

### ٣ - من الآثار إلى الأسباب

هناك كلمة يمكن أن تنطبق بصفة عامة على حالة عدم ارتياح الشخص أثناء وجوده في صحبة الآخرين، هي كلمة «الخجل» وهناك عوامل أخرى كذلك تكون موجودة، وهي العاطفة والخوف وعدم القدرة على التكيف.

وإذا كان الخجل لا يتعدى أن يكون مظهرًا من المظاهر فنفس الشيء ينطبق على العاطفة والخوف. ولهذا يجب أن نبحث عن الأسباب التي تسبب هذه المتاعب وهذه الانقباضات في النفس وهذه المخاوف وهذه الثوبات من الحساسية والعصبية، لماذا تجيء هذه المشاعر. . . مشاعر الرعب والشعور بالذنب والرفض من المجتمع الذي يريد الشخص أن يحس بأنه ينتمي إليه ؟

#### الشعور بالنقص :

هذا أكثر المشاعر شيوعًا. ويعطى الإنسان إحساسًا غامضًا (يبلغ أحيانًا درجة التأكد) بأنه في مرتبة أقل من الآخرين، وانطباعًا بأن الآخرين أفضل منه. وحتى إذا كان - عندما يفكر في الأمر بطريقة موضوعية - يعلم أن الأمر على النقيض من ذلك فليس هناك ما يستطيع عمله. وهذا الشعور بأنه أقل من الغير يكتسح العقل ويتغلغل في أعماقه متحدثًا كل منطوق.

فهو يشعر أنه وضع تافه محقر، وتعود أعراض الخجل إلى الظهور، والفرق الوحيد هو أن الخجل أثر خالص بيد أن الشعور بالنقص هو السبب.

ولم يكتب عن الشعور بالنقص إلا في السنوات الأخيرة ولكنه ليس بالأمر المستحدث، فإنه منذ زمن قريب لم يكن الناس يفهمون الدور المخيف في بعض الأحيان الذي يمكن أن يلعبه هذا الشعور. وأنه قد يمهّد الطريق إلى الفشل للملايين من بنى الإنسان.

إن إزالة الشعور بالنقص له أهمية عظيمة، وهو مسألة كيف يكون تصرفنا إزاء الآخرين.

### هل الشعور بالنقص أمر غير طبيعي؟

من الطبيعي والعاى للطفل أن يشعر بالنقص. فالطفل صغير وبالغ الرقة دُفع به فى غمار عالم غامض غريب. والطفل يصطدم بالأشياء ويؤذى نفسه ويسمع أصواتًا عالية وينظر إلى أعلى ليجد أجسامًا عملاقة، وعليه أن يكتشف عالمًا غالبًا ما يبدو عداويًا. ولكن شيئًا فشيئًا يتطور فى الطفل الشعور الطبيعي بالنقص إلى رغبة فى النمو ليفعل ما يفعله والداه، ويقلد الكبار. وهذا الشعور بالنقص يوحى إلى الطفل ليشكل كل أنواع الألعاب التى يقلد فيها الكبار. إذن ماذا يحدث طبيعيًا؟ يختفى الشعور بالنقص كما تؤمن شخصية الفرد ذاتها.

وهكذا فإن أى شيء يعوق الشخصية الصغيرة عن تأمين ذاتها يعمل على بقاء الشعور بالنقص فيها. وهنا نتحدث عن شيء له أهمية حيوية للتطور فى حياة الصغار مستقبلاً لأن الأمور لا تجرى دائماً على سبيل المثل العليا. ويمكن تحت تأثير البيئة والتربية والدين أن ينطبع الشعور بالنقص فى عقل الطفل بالسهولة التى يمكن بها الطبع على العجين اللين.

ومن الناحية المعنوية يبقى هذا الشعور شوكة فى الجسد، وما لم يتغير الوضع ستبقى الشوكة أثناء مرحلة المراهقة. عندئذ تترك جرحاً عميقاً يبقى حساساً طوال الحياة ويصبح مصدراً للفشل والخوف والخجل. ويحرك هذا الشعور أيضاً حيلة دفاعية مختلفة كالعداوية Agressiueness مثلاً.

### بعض الحالات النموذجية :

- ١ - هناك آباء يعقدون مقارنة بين أحد الأطفال وأخ له يتمتع بمواهب أفضل، أو بابن عم عبقري. وهناك إخوة كبار يعاملون الأخ الأصغر دائماً على انه طفل لا أهميه له.
- ٢ - هناك مدرسون يحقرون طفلاً أمام جميع تلاميذ الفصل لأنه قليل الكفاءة، أو لأنه فقير، أو لأن به عيباً جسمانياً... فيفقد الطفل الثقة فى نفسه، ويشعر بالهوان، ولا يريد إلا أن ينتقم لنفسه، وهذا أمر طبيعى جداً. وعلى أية حال، خطأ من هذا؟.

