلك
بأن يقولوا من قيمة ما يريدون حقاً ، وفي أن يدعموا اعتبارهم الذاتي ،
بأن يحاولوا الاعتقاد أن رفاقهم لا يمتازون عنهم ، وأنهم لم يوفقوا إلى
تحقيق شيء . كثير ، فإن هم وُفّقوا فعلاً ، فبفضل المساعدة والحظ
وأشياء أخرى لا تمت إلى الاستحقاق والمقدرة بصلة .

ولا حاجة بنا إلى أن نذكر أن هذا الأسلوب غير حميد ،
وأنه إنما يزود المرء بتعزية ضعيفة ، ليكون نصيبه في النهاية الفشل .
ذلك بأن الحجج والبراهين الخاطئة التي يحملها هذا الأسلوب لا تزيل
النقص ، ولا تجعله أخف حملاً ، ولا تزي المرء مخرجاً من الصعوبة التي تعوقه .

واعل التعديل بواسطة التغلب على العوائق هو الأكثر شيوعاً ،
وهو ، بدون شك ، مسؤول عن أكثر طموحنا وعن أكثر ما حققنا
من أعمال عظيمة . وإحق أنه لو كان كل الناس متساوين في كل
شيء ، وفي كل شيء ، لما كان هناك شيء يسمى التقدم . إنه
الوعي للنقص الذي يحفزنا وينبهننا إلى أن نحسن أنفسنا جسدياً وعقلياً ،

وأن ترتفع اجتماعياً ومهنيًا ، وأن نحقق جلائل الأعمال في نواح مختلفة .
ومتى اتعدل نقص ما بالعائق أو بالحاجة فإنه ، غالباً ، يتمجّل ذلك
الجهد الذي يسمو بالشخص الى قسم لا يحلم ببلوغها لولا هذه الصلة .
ولنضرب مثلاً فنقول ان الشاب الفقير يكافح بجهد ونشاط بسبيل
التعلّم اكثر من الشاب الذي توفّرت له اسباب النعمة ، ويسبقه شوطاً
بعيداً ، في معظم الاحوال ، على الرغم من ان الشاب الغني قد يكون
راغباً في المعرفة ، مقبلاً عليها .

وان تراجم الكثيرين من الشخصيات الكبيرة لتمدّنا بامثلة قوية
على مسألة التعويض المباشر عن النقص . فقد كان روزفلت يمثّل
للشاب الضعيف الذي تغلب على نقائصه الجسمية . وكثير من ابطال
الرياضة المعاصرين ، ذوي الشهرة ، كانوا في زمن مضى ضئيلي الجسم
لا بل مُقعدين . اما لنتكولن ، فهو مثل ممتاز للنجاح غير الاعتيادي ،
بالرغم من الفقر ، والفشل ، والكمد ، وانعدام القرص التربوية .
ولكن اذا كان معظم الناس يعرفون هذه الحالات معرفة اليقين ،
فمعظمهم لا يدرك أن كثيرين إنّما يلجئون حقولاً معينة من حقول النشاط
بسبب نقص ما فيهم . أما نحن فنعلم نفراً غير قليلين قد فتحو قلوبهم
لأشراقات الدين بتأثير من شعورهم بالنقص من الوجهة الاخلاقية ،
وأن عدداً لا يستهان به من رجال الطب ، وعلى الاخص الاخصائيين ،
شفّفوا بفنّهم استجابةً لنواقص شخصية ، ورغبة في تحسين أنفسهم .
أما الرغبة في مساعدة الآخرين فلا تأتي في الواقع الا في المحل الثاني
من الأهمية .

وعلى العموم فان رد الفعل المباشر ردّ صالح . ولكن يجب أن

نقول أنه لا يستعمل بحكمة دائماً . فهو غالباً ما يكون مصحوباً
بتأكيد على النواقص الصغرى أكثر مما ينبغي ، بسبب من المحاكاة
الفكرية الخاطئة ، أو لأن هذه النواقص قد تم لها من القوة الانفعالية
ما يعوق المحاكاة الصالحة . وفوق هذا ، فكثيراً ما يكون مصحوباً
باجتهاد لا يُجدي ، وبأهداف خاطئة .

وإنك لتجد مثلاً على هذا في الأشخاص المصابين بعيوب لفظية ،
الذين لا يكتفون بتجويد منطقتهم ، بل يسعون الى ان يصبحوا
محاضرين ، أو خطباء ، أو ممثلين ، أو مغنيين ، وكل أولئك مرام لا
يكون لها استعداداً ولا كفاءة ، ولا يصلحون لها حتى ولو كان نطقهم
طبيعياً منذ البداية .

وبتعبير آخر ، إنها الكبرياء الخاطئة التي تحثهم على أن يكونوا
كذلك ، وليس الشوق الصحيح أو الرغبة الصادقة في الأهداف التي
يرجون الوصول إليها . واذن ، فهم أبداً عرضة لأن يفشلوا ، أو أن
يبلغوا من النجاح مبلغاً وسطاً ، أو أن يفقدوا السعادة لأسباب أخرى .
إن النجاح في بعض الميادين يتطلب شيئاً أكثر من الرغبة أو قوة
الارادة . وفوق هذا فإن المرء مهما حقق من الأعمال ، يظل بعيداً عن
النجاح الحق إذا كان كفاحه قد هدم هدوءه الفكري ، أو حطمه
جسدياً ، أو سبب له فشلاً في علاقاته ، ككائن بشري ، مع عائلته
وأصدقائه ومن تتصل بينه وبينهم الأسباب في حياته .

أليس عجيباً أن يكون أكثرنا مستعدين الاعتراف بقصورهم
الجسماني ، يعني بوجود انواع من الاعمال فوق طاقتهم الجسدية ، ثم لا
يعترفون ، بسبب تلك الكبرياء الخاطئة ، أو بسبب تصديقهم تلك

النظرية السياسية القائلة بأن كل الناس انما يولدون متساوين ، بانهم قد يعوزهم النشاط العقلي ، أو الكفاءة ، أو الذكاء ، الذي لا بد منه لتحقيق بغايات الفوز في كثير من . يادين الجدل والسمي ؟! أو بانهم لا يملكون ما هو اعظم أهمية من المقدرة الجسدية والعقلية ، اعني القدرة على التكيف والأحاساس المرهف ، وبعض صفات الشخصية المحببة الى النفوس ؟!

من طرائق السعادة أن تعمل على التقليل من رغباتك . فمن الحكمة ، اذن ، أن نُجري حساباً مع أنفسنا ، من حين الى حين ، وان يقوم بعملية الحساب هذه شخص آخر ، لأن الذين هم في الحقيقة أمنا . مع أنفسهم قليلون جداً . ويحسن ، أيضاً ، ان ندرك ، من اول الطريق ، أن بعض نقائصنا قد تكون قابلة للاصلاح والتحسين ، في حين أن اكثرها قد يستحيل على ذلك .

علينا ان نتقبل الحقائق المرة دوننا امتعاض ، والا كنا عرضة لأن نبذل من الجهد والعناء ما لا يفيد ولا يشمر . اما اذا سمعنا ببعض إرادتنا ، وراء اهداف لم نخلق لها ، فعليها أن نتقبل الفشل وعدم الرضا ، لنصبح بعدُ مرهقين بشعورنا بالنقص ، أو لنزح تحب عبء خسارة صحية بخيفة .

عندما تقف الحدود العقلية أو الجسدية عثرة في سبيل تحقيق رغبة ما ، او عندما تتجمع الصعوبات في طريق هذا التحقيق ، تكون الطريق المنطقية أن يحول المرء جهوده في اتجاه آخر مقبول ، مستمراً بعض المؤهلات التي تقوده الى النجاح ، وبالتالي الى التعويض عن رغبته السابقة .

ان الكفاح بسبيل هدف يستحيل تحقيقه عملياً أمانة من أمارات
الحق وخطأ العقل . و مثل من يسعى الى هذا مثل الأعمى الذي يُبصر
على أن يُبصر ، بدلاً من أن يعوض عن عماءه بتجويد حاسي السمع
واللمس عنده ، أو مثل الأصم الذي يسعى جاهداً لأن يسمع بدلاً
من أن يعوض عن نقعه هذا بأن يُرهف بصره .

وإذن فالمويعض باصطناع البديل طريقة أخرى لمعالجة النقائص
بصورة مرضية . ذلك بأن المرء يطعم في شيء ، مبدئياً ، فإذا عجز
عن بلوغه طمع في بلوغ ما يليه من مراتب الأهمية ، في نظره . ألا
ترى الطالب الضعيف في دروسه يبرز احترام النفس عنده ويفوز
باعتبار اصحابه بأن يُجلى في الألعاب الرياضية ، وأن الشاب الضعيف
الذي لا قبل له بهذه الألعاب يقصد الى هذا كله عن طريق الفوز في
دراساته ؟

ان كثيراً من الناس لا يستطيعون أن ينهضوا بأعباء مشروعات
عظيمة ، ويرغبون مع ذلك في أن يكونوا قادة ومديرين ، فهم يُرضون
رغبتهم المكبوتة عن طريق المناصب ، كأن يعملوا في قوى الشرطة
أو أن يحترفوا التعليم ، الى غير ذلك من الوظائف التي تحولهم السلطة .
كذلك الذين هم ضعفاء البنية ، أو الذين لا يستطيعون أن يحتملوا
المزاحمة في الاعمال التجارية العادية ، أو الذين جرحتهم اتصالات الحياة
الخشنة ، ياجتئون ، غالباً ، الى الأدب ، أو الفن ، أو الموسيقى ، أو
المناصب الحكومية ، وغيرها من المهن « الهادئة » . وليس نادراً أن
يكون كثير من نجوم الأدب خجولين عزوفين عن الناس .

والحق أن السبب في سعادة معظمنا ونجاحهم فيما يزاولون من

أعمال يعود الى اهتمامهم بأعمالهم وشوقهم إليها . وإثنا يتعزز اهتمامنا وشوقنا كثيراً بهذه الحقيقة ، وهي أن اعمالنا ليست في الواقع إلا نوعاً من التسامي بجوافز قوية فينا ، لا نستطيع ، بسبب من الأسباب ، أن نشبعها ، مباشرة على الأقل .

ففي كل منا ، مثلاً نزعة الى الفضول ، وحب للكسب ، والتباهي ، والابداع والوحشية الخ . . وهذه جميعاً أساس من الفريضة . والعادة أن بعض هذه النزعات تجز بروزاً ظاهراً لأن ظروف الطفولة تكون تثبيتاً في نفس صاحبها ، ومن هنا تصبح خليقة ، إذا لم تُشبع وتوجه توجيهاً اجتماعياً مقبولاً ، بأن تسبب التواءات في الشخصية ، أو أن تحدث ، على الأقل ، شعوراً غامضاً بعدم الراحة ، لأنها لا تجد طريقة للتعبير عن نفسها .

وهكذا فقد يهرب الفضول عن نفسه في شخص الثرثار بدلاً من أن يجد تعبيره في شخصية العالم المحرّب ، والباحث المدقق ، والشرطي المرئي والرجل الميكانيكي . كذلك النزعة الى الجمع قد تُمان عن نفسها بطريق السرقة ، بدلاً من جمع الآثار ، والطوايع ، والكتب ، وما هو بها أشبه .

أما التباهي فقد يتخذ سبيل الانتفاخ الفارغ والفخفة الجوفاء بدلاً من سبيل المهن التي تقدم صاحبها الى الجمهور ، أو التي تقوم على أساس الرتب والارصفة ، كالعامل في المسرح ، أو الجيش ، أو الاسطول ، أو السكة الحديدية .

وكثيراً ما تقدم العقبات دون إرضاء هذه النزعات بالاحتراف ، ليتخذ هذا الإرضاء شكلاً ، وفاقاً ، من الناحية السيكلوجية ، عن

طريق المداواة الخاصة .

والكن الدين هو التعويض الاكثر توفراً ، والأشيع استعمالاً ،
من قبل الاكثرية الساحقة . من الناس . ونحن جميعاً نعرف ، دون شك ،
أشخاصاً حصلوا . من الدين على السلوى والعزاء بعد أن سقطوا ضحايا
الفشل أو الخسارة ، أو الحزن ، أو المرض ، أو الحب الفاشل ، وبعد
أن عجزت جميع الوسائل الاخرى عن أن تزودهم بأقل التعزية . ان
الدين هو ، في الحقيقة ، تلك الدعامة التي تسند ارواحاً كثيرة ، كانت
- لولاه - عرضة لان تسحق ، وتصبح ولا خير فيها .

ايس الدين ، كما يتوهم البعض ، ملجأ للضعفاء ، وغير المتعلمين
فحسب ، ولكنه الأمل الذي يتطلع اليه جميع الناس ، وان اختلفت
وجهات نظرهم فيه باختلاف الذكاء والتدريب والاختبارات الفردية .
وحتى اولئك الذين يشكون في صحته وشروعيته شكاً صادقاً
نزيهاً ، يفضلون لو يعتقدون بهذه الصحة وهذه المشروعية .

ومهما حببنا الطبيعة او الاحداث ، بانواع المواهب ، فان هناك
قليلين - هذا على افتراض وجودهم ايضاً - ممن يشعرون بالأمن التام
والرضا الكامل ، ومن لا يعانون نوازل الحياة ، أو لا يعرفون ان
العالم أعظم منهم وأشد قسوة وصلابة . إننا نشعر أبدأ بأن هناك
شيئاً مفقوداً ، ونحن بتوق الى التعلق بقوة نستطيع ان نعتد عليها ،
لتمدنا بالحب ، والحماية ، والراحة التي نسمي اليها في سرتنا . والحق ان
هذه الحاجات الروحية يندر أن نحمد في هذا العالم الذي نعيش فيه .

انه الدين الذي يمدنا بالتفاهم الكامل ، والحب ، وتقويم الاخطاء
وتحقيق جميع الرغبات . واذاً كان يقدم كل هذا ، ويعزي الكثيرين

منا ، ويسمو بالخير الفردي والاجتماعي ، فيجب أن لا يصيبه منا أي تهجم أو طعن .

إلا أن الدين ، مع اعتباره تعويضاً مرضياً في معظم الحالات ، لا يستحق ثناء ولا شكوراً إذا قاد المرء الى أن يتقبل جميع الآلام وأنواع الحرمان والفاقة كأمور لا مندوحة عنها . ولا هو بالمرغوب فيه إذا أدى بالمرء الى أن يطلق نفسه من الحقيقة ، والى أن لا يبذل أي جهد للتغلب على الحالات القابلة للتحسين والمداواة ، سواء كانت هذه الحالات شخصية أو غير شخصية . ان ديناً كهذا ليس ديناً سليماً ، بل هو دين أنانية ، يقود الى السقم والاعتلال ، وهو حجر الأساس في قبح التقدم .

من المنتظر أن يرغب المثقلون بشعور من النقص في تناسي هذا الشعور وعندما يحصل هذا التناسي ، بطريق تعويضات كالتي سبق منا الكلام عليها ، فإنه يكون عادة خالياً من الديون غير المرغوب فيها . ومهما يكن ، فإن كثيراً من الأشخاص يلجأون الى التناسي عن طريق شائك ، هي الكبت انهم يرفضون أن يواجهوا صعوبتهم الخاصة ، ويقصونها كلما حاولت أن تفوز بانتباههم . وقد تؤدي عملية الكبت هذه بالفكرة المؤلمة الى أن تبقى ، نهائياً ، خارج الوعي ، وقد تقتلها قتلاً ظاهراً خادعاً .

والكن الأفكار دائمة الحركة ، خصوصاً عندما تكون مثقلة بالشعور ، أو تتصل بدافع قوي . فاذا لم تتمكن هذه الأفكار

من اظهار نفسها بطريقة مباشرة ، مالت الى أن تظهرها بطريقة غير مباشرة ، وبشكل لا يميزه المرء ، ولهذا يسمح به . ومن المحتمل ان تكون هذه التعبيرات ضارة بالتوازن العقلي والجسدي ، وان تسبب الاختلالات السلوكية على انواعها .

ان حل اية مشكلة يقتضيها تحميلها الصريح ، فنراها على ضوءها الصحيح ، لنتخذ بعد ما نحسبه افضل الاجراءات . والكبت في ذاته غير ضار ، ولكن المشكلات التي نتهرب منها ، والتي نحاول انكارها وتجاهلها ، هي التي توقع الخلل في التناغم العقلي عندنا ، والتي تمنعنا من القيام بالتعديلات الملائمة للصعوبات الكثيرة التي لا تفتأ الحياة تواجهنا بها ، وتطالبنا باليجاد الحلول لها .

والياس وسيلة اخرى لمعالجة مشاعر النقص ، وغاية اليأس الانتحار ، والانتحار هو الاعتراف الاكبر بالهزيمة .

فبعض المصابين بالامراض الجسدية يأخذون بأهداب اليأس ، وذلك بأن يستجدوا خبر يومهم ، وان يستدروا احسان الجماهير . ولا ريب في ان شيئاً ما ينقص ذلك الشخص الذي يقتل في ذاته عاطفة احترام النفس بسبب خسرانه عضواً من اعضائه ، ليعيش على هبات الناس واعطيتهم . وعلى العكس ، فان آلاف الالهة تثبت ان الامراض الجسدية لا تتعارض في شيء مع حفظ الذات والرضى بالحياة .

وآخرون ييأسون من الكفاح ويلجأون الى دير من الأديرة ، او يصبحون رهباناً او نساكاً ، او يهيئون في الارض على غير هدى ، كما يتيه في البحر حطام السفينة او البضاعة المقدوفة منها لتخفيف حملها .

ويتبع هذه الطريق نفسها كثير من الاشخاص الذين حبتهم الطبيعة عقولا سليمة ، ذاك لانهم ، لسبب ما ، يعجزون عن مواجهة الحياة بطريقة اجتماعية مرضية . اما الباقون منا فيعلمون سلوكهم او يعبرونه بأنهم مظلومون ، وان على العالم ان يؤمن لهم ما يقوم بأودهم ، وان الآخرين من الناس يستطيعون ان يحتملوا الخسارة .

ومن الشائق ان نلاحظ ان المجرمين ، وأراذل الناس ، وجميع الذين نبذهم المجتمع ، يتبعون الانظمة الطبقيية . فان كل جماعة من هؤلاء ، ضمن جماعة اكبر ، تشعر بانها اسمى مقاماً من جماعة اخرى ثانية . فالمتشرد ، مثلاً ، يشعر بأنه اعظم من المتسول او العاجز ؛ والمرأة التي تفسق لمجرد الاستمتاع بأطيب الوقت تحس انّها اسمى من التي تفسق نقاء مال تتقاضاه ، وكذلك المختلس لأموال شركة ما او جمعية ما لا ينظر الا من على اللشال للعادي واصل الخوازيق . وايس من شك في أن وجهات نظرهم هذه تساعد على وقاية احترام النفس عندهم من أذى خطير .