٣ - هناك آباء يحسبونها فكية أنهم رزقوا بابنة بدلا من ابن، ولا يهتمون بإخفاء شعورهم.

٤ - وهناك مدرسون يطالبون الطفل بأكثر مما يستطيع على الرغم من أنه يحاول أن يبذل ما فى وسعه.

٥ - وهناك أطفال تلقى على أكتافهم مسئوليات الكبار فى وقت مبكر أكثر من اللازم، ويعاملون بغلظة فيشعرون بأنهم يُستغلون. وعندما يقارنون بين حظهم فى الحياة وحظ الأطفال الآخرين يشعرون شعورا حادا بضالة حالتهم.

٦ - هنالك أمهات وآباء (وهذه حالة أكثر انتشارا وأكثر خطورة) يسيطرون على أطفالهم، وتستمر هذه السيطرة حتى المراهقة. وبذلك يعوقون اكتمال نعوهم، ويشيرون الحقد والتمرد فى نفوسهم. لهذا فإنه من الطبيعى أن الإحساس القنوى بالنقص وبالذنب يظهر عندما يكبر الطفل ويصبح مستحيلا عليه أن يقوم بأى عمل يتطلب شخصية سليمة النمو.

### تقدير قيمة الشخص :

تدور كل الحالات التى ذكرتها على المشكلة الدائمة وهى التربية. وسأعود إلى بحث هذا الموضوع فيما بعد. والآن فلنفرض أن أقوى إلحوافز الدافعة للإنسان هى الرغبة فى تقدير الآخرين لهم. ولكن هل هذا أمر طبيعى؟ إن الناس يريدون أن يجدوا التقدير من رؤسائهم

ومرءوسيهـم. فيريد الرجال أن تقدرهم نساؤهم وأطفالهم وإنى أكثر  
السؤال: هل هذا أمر طبيعى؟

هل يحتاج هؤلاء الناس إلى الشعور بتقدير الناس لهم إذا لم  
يكونوا يظنون أنهم أقل من غيرهم؟.

لقد ناقش العالم النفسى «آدلى» هذه النقطة فى شىء من  
الإسهاب. فهو يرى أن الإنسان يجب أساساً ألا يكون أنانيًا.  
فتفكيره فى المصلحة العامة يجب أن يكون غريزيًا مثل التنفس. لماذا  
إذن لا يشعر الإنسان بالارتياح فى صحبة الآخرين؟ يقول «آدلى» إن  
ذلك لأنه يحس بعدم التكافؤ. وهذا يقلل من شعوره بالتضامن مع  
الآخرين. وكل تأنيب يوجهه إلى تقديره لنفسه يخفض بالتالى من  
هذا التضامن.

كل هذا حسن وطيب، ولكننا لم نصل بعد إلى الإجابة  
عن السؤال: هل يشعر الشخص السوى بأنه أقل فى مستواه من  
غيره من الناس؟ جوابى هو «لا!» إن الرجل المتزن الذى  
انتفع بتربية أدت إلى نمو الثقة بالنفس لديه، يكون قادرًا  
على تكييف ذاته إزاء أى ظرف من ظروف الحياة؛  
وشعور الإنسان بعدم الارتياح فى صحبة الآخرين معناه عدم  
مقدرته على تكييف نفسه إزاء الناس. ويمكننا أن نتأكد أن  
الشخص المتزن له القدرة على أن يدخل إلى الحياة الاجتماعية  
بارتياح عام.

## تقدير الشخص لذاته :

إنى لا أتحدث هنا عن موقف من يدعى أنه هو الأول فى كل وقت. فهذا سلوك يخطئ فيه كثير من الناس.

إنى أشير إلى ظاهرة نفسية أساسها أن شعور الإنسان بأنه قادر على حل المشاكل التى تصادفه فى طريقه، هو ببساطة لديه ثقة فى نفسه.

ونحن نعلم أهمية تقدير الإنسان لذاته فى الحياة الاجتماعية. ونعلم كذلك أنه إذا نقص هذا التقدير بشكل حاد فإن هذا يسبب متاعب خطيرة منها الخجل المريع مثلاً. ثم يعقب هذا الفشل المتكرر والخوف ومشاكل جنسية وزيجات غير موفقة.