محصل ما فات

- ١ . التسليم بالنقص اول طرائق التعديل .
- ٢ . قد يكون التعديل بالتهرب من تبعه النقص .
- ٣ . من الناس من يصطنع في التعديل اسلوب الثعاب في قصته مع الغيب .
- ٤ . التعديل بالتغلب على العوائق كثيراً ما يسمو بالشخص الى القمم العليا .
- ٥ . عوّض عن ضعفك في ناحية بالامتياز في ناحية اخرى .

إذا كانت لك فكرة

ليس الشعرون بالنقص ضعفاء العقول في العادة . ان منهم المتفرا
من جهايرة العقول . انهم يوتدون المعاني ويبعدون الافكار ، ولكنهم
لا يجرأون على عرضها خشية ان يصدموها ، ويكونوا محل نقد ، فتموت
في براعمها . . .

فالى هؤلاء نسوق هذه القواعد :

١ . تفهم فكرتك جيداً وجيداً قبل أن تتحدثت بها الى
أي انسان .

٢ . كن مستعداً لأن تسير قدماً في تحقيق الفكرة بأي
ثمن .

٣ . كن مستعداً ايضاً لتلقي المعارضة ، وانتظر أن تحقق
مرة ، بل ومئة مرة ، قبل ان تصبح فكرتك مقبولة ، مأخوذاً
بها .

٤ . اذا كانت فكرتك سليمة ، واذا كنت قد وفيتها حقها
من الدرس ، فلا تطرحها ، مهما بدا النجاح بعيداً . غيرها اذا
وجب ، حسننها ، ولكن الزمها وعرض عليها بالنواجذ ، مهما كلفك
الامر .

• • • كن مؤمناً بسموذك ، وارتفاع نجمك .

٣ _ كيف تنسجم مع الناس

كلنا مخلوقات اجتماعية ، راغبة في صحبة الرفاق والمهاجرين ، فراضهم وعطفهم يبعثان في نفوسنا السرور والابتهاج ، في حين يجلب إهمالهم وتنكرهم لنا الهم والكدر .

ومع ان دلائل تقدير رفاقنا ضرورية لسعادتنا جميعاً ، فهي ، على الخصوص ، مستحبة بالنسبة الى الأشخاص الخاضعين لسلطان النقص . فهم ، إذ يعتقدون أنهم غير مساوين لرفاقهم ، وأنهم لا يصلحون لمعاشرتهم ، يميلون الى العزلة وإطالة التفكير في نفوسهم بحاسبونها ، وإلى النكد وربما سوء الظن ، وعدم الاستقرار ، والاستعداد للتخاصم ، هذه الصفات التي تكفي ، لوحدها ، أن تحرمهم عطف الناس ومحبتهم ، وتعود عليهم بالشقاء .

ومثل هؤلاء ، الناس تكون أفكارهم ، عادة قائمة على الخيال دون الحقيقة . ويكون لديهم عادة أيضاً ، اعتبار لموافقة الجماعة مغالى فيه ، خصوصاً لموافقة كل عضو من أعضاء الجماعة ، مع أن هذا ليس بالأمر الممكن أو المستحب . حتى اذا تكبروا من الاختلاط بسهولة ويسر بالآخرين ، أو اذا نهضت لديهم الأدلة على أن رفاقهم يتقبلونهم ويحبذون معاشرتهم ، ارتفع اعتبارهم الذاتي وارتفعت معه ثقتهم بأنفسهم ، وشعورهم بالسعادة .

قليلون منا أولئك الذين يقدرون أهمية معاشرة الناس حق قدرها . وانها حقيقة طبية أن كثيراً من العلل المسماة بالعصبية ، وكثيراً من الأمراض الجسدية ، ترجع الى عدم الاستقرار العقلي الناتج عن

الصلات المتنافرة بين المرء واصحابه .

وانها حقيقة ايضاً ان التنافر المتزلي يعود الى اهمال الزوج او الزوجة ، بسبب الجهل أو التعمد ، أن يطبقا ، في الحياة المنزلية ، القواعد ذاتها التي يطبقانها في الحياة الخارجية ، والتي تقوي الاتصالات السارة خارج البيت .

وكذلك فان كثيراً من مشاكل الأطفال ينشأ عن عدم تكييف الأبوين لأنفسيهما حسب شخصية الطفل ، ولأنهما لا يعاملانه .عاملة انسان له مشاعر كالكبار تماماً .

والشخص الذي لا يستطيع أن يعمل مع رفاقه بتوافق وتلاؤم لهو ، على الخصوص ، تعيسٌ حقاً . فاذا ترك عمله أو منصبه اعتذر لذلك بألف الأعذار ، في حين أن السبب الحقيقي لذلك ، في كثير من الأحوال ، هو اخفاقه في إيجاد الانسجام بينه وبين الآخرين .

ان على كثير منا أن يعملوا وأن يتعاونوا مع الآخرين . ومهما كان حظنا من المهارة والذكاء ، فأننا اذا لم نستطع أن نكيف أنفسنا مع رئيسنا الذي نعمل باشرافه ، واذا كنا على تشاكس وتخاصم مع زملائنا الموظفين ، صرّفنا ، في أغلب الظن ، من الخدمة ، او كنا ، على الأقل ، نساء في عملنا . وعلى كل ، فأننا لن نرجو ، في هذه الحال ، أن نصعد كثيراً في سلم الترقى .

كثيراً ما يشغل رجال ذوو مقدرة وسطى مناصب عالية ، وكثيراً ما يبقى على غيرهم ممن هم ذوو مقدرة دنيا في مناصبهم ، لسبب واحد هو أنهم يعرفون كيف ينسجمون مع الآخرين . فالمقدرة على الانسجام كثيراً ما تكون العامل الوحيد الذي يقررُ الترقية ، لان الذين يحسنون

القيام بعمل ما على وجه حسن كثيرون ، في حين أن الذين يقدرّون على أن يخطوا بالقبول عند الرؤساء ، أو أن يحملوا الرجل على أن يتقبلوا أوامرهم مختارين ، هم من القلة والندرة في مكان بعيد . وعلى الرغم من أننا قد نملك تجارة أو مصنعة من المصانع ، فإذا لم يكن موظفونا في توافق معنا أو مع من لهم بهم صلة ، فنحن على يقين من أننا سنحمل من جرأ ذلك عبئاً ثقيلاً ، ليخف النشاط والانتاج عندنا ، فنغلق الأبواب عاجلاً أو آجلاً .

إن فينا كثيراً من الذين يزعجون الآخرين ، وبميشون ابداً تعساء . مخفّين . والسبب الرئيسي في هذا هو أننا ننفق ، ابتغاء النجاح ، وقتاً طويلاً في اكتساب علم ما ، أو في تعلم النواحي الفنية من مهنتنا أو تجارتنا الخاصة ، ولكننا لا نوجه أي انتباه إلى تفهم الطرائق التي نستطيع أن ننجح بها ، كرجال ونساء ، أي كآدميين . . . وتكون النتيجة أن نعيش ، ولكن على هامش الحياة . ولو كنا بهذا غوّقع الأذى بأنفسنا وحدنا لأن الأمر ، ولكننا بذلك نؤذي عائلاتنا ايضاً .

إنه لمن صالحنا ، إذن ، بصرف النظر عما إذا كنا نعاني مشاعر النقص ، أن ننفق من وقتنا ومن راحتنا ما هو ضروري للتعلم ولتطبيق قواعد الحياة التي تعمل على تقوية مشاعر الصداقة والود . وقد يكون من المستحسن أن نغير ، منذ البدء ، بين « الشعبية » بالمعنى المقصود ههنا ، وبين الشعبية بمعناها الدارج .

يقصد بالشعبية القابلية الاجتماعية ، والتحلي بروح الصداقة والمودة

واللاطف ، بالإضافة الى قدر معقول من التحفظ والوصانة والوقار .
 فاذا كنا نطمح أن نكون « شعبيين » بمعنى أن نعرف جيداً في
 الاوساط الاجتماعية « أو أن نعرف جيداً وسريعاً بالمشاكل الأولى ،
 فعلينا أن نطرح أي أمل قد يكون لدينا في التقدم الى بعيد نحو القيم
 الكبرى ، أو في الخطوة باعتبار المفكرين من النساء والرجال .
 ان الناس الذين لهم أهميتهم الحقيقية ، الناس المثقفين ، الذين
 اصدقتهم والاجتماع بهم قيمة ، لا يتأزرون بأي من هذه الحفلات .
 وانه في الحق لمن الصعب أن نؤثر في الناس بالقصص ما عندنا من
 القدرة العقلية اذا لم ينظروا اليها نظرة جدية ؛ وبالرغم من أية مقدرة
 قد نملكها ، فاننا اذا اشتهرنا بالاستهتار والمجون ، ان نستطيع ، على
 العموم أن نحتمل النتائج ، كما هو الحال مع كثير من الذين احترفوا
 المجون أو هروءه وندموا آخر الامر .

يعتقد البعض أن السيكولوجيا موضوع معقد ، والحقيقة أن
 كلا منا قد تعامل شيئاً منها في مختبر الحياة اليومية ، والتجربة الشخصية ،
 واننا كلنا نستعملها الى حد ما ؛ ولو كان هذا الاستعمال لاشعورياً .
 فنحن نعلم ، مثلاً ، انه ليس للناس جميعاً تركيب عقلي واحد ،
 واننا ، اذن ، لا نستطيع أن نتعامل معهم جميعاً بالطريقة نفسها .
 فبعضهم هادئ ، جاد ، نزاع الى التفكير كاره لكل شيء . ينم عن
 الخفة والطيش أو الفورة والهياج في حين ان بعضهم الآخر فرحون
 جذلون ، شيطون ...

ونحن نعرف أيضاً ، ما يكون رد الفعل عن أي شخص نفسه

على قصة ساقه ، مثلاً ، أو توجه إليه السباب أو نهذهه بقبضة يدها .
وإن رده يكون مختلفاً تماماً إذا حينئذ يسرور ، أو أبدينا ملاحظة
عن مظهره الحسن ، أو هتأناه لنجاح أحزمه .

فإذا نظمنا معرفتنا بعلم النفس ، أو إذا طبقنا مظاهرها الأكثر
نعومة ، وأوليناها اهتمامنا ، فلنجد على يقين من أن نفيد منها ، تجارباً
أو اجتماعياً .

إن حياتنا العقلية ، كما يجب أن ندرك كلنا ، مؤلفة ، إلى حد
بعيد ، من مشاعر سارة ، ومشاعر مؤلمة . ونستطيع أن نقسم هذه
المشاعر إلى قسمين : الأول ينتظم المشاعر التي لا تدوم طويلاً ،
عادة ، والتي ندعوها الانفعالات ، كالفرح ، والغضب ، والخوف ،
والحب . وثانيها ينتظم المشاعر التي هي وليدة الانفعالات ، والتي هي
ذات فاعلية دائمة تقريباً ، وتدعى العواطف ؛ كالاقتدار الذاتي ،
والشفقة ، والاحترام والتوقير ، والصداقة والوطنية .

وبما أن الحياة تزداد مستمر بسبيل الحصول على اللذة وتجنب
الألم ، فنحن نجهد دائماً لأن نحافظ على مشاعر السرور فيها في قمتها .
وانها لقاعدة نفسية انه ، متى استطاع شخص أو شيء ، أن يحرك
فيها انفعالات سارة أو عاطفة سارة توأد في نفوسنا شعور طيب نحوه ،
وصارت ، القدرة ، ابدأت على ابهاجنا ، لأننا نربط ما بينه وبين
البهجة والسرور بطريقة التداعي .

ومن ناحية ثانية ، فإن العاطفة إذا جرحت ، أو إذا حال دون
التعبير عنها عامل خارجي ، خصوصاً إذا كان هذا العامل كائناً حياً ،
حلت محلها عاطفة عدائية نحو الشخص الذي كان السبب في أذاها أو

أحباطها . والكلام نفسه ينطبق على الانفعالات .

والاعتبار الذاتي عاطفة من عواطفنا القوية ، انه موجود في كل فرد ،
وهي تدل قيمته الاجتماعية والعقلية . وعند ما نخرج الاعتبار الذاتي
في أي شخص ما ، فن المرجح أن نستوجب غضبه السري ، أو العلني ،
وان نحسر ، أو أن نخفق ، على الأقل ، من أي شعور طيب قد
يحملة لنا .

قليلون منا يتعمدون أذى من تهمهم صداقتهم ، والكن الكثيرين
يؤذون باستمرار ودونما تفكير ، رفاقهم وزملاءهم ، بأن يدخلوا
في نفوسهم أنهم دونهم عقلياً . والحق أن هذا الأذى العقلي ليس
أضعف وطأة من الأذى الجسدي ، فليس عجيباً ، إذن ، أن يكرههم
هؤلاء ، وأن يعرضوا عن معاشرتهم ، لأنهم يحرجون اعتبارهم الذاتي ،
بطرق مختلفة .

فلكل منا ، مثلاً ، من الصفات المميزة لشخصيته ما يعدم
معارفه ورفاقه ، وينتهي بهم الى أن يعتقدوا انه لا يكون لهم
ولمشاعرهم الا اعتباراً ضئيلاً . من ذلك اننا قد غيل الى ان نكون
مزعجين في معاشرتهم والتعامل معهم ، او غير لطفاً ، او متهمكين ،
أو شرسين ، او متكبرين ، او متآمرين ، الى ما هنالك من الصفات .

وهناك طريقة شائعة أخرى يحرج معظمنا بواسطتها اعتبار رفاقهم
الذاتي ، وهي الانتقاد والانتقاص الاذان لا موجب لهما . فان معظمنا
ينتهزون فرصة ضعف الآخرين وفشلهم ليتخذوا من هذا الضعف أو
الفشل مدعاة لسرورهم السري أو العلني . نحن نعتقد أن زلاتهم تجعلنا

أسمى منهم ، أو أن هذه الزلات تضاف من إمكانيات تفوقهم علينا .
ويلوح أن الرغبة في أن لا يتأثر أحد علينا هي جزء من طبيعتنا ،
ولهذا نيل الى ان نعرض بسائر الناس ، فننتقد ما توصلوا الى تحقيقه من
أعمال ، راين من وراء هذا كله الى أن نضع من اعتبارهم الذاتي ، وان
نحتفظ بمستوى اعتبارنا الذاتي أو أن نرتفع به . أما اذا اتفق ان
اعترفنا بفصلهم ، كان اعترافنا مبطناً بالحسد ، بعيداً عن الروح الطيبة .
ويجب أن يكون واضحاً أننا اذا اردنا أن نحسن معاشرتنا للناس ،
كان علينا أن نتخلص من روح التعريض هذه . هناك ظروف لا نستطيع
فيها أن نتجنب ذم رفيق ما . فنحن لا نستطيع ، مثلاً ، إلا أن
نقول الصدق اذا ما سئلنا رأينا في شخص غير جدير بالثقة ، من قبل
رئيسنا في العمل . وقد يكون من الضروري ايضاً أن نحتج على شخص
تربطنا به صلة ، أو أن نستجوبه ، ولكننا يجب ألا نكون
مستبدين متحكمين ، فنحن نستطيع أن نكون حازمين باعتدال ،
بنائين لا هدامين ، وأن نوجه الانتقاد أو التعليق كأنه اقتراح .
ان كلمة تشجيع واحدة تعمل عملها في كل منا ، والكلمات
العذبة ، اذا صدرت من غير تكليف أو اكراه ، تستطيع أن تكسب
الاصدقاء أكثر من كلمات الازدراء والتحقير . فالكلمة اللطيفة ،
والشهادة بقدرة رفيق لنا ، وصفاته الحسنة ، ولو كان مزاحماً لنا ،
لا تؤذي بنا قط ، بل على العكس ، تخلق فيه شعوراً حاراً نحونا ، أكثر
مما يحدثه مدحنا آياه مباشرة . ويجدر بنا أن نذكر أننا اذا عارضنا
بشخص آخر ، فقد يجوز أن يسّ تعريضنا هذا ، على غير علم منا ،

شخصاً نحن راغبون في عطفه ومعاونته .

فقد نؤدري مثلاً سلعة اشتراها شخص ما من تاجر مزاحم لنا ، وقد يكون لنا ما نتهكم به على طبيب زميل قبل دعي في فحص مريض قبل أن ندعى ، أو محام نظر في الدعوى قبل أن وكالت إلينا ، فيعتبر الزبون هذا الكلام تعريضاً به شخصياً وتنقصاً من حسن محامته للأشياء لأنه قصد ذاك الطبيب أو المحامي قبل أن يستشيرنا ، ومن هنا لا يكون مستعداً لتقبل انتقادنا الذي أبديناه بقبول حسن .

والكننا إذا كان لنا ما نقوله ، مخلصين ، عن مزاحمنا الطبيب أو المحامي كأن نشيد بقدرته ، وأن نتخذ له من أشغاله الكثيرة ووقته الضيق عذراً كافياً لعدم اعتنائه بالمريض أو الموكل العناية التي كان هو نفسه رغباً في أن يوايه إياها ، فليس لزبونا حجة في أن يشعر أننا نعتقد بجهله ، بل على العكس ، يشعر أن استقدامه زميلنا الطبيب وتوكيله زميلنا المحامي كان عملاً مبهراً .

إن كل من حباه الله نعمة التفكير يدرك أن الشخص السامي هو وحده الذي يتدح معارفه ومزاجيه . وهكذا نستطيع ، بالتمحور الفكري ، أن نكسب أصدقاء آخرين أيضاً . وليس علينا أن نتجنب التعريض بالشخص نفسه فيحسب ، بل يتوجب علينا تجنب التعريض أو الطعن بكل ما يتصل به أيضاً ، كعائلته ، ومنظَّماته الاجتماعية ، وعمله ، وأصدقائه ، لأن كل أولئك يساهم في اعتباره الذاتي ، فإذا ازدُرِّي شيء منها شعر بأنه ازدُرِّي هو نفسه أيضاً .

ومما يؤذى أيضاً اعتبار رفاقنا الذاتي الجدال معهم في غير ما

داعٍ ، أو معاكسة آرائهم ، وعدم التسامح مع وجهات نظرهم وعقائدهم . واكثر المواضيع قابلية للأثرة هي التي لها علاقة بالجنس أو الدين والأحوال الطبقية والمشاكل السياسية ، ولاكتثنا في كل منها ميول لا ترددات تطرفاً إلا بالمعارضة .

وهناك ايضاً امور اخرى يجدر بنا أن نلمع إليها ، في أحاديثنا ، حذرين ، كالمظالم التي يشكو منها شخص ما ، وأهوائه ، وتزواته ، وغرابة اعتقاده ، والتي كثيراً ما نعارضها أو نهيجها ، دوناً ضرورة ، لنثير غضبه ونبدل بقلب على سلطاننا عليه . فاذا تناول الحديث واحداً من هذه الأمور ، فمن الحكمة أن نصفنا بانتباه لما يقوله هذا الشخص ، وأن نفتح له المجال لعرض وجهات نظره دوناً مقاطعة ، في سعة صدر وطول أناة ، وأن نسأله أو نعتف بصدق المنطق الذي يصدر عنه .