ويحدث هذا النقص فى تقدير الإنسان لذاته عندما تواجهه مشكلة يعجز عن حلها.

## مثال :

أنت مع آخرين وهناك موسيقى ممتاز يعزف على البيانو قطعة من «سوزار» بطريقة رائعة. فأنت وإن كنت لست بعازف ممتاز تنصت فى إعجاب. ماذا يحدث بالنسبة إلى رأيك عن نفسك؟

- إذا كنت متزناً فإن رأيك عن نفسك لن يتأثر مطلقاً، ولن يكون لديك أى شعور بالنقص، فستقول لنفسك : «هو عازف بيانو وأنت لست كذلك، هذا كل ما فى الأمر».

- وإذا لم تكن متزناً نفسياً، فستشعر بالنقص لعدة أسباب. ربما لأن عازف البيانو الآخر، يسيطر على انتباه السامعين الذين أخذوا به، أو لأنه واثق من نفسه كإل الثقة، أو لأن النساء ينظرن إليه: عندئذ ستشعر بالنقص، وتصبح فى نظر نفسك عديم الشأن. ويستمر هذا الوضع حتى تجد الفرصة فى أن تكون شخصاً لامعاً فى قطاع آخر، لك فيه معرفة أو مهارة خاصة. وبهذه الطريقة تكون قد أعدت التوازن وهذا ما يسمى «بالتعويض».

ما هى العوامل التى تحدد رأيك عن نفسك؟

يعتمد رأيك عن نفسك على عاملين:

- على مدى صعوبة العمل: وتختلف الصعوبات بدرجة عظيمة بين شخص وآخر. وربما لا تشعر بضيق على الإطلاق إذا كان عليك أن تلقى خطاباً أمام الجمهور على حين يشعر جارك أن فى مثل هذا العمل تعذيباً لا طاقة له به. وفى الوقت نفسه ربما تبدأ تتلعثم بشكل يرثى له، بمجرد أن تنظر إليك امرأة نظرة استحياء، بينما لا يعيرها شخص آخر أى اهتمام. وهكذا دواليك.

- على درجة نضج الشخص: قد تكون ناضجاً من الوجهة الجسمية بينما تكون قد عوقت نفسياً لسبب أو لآخر، بسبب العقد النفسية أو ذكريات الطفولة. . . الخ. وتتطلب منك الحياة الآن درجة من التكيف إزاء الظروف تتناسب مع عمرك الزمنى! فإذا كان عمرك

العقلى لا يتناسب مع عمرك الزمنى فلن يكون هناك تكيف. وكل مرة يحدث فيها هذا سينقص تقديرك لذاتك.

### كيف تتعرف على احساسى النقص هذه ؟

من الطبيعى أنها مسألة متابعة للمظاهر الخارجية، لأن التحليل النفسى فقط هو الذى يستطيع أن يشخص من الأعماق هذا الشعور بالنقص. ولكن يجب أن تكون على حذر فى هذا الموضوع! ستجد فى كثير من المجلات مجموعات أسئلة تجيب عنها «بنعم» أو «لا». وسيكون العنوان شيئاً كهذا، «هل تعاني من الشعور بالنقص؟». يمكنك أن تقرأها على سبيل التسلية ولكن لا تأخذها مأخذ الجدا! إن أعماق النفس الإنسانية لا يمكن تشخيصها عن طريق خمسين سؤالاً مطبوعة!

- إذن كيف يمكننا أن نتعرف على شخص يعانى من الشعور بالنقص دون أن نسبر هذه الأعماق؟

يكون ذلك بفحص :

١ - الطريقة التى يرفع بها رأسه.

٢ - حركاته الجسمانية.

٣ - إيماءاته.

٤ - الطريقة التى يتحدث بها.

٥ - الطريقة التى يمشى بها.

بالنسبة للكثيرين يكفي أن نلاحظ هيئتهم العامة والطريقة التي بها يمشون. تأمل أولئك الناس الذين تراهم هناك! قد تظن أنهم يجرون حملاً غير منظور، راقب حركاتهم التي تنم عن التعب وانحناء أكتافهم «ما لم يكونوا بالطبع يقومون بعملية تعويضاً» في تلك الحالة تجدهم يمشون باختيال، ويحتفظون بقامتهم منتصبين بشكل غير طبيعي، ويقومون بحركات مبتورة، مثل الرجال قصار القامة الذين يعوضون عن نقص قامتهم.

وانظر إلى الطريقة التي بها يمشون، تكاد ألا ترتفع أرجلهم من على الأرض (بالطبع ما لم يكونوا يحاولون أن يثبتوا ذواتهم، وفي تلك الحالة يمشون مشية عسكرية).