أما اذا اصغينا بتكبر وصاف ، أو كمن يتفكه ويتسلى دون أن نبدي قدراً كافياً من الاهتمام بما نسمع من الحديث ، أسأنا حتماً الى محدثنا وطعننا الطعنة البالغة .

يجب أن تكون لنا معتقدات خاصة بنا ، حتى اذا وجدنا ان جو الحديث يساعد على عرضها ، أو لاح لنا ان لمحدثنا قابلية الاستجابة للمنطق والعقل ، عرضناها بقوة ، وانصاف ، وتجرد ، أما اذا اعتصمنا دائماً بجبل الصمت ، أو التزمنا الحياد ، فلربما كان هذا لأننا نرغب في أن نوههم الآخرين بعمق تفكيرنا وبعده . مطارح تأملاتنا ، أو لاننا

نخاف أن نفضح جهلنا الحقيقي أو الوهمي ، بحيث يهزأ بنا السامعون .

ومن الحكمة ان نتجنب دائما الجدال والخصام خصوصاً عند ما تنهض لدينا الدلائل على أن المناقشة سائرة في طريق الاحتدام، وانها ، في الحق ، لقاعدة جيدة أن ننهى المناقشة حالما نلاحظ أن الانفعال بدأ يعمل عمله فينا ، او في الشخص الآخر ، لا لأن الانفعال يتعارض مع الحكم الصالح فحسب ، بل لأنه كثيراً ما يؤدي الى العتاب والالوم والتعير ، وغيرها من النتائج غير المحمودة .

ومن الحكمة ، ايضاً ، عند ما نود أن نعتبر عن عدم موافقتنا ، ان لا نظهر الغيظ والحق ، وان لا نلجأ الى الهزم الذي هو سلاح المهزوم ، وأن لا نقول : « كل ما تقوله خطأ فاضح » أو « ليس هذا من الحق في شيء » ، وما هو شبيه بهذه التعابير التي تجعل الشخص يظن اننا لا نحترم تفكيره الا قليلاً . علينا ، بدلاً من هذا ، أن نحافظ على هدوئنا وسكينتنا ، وأن نقول : « آسف لانني لا أرى الأمر كما تراه » ، أو « اليك الطريقة التي نظرت بها الى هذا الأمر » . واذا كان علينا أن نقول الكلمة الأخيرة قبل انتهاء المناقشة ، فلنظهر صداقتنا بعبارة لطيفة .

وكما نستطيع ان نظفر بمحبة رفاقنا بأن لا نخرج اعتبارهم الذاتي ، كذلك نستطيع أن نظفر بها ، من الناحية الايجابية ، بأن نستخدم هذا الاعتبار وندعمه . فتمانينا لهم على نجاحهم ، ومدحهم أمام الغير ، وتلقينا لهم بترحاب واستئناس ، وسؤالنا باهتمام عن عائلاتهم ، وأعمالهم ، ورياضاتهم ، الخ . . . كل اولئك طرق ووسائل لتحقيق

هذا جميعاً . ولا يقل أهمية عن ذلك حفظنا للوعود والعهود التي قطعناها لهم ، لأننا ، إذا لم نحفظها ، وكان ذلك ناتجاً عن عاداتنا ، أو كنسنا مماثلين مسووفين ، أسأنا إليهم إذ يفترضون أننا لا نبالي براحتهم ، ولا بضيقنا الزعاجهم إلا قليلاً .

ونحن نستطيع أن نرفع من اعتبار رفاقنا الذاتي بأن نصفي بأدب الى مقترحاتهم . كل انسان يود أن يكون مصدراً لمعونة ما ، وليس من الضروري ان تكون هذه المعونة مادية . فاذا اعتقد أنه قد ساعدنا خصوصاً اذا كان هو الذي تبرع بهذه المساعدة ، فإن اعتباره لنفسه وانما يزداد ، لأن رغبته في الخدمة قد تحققت ، ولأننا ، اذا أظهرنا تقديرنا لمساعدته ، كنا نقيم الدليل على اننا نقدر مقدرته حق قدرها .

وعلى الرغم من أن بعض الاشخاص يتوهمون أنهم أهل للأسداء الآراء القيمة ، ويجعلون أنفسهم مصدراً للازعاج بتقديم نصائح لم يطالبها منهم أحد ، فإن قصد الاكثية من رفاقنا حسن ، ونواياهم طيبة ، وانما يدفعهم الى ذلك شعور طيب نحونا . ويجدر بنا ، مع علمنا أننا لن نتقبل مقترحاتهم ، أن نضحّي قدرأ معقولاً من الوقت ، بسبيل الانتباه لما يقولون ، معبرين دائماً عن تقديرنا وشكرنا . فليس يتلقى مقترحات الآخرين ، بالخشونة والكبر ، الا صغار النفوس من حمقى الرجال .

ومن الحقائق السيكولوجية اليومية التي ندرسها جميعاً ، ولا

نطبقها دائماً ، أن الموضوع الذي يهم الإنسان أكثر من أي موضوع آخر هو نفسه وأعماله ، وأن الكثيرين يفضلون أن يتحدثوا عما يهمهم ، بدلاً من أن يجبروا على أن يصغوا لما يهمنا نحن .
فنحن نستطيع ، إذن أن نتعلم كيف نهتم بالناس اهتماماً مخلصاً ، وأن نقود أحاديثنا في النواحي التي تهتمهم . أن هذه طريقة مضمونة لكسب الأصدقاء . إنها ، على أقل تقدير ، تستطيع أن تكسب من الأصدقاء أكثر من إظهار المعرفة ، واحتكار الانتباه بثثرة لا تقف عند حد ، وتعلق بأمور لا صلة لها بالموضوع ، ولا تمس من قريب أو بعيد الأمورنا الخاصة .

وإذا كانت لنا عادة التبرجح بنا قننا أو قام به أقاربنا من أعمال في الماضي ، أو بركرنا الاجتماعي والمالي ، وبنا قننا به فلان وفلان ، وبأهمية المناصب التي تبوأناها ، فلنكن على يقين من أننا نلجأ إلى ما يعوض عن شعورنا بعدم تساويننا مع الغير . وفي الحق ، فإن اللبج المستمر بالماضي هو علامة على أننا غير أكفاء لتبعات الحاضر . أن ما يهم الناس في أيامنا هذه ، وما يرغبون في معرفته ، هو ما نستطيع أن نفعل ، وأي نوع من الأشخاص نحن .

من المستحسن أن نجيد الأصغاء ، ولكن علينا ، في الوقت نفسه ، أن نساهم في الحديث ، كأن نسأل ، على الأقل ، أسئلة تدل على فهم . ولا حاجة بنا إلى أن نذكر أن أي إنسان ذي ثقافة لا يطرح أسئلة شخصية خالصة .

وعندما نرى أن انتباه الشخص الذي نخاطبه يتيه عنا ، فلفهم أنها علامة صادقة على أننا أخفقنا في أن نفوز بانتباهه ، وأن علينا أن

نبدل موضوع البحث ، أو ان نسمح للبحث ان يقف عند حده .

وايس من شك في أن الناس يحبون الشخص الظريف المتفائل
اكثر من السي . المزاج المتشائم . ثم ان روح النكتة حسنة لها قيمتها
هي الاخرى ايضاً . ونحن لا نعني بالتفاسل وروح النكتة مطلق
الضحك والسرور ، والتوزيع العادي للنكات السخيفة ، وانما نعني ،
بكل بساطة ، ان نكون على قدر معقول من الحماسة مستقبلاً ومستقبل
سائر الناس ، والعناية البهيجة بأعمالنا وأعمالهم ، وان تكون لنا القوة
على رؤية الجانب النير السعيد من الحياة ، وخصوصاً عندما تنوبنا
صروف الدهر وغير الزمان . ان حالة عقلية كهذه تستطيع ان تربى
وان تمتلك اذا سعى لها الانسان بجهد كاف ، وان فوائدها تساري ،
في الحق ، اي جهد قد تتطلبه .

والكن الحذر ، على كل حال ، مستحسن في المعاتبة والتذكير .
فاذا ارسلنا دعاية او نكتة ما ، فمن الحكمة أن تكون عامة غير
شخصية جهد الطاقة . قد يضحك رجل عندما يرميه آخر بنكتة ،
او لحادث مضحك وقع له ، ولكنه من المرجح أن يلتهب ، او
يحقد نوعاً ما ، لانه يوضع بهذا في مركز وضع ، الا اذا كان متسامحاً
الى ابعد حدود التسامح . وقد يدرك الشخص النكتة ويتقبلها عندما
يتفوه بها شخص اخر من جنسه او دينه او عائلته ، او حزبه
السياسي ، او مهنته ، او عندما يسرد نادرة عن ذلك الجنس أو الدين
الخ . . . ولكنه عرضة للاستياء عندما يتفوه بها شخص من جماعة
اخرى . فقد يظن انه يقصد الى التعريض به ، اذ كثريراً ما يغلف

الناس بعض الحقائق التي يريدون التعبير عنها بغلاف من المزاح .
والحق انه لن يستطيع احدا ان يرضينا كل الارضاء ، كما اننا لن
نستطيع ارضا الجميع . ولذلك فليس من مصلحتنا أن نكثر من النقد
والتجامل ، وان لا نتساهل في الاخطاء الى حد بعيد ، فنجمل من
اصدقائنا موضوع هزلنا وسخريننا . ان الهزء طريقة سهلة لان نشعر
بالتفوق ، واكتفينا لا نجملنا . متفوقين . وبنا أن المتفوقين نجح لا يلجأون
اليه فلما عذر في ان نعتقد بأن الذين يستعاملونه انما يشعرون بالحاجة
الى الظهور بظاهر المتفوقين . هذا الى ان الهزء لا يرتفع بالاتجاهات
العقلية السليمة نحو الحياة ، او نحو رفاق الانسان ومعاشرته .

والتفاهم مستحب على الخصوص عندما تهدد المصائب بانصداع
صداقة لها قيمتها . وقليل منا يرغبون في ان يمتقدوا بانهم مخطئون
جديرون باللوم . نحن نميل الى لوم الشخص الآخر ، والشخص الآخر
يميل الى لومنا بالطريقة نفسها . ومع أن كلا الطرفين قد يكونان
متشوقين لأن يرضي بعضهما الآخر ، فان الكبرياء الخاطلة ، وخوفنا
من ان نحط الاعتراف باخطأ من قيمتنا ، ويرفع من قيمة الشخص
الثاني ، يصرفنا عن هذا الارضاء .

والحق اننا اذا نعتذر اعتذاراً خالصاً ، لا تزيد اعتبار الناس لنا الا
رفعة وسما . والاعتراف الصريح بالخطأ يقلل من اي اتجاه لدينا
لاعادة الخطأ . كما أن معظم اختلافاتنا تافهة ، قنسى عاجلاً اذا كنا
على استعداد لأن نخطو خطوات بسيطة نحو السلام والتفاهم ، وان
نكون اقل ميلاً لتضخيم الخلافات بأخذنا مشاعرنا الخاصة بعين الاعتبار .

من المهم ، اذا اردنا ان نحاول ان نبري . صداقة مجروحة ، أن لا نفرط الجرح بالمليح ، يعني أن لا نبدي ملاحظات خالية من الذوق السليم . فاذا ما قلنا مثلاً ، «سأسمحك على أن لا تعود اليها مرة أخرى» أو « انك ملوم ، ولكنني سأعفو عن عفوئك » ، فإننا بهذا انما نجعل الجرح اشد ايلاماً ، والشقة ابرء مدى . ونكسنا اذا قلنا : « آسف لقد كنت أنا المخطي . » وما هو بهذه العبارة أشبه ، فمن المرجح أن الشخص الآخر يلاقينا في أكثر من منتصف الطريق ، انه في الحق ، سيحمل نفسه اللوم كله طائماً مختاراً .

واذا كان علينا أن نختصر كل ما سبق منا الكلام عليه ، قلنا كلمتين اثنتين : كن متسامحاً كثيراً . فإله الرفع بالمجان عتاب ونحن لا نعني بالكرم إغداق المال أو الهدايا . بل نحن نعني به ذلك الاعتبار العادي لمشاعر الآخرين ، وتشجيعهم ، وتحميسهم ، وتقدير أعمالهم . وانه لتكرار للحقائق المتعارفة أن نقول ان الكرم في امور كهذه لا يكلف شيئاً ، وانه يجعلنا أكثر غنى ، روحياً على الأقل ، وان كل الناس يلتمسون التقدير وأنه يزيدهم شوقاً ، وأنهم كثيراً ما يكون لديهم أثن من الأشياء المادية .

وأخيراً إذا اردنا ان نكسب الأصدقاء ، وأن نحفظ بهم ، علينا أن نكون مخلصين . نحن لا نستطيع أن نكون أوفياء . مع أنفسنا اذا لم نكون أوفياء مع الآخرين . واللباقة العامة تقتضي ، اذا تقبلنا صداقة شخص ما او ضيافته ، أن نمتنع عن التعريض به والطمع عليه . وهي تتطلب ايضاً ، اذا كنا نعمل الشخص مساً ، ان نبذل في سبيل

عمله أحسن جهودنا . وعلينا إذا أغرينا بالأزدراء . به ، أن نغير اتجاهنا
هذا ، أو أن نبدل وظيفتنا .

إن سوء الظن ، إذا تأصلت جذوره ، صار صعب الاستئصال
وإن درسنا لما نكره من الأمور ليساعد كثيراً بسبيل التغلب عليه .
ومن صاخبنا - على كل حال - أن نقلل من اعتنائنا بها .

لنضرب على هذا ، مثلاً بسيطاً أولئك الذين يعانون منا مشاعر
النقص . انهم غالباً يكرهون أشخاصاً معينين بسبب مقدراتهم
وشعبيتهم ، ويظهرهم الذي يدل على ارتياحهم وثقتهم بأنفسهم ،
إلى غير ذلك من الصفات التي يفتقرون هم أنفسهم إليها . وهم يقولون
تعبيراً لكرههم هذا ، أن الأشخاص الذين يكرهونهم ، تغطرسون
معجبون بأنفسهم ، في حين أن السبب الوحيد لكرههم هذا هو أنهم
لا يملكون من الصفات ما يملكه هؤلاء . وكثيراً ما يكون الأشخاص
الذين يكرههم جديرين بأن تربطنا بهم روابط الصداقة ، ولعلهم
كانوا لنا أصدقاء ، لولا عداوتنا التي لا مبرر لها .

أما فيما يتعلق بالمظالم ، فإنه من المستحيل ، عملياً ، أن نحيا بروح
من الصداقة ، وأن نحسن معاشرة الناس إذا كانت عقولنا تغذيها
باستمرار بأفكار الكراهية والصرامة والغيرة في الثأر . قد نُظلم ،
وقد يُعتمد على إيماننا بلا موجب أو داعٍ ، ولكن مع كل هذا ،
من الأفضل أن نعتق وأن نصفح ، وأن ننسى الإساءة ، والافان عدم
الثقة ، والشك ، يعملان على إثارة الفوضى في عقولنا ، وعندها نحسب
حساباً للصغار ، ونصبح ، عموماً ، أكثر اعتلالاً ، وسقماً ، وتوحداً .

محصل ما فات

- ١ . ان كثيراً من الناس العصبية ترجع الى عدم الاستقرار العقلي الناتج عن الصلات المتنافرة بين المرء واصحابه .
- ٢ . لتدبير الطرق التي تسجج بها كرجال ونساء ، اي كآدميين .
- ٣ . اذا أردت ان تنقد فوجه نقدك في صورة اقتراح أو سؤال .
- ٤ . احتم المناقشة حالما تلاحظ ان الانفعال بدأ يعمل عمله فيك ، او في الشخص الآخر .
- ٥ . كن حذراً فيما ترسل من نكتة او دعاية .

٤ - إحذر التردد، وكن عزوماً

ان القدرة على التصميم العملي السريع ، ثم صرف النظر عن الامر وتوجيه الانتباه الى امور اخرى ، اشياء . يجب ان تتوفر في كل الاشخاص الذين يتطلعون الى تقلد المناصب ذات المسؤولية . وهي ضرورية ايضاً لنجاح علاقاتنا مع الآخرين . فالناس لا يشقون بالتردد المختار ، وبين ضعف ارادته ، ولا يعتبرونه الا قليلاً . ومع ان للتردد دواعي عديدة ، فقد تكون عقدة النقص السبب الأول في نشوئه اغلب الأحيان .

والتردد اساسه الخوف . والذين ينقادون اليه ويذعنون له حذرون أبداً بدون داع أو مبرر . فهم لا يرون دائماً الا . كان الخطر ، وهم جريسون دائماً على الأيفشلوا . انهم يخافون الخذلان وما يتبعه من ازدراء الناس ، ويخافون ان يؤدي بهم تصميم خاطئ . الى نتائج مضحكة ، بل خطيرة . وللا تردد ، غالباً ، جذر لا شعوري

متصل برغبة في الحرب من كل جهد يقتضيه العمل الإيجابي ، وهو عبارة عن محاولة لتجنب مسؤوليات الحياة .

وعند ما يبلغ التردد حد التطرف ، يندرج الآخر يؤثر في كل عمل من أعمال الحياة اليومية . وهكذا ينفق بعضهم ساعات طوالاً بسبيل التقرير أي رباط للرقبة يلبسون ، وهل يبقون في بيوتهم أم يخرجون ، وهل يكتبون رسالة ما أم يؤجلون الكتابة . ولا يكون التردد فجائياً وابن ساعته ، عادة ، ولكنه شأن معظم الاضطرابات العقلية ، يبدأ ثانوياً قليل الأهمية ، أول الأمر ، ثم يستفحل شره بسبب الإهمال . ولعل من العجيب أن ننص على أن التردد لا يرافق الأمور المهمة ، على العموم ، بل الأمور الصغرى التي لا أهمية كبرى لها .

إن إحدى الطرق العملية لتنمية التصميم هي أن نكون سلبيين متى شعرنا أن علينا أن نكون سلبيين . وليس أكثر من سنوح الفرض لقيام مثل هذه الحالة كل يوم .

فكثيراً ما يُطرح علينا ، مثلاً ، سؤال بطريقة ما . فإذا كنا من النفر الذين يتأثرون بما يوحى اليهم ، ويخافون الاساءة الى الناس ، أو اذا كنا شديدي الرغبة في التسليم بما يطرق سمعنا ، ملنا الى أن نوافق على رغبات الشخص الآخر ووجهات نظره . وعندها لا نكون قد اتخذنا قراراً ، بل يكون غيرنا قد اتخذ لنا هذا القرار الذي نتقبله . وطبيعي اننا كلما استجبنا هذا النوع من الاستجابة ، تأصلت كلمة « نعم » في عقولنا ، وازدادت صعوبة عدم الاستجابة بالطريقة نفسها ، وفي أحوال مماثلة ، في المستقبل .