وانظر إلى الطريقة التي بها يبتسمون. إنها ابتسامة مفتعلة سخيفة ككل شيء آخر يعملونه: إنها ابتسامة في الظاهر. يمدون إليك يداً للمصافحة في تهيّب في مبدأ الأمر، كما لو كانوا يخشون أن ترفض مصافحتهم، وعندما تمد يدك يقبضون عليها بشدة، كما لو كانوا يخشون أن تسحبها منهم.

إن حركاتهم سمجة مضطربة وجافة، وهى بطيئة خالية من الحيوية، أو على النقيض من ذلك سريعة أكثر من اللازم. هذا وإن وضع اليد له دلالة كبيرة، وبالنسبة لشخص يعانى من الشعور بالنقص فإن للوضع الذى تكون فيه اليد دلالة كبيرة فتنبض

أصابه - ما عدا الإبهام أو السبابة - إلى الداخل كما لو كان يخفى شيئاً بداخلها.

وأنت ترى مثل هؤلاء الناس فى الحياة اليومية. يبدوون وكأنهم فى حالة ترقب دائماً، ولأنهم يعانون من الشعور بالنقص فمن الطبيعى أن يحاولوا حماية أنفسهم ويكادوا إخفاء أنفسهم، كما لو كانوا فى أراضى الأعداء. وتراهم فى كثير من الأحيان فى مقهى أو أحد أمكنة اللهو، يجلسون فى ركن بالقرب من الحائط، وفى المقهى يتخذون مكاناً بحيث يكون ظهرهم إلى معظم الناس الآخرين. ويحدث ذات الشئ فى المطعم لأنهم لا يتحملون أن ينظر الناس فى وجوههم بسبب خوفهم الدائم من التعرض للاستهزاء أو الاحتقار. وفى السينما أو المسرح يجلسون فى الصف الأخير.

هل يعرفون كل هذا؟ فى تسع حالات من عشر لا يعرفون. وكل هذه حيل دفاعية تعمل بطريقة لا شعورية.

وكثيراً جداً ما نتصور أن شخصاً ما يعانى من شعور بالنقص - شعور خالص بسيط - ولكن الأمر لا يكون كذلك. هذا الشعور بالنقص هو مما لا بد منه عندما يهبط تقديرنا لأنفسنا. ولذلك فمن الطبيعى أن يسبب العدوى للشخصية بأكملها، ويتردد صده فى كل عمل نعمله. بالطبع يلاحظ هذا أكثر فى المجال الاجتماعى. ووجود أناس آخرين حولنا يزيد من حدة الموقف، ومع ذلك حتى خارج

المجتمع لا يختفى الشعور بالنقص، فهو يتقد تحت الرماد، هذا كل ما فى الأمر.

ذلك هو السبب الذى من أجله يظهر الشعور بالنقص (مثل الخجل الذى هو من أعراضه) فى كل أعمال الحياة اليومية، ودائمًا نجد شعورًا قويًا من هذا الصنف فى حالات المس العصبى (العصاب neurosis)، والانحراف وإدمان المخدرات والانحرافات الجنسية، لأن أساس كل هذه الرذائل أو الأخطاء هو اكتئاب عميق نتج عن إصابة الشخص بضرية قوية أثرت على تقديره لذاته. وفى الوقت نفسه نلاحظ دائمًا رغبة فى السيطرة (عملية التعويض).

وأورد لك قصة صغيرة رواها «آدلر»:

- ثلاثة أطفال يزورون حديقة الحيوان ويذهبون إلى قفص الأسود وبينما هم ينظرون إلى ملك الوحوش يعانى هؤلاء الأطفال الثلاثة من الشعور بأنهم أقل فى القوة إن لم يكن فى الوقار.

وحيث إنهم يشعرون بأنهم أقل، فهم يشعرون كذلك بنوع من الخوف لضعفهم بالمقارنة مع الحيوان. ما هى ردود فعلهم؟

يهمس الطفل الأول «أريد أن أعود إلى المنزل».

يقول الطفل الثانى «أف! إنى لست خائفًا ألبتة!».

يقول الطفل الثالث متحديًا «هل أبصق على وجهه؟».

أى ردود الفعل هذه ليس طبيعيًا؟ إنه رد الفعل لدى  
الطفل الثالث، فقد تم التعويض عن نقصه وقام بدور البطل وأصبح  
متباهيًا، وكثير من الكبار يمكن أن يقارنوا أنفسهم به من  
وقت لآخر -