نحن نعرف ، عموماً عندما تقدّم اليّنا دعوة أو عرضٌ ما ، ما اذا كنا نستطيع القبول أو الرفض . وبالتالي ، ليس هناك سبب معقول لعدم اجابتنا بالرفض اذا كنا لا نستطيع القبول . علينا أن نرفض حالا ، وأن لا نؤجل الرفض الى بعد حين . ونحن ، عادة ، انا نؤجل الجواب السايي لأن الوقت يجعل ارفض سهلاً ميسوراً ، ولا ننا لا نملك الشجاعة على أن نقول « لا » للشخص رأساً .

ومن ناحية اخرى ، هناك اشخاص عديدون شديدو الميل الى أن يقولوا « لا » عندما يشعرون بانهم يرغبون في أن يقولوا « نعم » . والذين ينتهون منا الى هذه الجماعة يعُون ، عادة ، نقصاً ما ، وينهجون نهجاً سلبياً حماية لأنفسهم .

فنحن نرغب قلبياً ، مثلاً ، في أن نعاشر الناس ، وأن نحتك بهم ، وأن نقبل دعوتهم ، وأن نشاركهم ألعابهم ، ولكنّ خوفنا من أن نرتبك ، وأن يصدر عنا خطأ ما ، وان نخفق ، يجعلنا نحجم عن هذه المباشرة ، ونرفض الدعوة .

وكثيراً ما نتخذ الموعد السابق الذي لا يقوم الا في خيالنا عذراً لتجنب القبول ، او نحتج بصداع أو تعب أو أي التزعاج جسدي قد قد يخطر ببالنا .

عائنا ، في مثل هذه الحالات ، أن نتبع دافعنا الاول ، مهما كانت النتيجة . وعائنا بأي سبيل ، أن نتجنب الاعذار التي ليس لها اساس من الصحة . فاذا اختبأنا وراء الاعذار ، وخصوصاً التزعاجات الجسدية ، فن المرجح ان نعتاد هذا النوع من الاستجابة في أي وقت

تنشأ فيه وضعية غير سارة ، وبهذا يزداد تجنبنا لمسؤوليات الحياة
العادية شيئا فشيئا .

ومن المرجح ايضا ، ان نلجأ الى التحصن بالانزعاج الجسدي
للهرب من الافكار التي نفضل ألا نفكر فيها ، وان نعرض أنفسنا ،
بهذا الأمراض عصبية خطيرة .

والطريقة الفضلى هي أن نواجه المسألة باستقامة ونزاهة ، وأن
نتخذ القرارات بنزاهة وواقعية ، وان نتفادى جميع الاعذار التي
ليست هي الحقيقة ، وكل الحقيقة ، او التي هي كل شي . الا الحقيقة .
وبما أن هناك تأثيرات عديدة لها فعلا في تقرير التصاميم ، فمن
المستحب جداً ان تكون أحكامنا مؤسسة على منطقي أكثر من
الشعور والانفعال ، ذلك بان هذا النوع من « التصاميم » بسبب نشوئه
عن أصول غير منطقية ، كثيراً ما يكون خاطئاً ، وهي حقيقة نشك
بها معظم الاحيان ، عندما تنفذ هذه التصاميم وتبين خطأها فيما بعد .

ان الاشخاص الذين يفتقرون الى التصميم والتوكيد الذاتي ،
والذين يعانون مشاعر النقص ؛ يميلون الى التقليل من استعمال كلمة
« انا » ولذا تفتقر تعابيرهم الى القوة ؛ ويعوز شخصيتهم التأثير .

فكلمة « انا » تعني لديهم الانانية ؛ او انهم قد يُعدون مسؤولين
عن الافكار التي يعبرون عنها ؛ وانهم قد يكونون على خطأ ؛ ومن
هنا يمتنعون وراء كلمة « نحن » او يقدمون لكلامهم بلفظ « يقال » او
« فلان يقول » وغير ذلك . ويذهب بعضهم الى درجة الاستشهاد

بالكلام المأثور أو بآبيات الشعر على كل رأي يبدو أنه ، وآخرون ذروا
مناصب مسؤولية يبدون رغباتهم بصورة غير مباشرة ، كأن يقولوا
مثلاً : « فلان يريدكم على عمل كذا وكذا . . . »

من الحسن ، إذن ، للشخص الذي يفتقر الى التصميم ان يعتاد قول
« انا » عند ابدائه رأياً ، او اعطائه امراً ، او توجيهه لوماً او توبيخاً ،
فاذا لم يكن هذا الشخص فظاً غليظ القلب ، وقحاً ، انعدم ، او كاد ،
خطر اساءته الى اي كان . وعلى كل حال ، فإن على من اراد ان
يملك شخصية قوية ان يكون راعياً في ان يتقبل المسؤولية الكاملة
لما يقول ويعمل .

والعبارة المبهمة ، غير المباشرة ، عيب آخر من عيوب المتشكك
المختار . فبدلاً من ان يطرق الموضوع ، ويعبر عن نفسه ، بأخصر
الطرق وواضحها ، فانه يلف ويدور ويتلعثم ، او يقول ما يريد قوله
بعد مقدمة متعبة لا تتعلق بالموضوع .

وايس من شك في انه كلما كان الشخص يعرف موضوعه كان
اكثر قدرة على الاقناع ، واول حاجة الى ان يلجأ الى مثل هذه
المقدمات : « في رأيي » أو « ربما » أو « لست متأكداً » وغيرها ، واول
عرضة الى ان يُعْرَى بان يغش الآخرين فيما يتعلق بمعرفته للحقائق .
وانها لعادة حسنة ايضاً ان ننظر الى الشخص الذي نتكلم معه ،
وعلى كل ، فليس من الصواب الزعم ان عدم القدرة على النظر الى
الشخص في « عينه » يدل على خلق ادبي ضعيف ، فلو كان هذا
مقياساً صحيحاً للخلق خلت سجوننا من أهلها .

ومع ذلك ، فانه لحق ان الاشخاص الذين يشعرون بالنقص هم في

الظاهر غير قادرين على ان ينظروا الى الآخرين عندما يخاطبونهم ؛
وانهم يميلون ، ايضاً ، الى ان يضطربوا ويؤثروا بهذا في الناس
تدبيراً سيئاً .

وفي حالة الشك في الاتجاه الذي نتخذه عند التواجهنا ، مشكلة ما ؛
من الحكمة ان نقدم على عمل شيء ما ؛ ولو كنا غير موقنين من
صحته ، متذكرين ان من يتردد فقد خسر المعركة .

والشعار القائل « لا تؤجل عملك الى الغد » بل قم به الآن »
يلائم المتردد تمام الملائمة . فاذا أجل المرء عمله ، او لم يعمل شيئاً ،
او التزم الطرق التي جربها غيره من قبله واطمان الى سلامتها ، فانه
يفشل وسيتفادى اللوم والانتقاد ؛ ولكن هذه السياسة لا تنجز
الاعمال ، ولا تدفع المرء في معارج التقدم ؛ ولا تنمي المبادرة .
وقد تقلت فرص ذهبية عديدة من يد الانسان في الوقت الذي
يتربص فيه ليتأكد من أنه قد آمن ؛ في عمله الذي سيقدم عليه ؛
جميع المحاذير .

والتأمل الطويل ؛ في اغلب الاحيان ، غير ضروري ولا مطلوب .
وما يضيّع بسببه اكثر مما يضيّع بسبب العمل الفوري . والثاني بلا
موجب يعوق المبادرة والحكمة ؛ كما تؤدي سرعة الاندفاع الى
المغامرة وما يندم المرء عليه من الاعمال . وعلى كل فالمتردد يعتمد ؛
اكثراً من اللازم ؛ على التأني .

والاختبار يظهر لنا أن القرارات الاولى تُصيب بقدر ما تخطئ .
تماماً . فاذا ترددنا في قبولها ؛ او خفنا ان نقع في الخطأ بسببها ؛ فن

المرجح أن تعدل عنها ، بالرغم من ترجيحنا لها عقلياً .

وليس من شك في انه من الحكمة والعقل أننا اذا كنا نقوم بشراء منزل لنا ، او نفكر في تغيير وظيفتنا ، ان نستجمع جميع الحقائق المتعلقة بعملنا ، وأن نتبصر بها . ولكن هذه الامور المهمة لا تتطلب هذه العناية في اكثر الاحيان . وعلى العموم ، فان المترددون يختارون في اشياء صغيرة لا اهمية لها ، وليس عجيبة انهم غالباً ما يكونون عاجزين عاجزاً مطلقاً عن الاهتمام بأعمال ذات اهمية كبرى .

ويحسن بالمترددون ، للاقلال من ميلهم الى المبالغة في العناية والحذر ، أن يعوا أنهم مهما فكروا في مشاكلهم فلن يكونوا مصيبين دائماً . فأن كل رجل مسؤول مشهور يعترف بأنه عرضة للخطأ ، وللخطأ الفاضح الخطر في بعض الاحيان ، لذلك لا يتوقع من الآخرين ان يكونوا معصومين عنه .

وانها لقاعدة حسنة ، ايضاً ، ان نصرف التفكير في الأمر حالما نتخذ فيه قراراً ، وان نوجه وجهه أخرى . أما اذا تساءلنا ، من وقت لآخر ، عن النتيجة ماذا تكون لو اتبعنا طريقاً آخر أفضل ، فأن الشك والخوف عندئذ ينشآن ، وينهدم التركيز ، وتلجم جهودنا ، وتنكمش طاقتنا ، تحت عبء الشك ، الى نصفها على الاقل .

وكثيراً ما تؤدي هذه الشكوك الى الغاء الخطة . والنتيجة النهائية ان يخسر الفرد ثبات القصد ، ويصبح أكثر تردداً عندما يكون عليه أن يتخذ اي قرار آخر ، وتلتبس عليه الأمور فلا يدري على ايها

يقدم وعن ايمسا يحجم . وبكلمة أخرى ، انه يبدأ اشياء كثيرة ،
والكنه لا ينهي منها شيئاً .

محصل ما فات

- ١ . يتصل التردد ، لا شعورياً ، برغبة في الخرب من كل جهد يفتضيه
العمل الانبجالي .
- ٢ . ان الذين يترعون الى ان يقولوا « لا هـ » مع عظيم رغبتهم في ان
يقولوا نعم هم عادة من الشاعرين بالنقص .
- ٣ . لا تختفي وراء الأعذار ، وخاصة الاترعاجات الجسدية .
- ٤ . يعترف كل رجل مسؤول ، من المشاهير ، بانه عرضة للخطأ .
ولذلك فهو لا يتوقع من الآخرين ان يكونوا معصومين عنه .

٥ - لا تكن سريع التأثر والانفعال !

ليس من شك في أننا جميعاً نعرف من الناس من يعملون الحياة
سقيمة مرة الى ابد حدود السقم والمرارة لانفسهم والآخرين ،
بسبب سرعة تأثرهم وشديد انفعالهم بلا داع أو مبرر . انهم سريعو
الامتعاض ، سريعو الاستياء ، سهل اغصابهم ، صعب ارضاؤهم . وهم
دائماً متيقظون للاصغاث التي يعثرون عليها دون مشقة او عناء بسبب
تعودهم اساءة التأويل ، واعتبار كل ما يقال وما يعمل في حضرتهم
مسألة شخصية .

ويجب ان يلاحظ ان سرعة التأثير هذه عائق كبير . فالحياة من
القدر ، ونجاسة العيش . من الكثافة بحيث لا يستطيع جميع الناس ان
يحملوا المناظر التي يكرههم على رؤيتها شديدو التأثر ، وليس الناس

كذلك على استعداد لان ينفقوا الوقت في اشباع اهواء الافراد الذين ، باثوغم من كل شيء يفعلها الانسان ، لا يمكن الا ان يستاءوا وأن يُخصوا عليه الصغيرة والكبيرة .

قليلون منا هم من الشهرة بحيث يفكر فيهم الناس باستمرار ، ويتحدثون عنهم ، ويجربون ان يتزلوهم من اوج القمم التي بنوها بانفسهم . ونخطئ . كثيراً اذا اعتقدنا ان الناس يحصون علينا حركاتنا وسكناتنا ، بدقة واهتمام . ان اعتقادنا هذا ، لا يرجع الا الى استنتاجات خاطئة .

فاذا عددنا ، مثلاً ، جميع الاشخاص الذين ينظرون الينا عند مرورنا بهم في الشارع ، عجبنا اكثرتهم . ولكن نظراتهم عابرة ، وسريعاً ما ينسوننا . الا ان شديدي التأثير يعتقدون ان كل من ينظر اليهم ، اتفاقاً ، انما يقصد الى انتقادهم والانتقاص منهم . وكما ذكرنا آنفاً ، فان افتراضاً كهذا هو وليد خيال خاطئ .

ومع ان معظم الصفات التي تسبب الاستياء للشديدي التأثير هي خيال محض ، فان علينا ان نستثني منها بعض ما هو حقيقي . فكلنا واثقون من ان نصادف الوائاً من الخيبة والصدمة والاهانة . فيجب ان تكون لنا الشجاعة الكافية لمواجهةها ، وان نتمثلها أو نردها دوناً حقد أو ضغينة .

اما اذا صورنا التلال جبالاً ، فسنسحق حقاً عندما تداهمنا فتنة حقيقية كبرى ، وسنعمل الحياة على تمزيقنا عند كل دورة . ويجب ان لا يغيب عن بالنا ان من لا يستطيعون منا ان يصمدوا لوخر دبابيس الناس هم رقيقوا الحاشية ، بصورة شاذة ، ذلك لانهم صغار العقول ،

أو لأنهم ناقصون ، أو لأنهم يمتقدون أنهم ناقصون .
ان الأشخاص الواعين لكفائهم ، أو الذين نجحوا ، على الأقل ،
في اجراء تعديل لنقصهم ، لا ينتصرون دائماً لوقارهم ، أو يتطلبون كل
قدر من الاحترام ، ولا يكونون على استعداد لان ينتصروا العصي ،
ولا يشكون عندما يخفق الآخرون ، جهلاً وعن غير عمد عادة ، في
ان ينجحهم الاعتبار الذي قد يستحقونه .

هناك أسباب عديدة تفسر رفض هؤلاء الأشخاص ان تعكر توافه
الامور صفوهم . . . انهم يترفعون عن هذه الصغائر . وانهم ليسوا ابدأ
مهتمين بانفس ، وبما قد يقول الآخرون عنهم . انهم لا يستطيعون
أن يخضعوا الوقت وان يهدموا حرية الفكر والعمل ، بل لاحظتهم كل
اهانة صغرى توجه اليهم ، وبالسلاح لها بأن تؤذيهم او تغضبهم .
انهم يؤمنون بأنه ما من رجل مهذب يهينهم ، وانه لا يستطيع
احد غيره على هذه الاهانة ، وانه اذا تهجم عليهم احد ، كان عليهم
ان يأسفوا عليه لا على انفسهم .

وهم يقدرون ، ايضاً ، ان التعدي هو سمعة الحدود . فالذين

يستطيعون ان يفعلوا شيئاً يفعلونه ، والذين لا يستطيعون انما يكتبون

بالانتقاد .

ويجب ان لا يستنتج ، مع ذلك ، أن الرجل الكفو يطأرجح ،
بالكالية كل انتقاد ، فان عملاً كهذا يلاؤه عجباً ، ويعميه عن أخطائه .
انه ، على العكس من هذا ، يقوم بحكمة الانتقاد ، ويستجيب له
استجابة سوية طبيعية .

فإذا جاء الانتقاد ، مثلاً ، من شخص له حق ابدائه ، كرئيس في العمل مثلاً ، فإنهم لا يعتبرونه امراً شخصياً بحتاً ، او كعلامة على ان الرئيس ضدهم لسبب من الاسباب ، ولا يسمحون له بان يؤاد عندهم الحقد والحق والشكوك الهدامة للروح . وهم ، على العكس من شديدي التأثير ، لا يتشوقون دائماً الى الادلاء بالتفسيرات الكاملة ، ولا يتطرقون في تقرير أنفسهم ، ويعترفون بإمكانية الوقوع بالخطأ ، ويقرّون بالهزيمة والاختفاق . وهم يدرسون الانتقاد ليعلموا اذا كان بانيماً وذا اساس ، حتى اذا كان كذلك ، خنقوا تلك الكبرياء الخاطلة ، واعترفوا بالخطأ ، واصلحوه بروح طيبة . اما اذا كان الانتقاد هداماً ، اطرحوه جانباً ، مقتنعين انهم سوف يعذرون عاجلاً ام آجلاً .

انه لما يساعد على نشر روح السلام ان نعتقد ، وان نعتقد بحق ، أن رفاقنا معنا لا علينا . وانهم يكونون على استعداد اكبر لارضائنا فيما لو جئنا ارضاءهم ، ولم نلحف كثيراً في طلب هذا الارضاء .

محصل ما فات

- ١ . نخطئ كثيراً اذا اعتقدنا ان الناس يحصون علينا حركاتنا وسكناتنا
- ٢ . كل رجل عاقل يعرف ان التمدي هو سلاح الحسود . لذلك يمتثل وخز دبايس الناس !

السلسلة السيكولوجية

كتب شاذلية تصدر مطلع كل شهر

صدر منها :

- ١ - علم النفس يداك على الطريق - الطبعة الرابعة
- ٢ - شخصيتك . . كيف تقويها ؟ - الطبعة الثالثة
- ٣ - قوة الارادة - الطبعة الثانية
- ٤ - الموت للخجل - الطبعة الثانية
- ٥ - عدوك الأول : الخوف - الطبعة الثانية
- ٦ - ذلك الشعور بالنقص - الطبعة الثانية
- ٧ - الذفزة - الطبعة الثانية
- ٨ - حذار من الهم
- ٩ - فن معاملة الناس
- ١٠ - كيف تحل مشاكلك ؟
- ١١ - مفتاح الشخصيات

الاشتراك السنوي في السلسلة السيكولوجية :
١٠ ليرات لبنانية - وجنيه مصري ونصف في الخارج

سلسلة الثقافة الجنسية

صدر منها :

(١) ما يجب ان لا يجمله كل شاب

(٢) ما يجب ان لا تجمله كل فتاة

(٣) ما يجب ان لا تجمله كل زوجة

الكتاب التالي :

(٤) ما يجب ان لا يجمله كل زوج

يصدر في منتصف كانون الثاني

السلسلة السيكولوجية

ظهر منها هذا الشهر :

(١) الطبعة الرابعة من « علم النفس يدلك على الطريق »

(٢) الطبعة الثانية من « الموت للخجل »

(١٠) كيف تحل مشاكلك ؟



ثمن النسخة من السلسلة السيكولوجية • ١٠ قرش او فلس او ملهم او مل •

ثمن النسخة من سلسلة الثقافة الجنسية • ١٥ قرشاً

او ١٧٠ فلساً او مليماً او ملا •

الاشتراك السنوي في السلسلة السيكولوجية ١٠ ليرات لبنانية

في الداخل ، وجنيه مصري ونصف في الخارج

توزيع شركة فرج الله وحتى