

## ٥ - معرفة الإنسان لذاته

كما سبق أن قلت مزارًا وتكرارًا إن الخجل ما هو إلا مظهر وعَرَض من الأعراض، وأنه يجب متابعة الأسباب حتى نصل إلى مصدرها. وقد بينت كذلك كيف أن الشعور بالنقص غالبًا ما يكون أحد أسباب الخجل.

ولكن ما الذى يسبب الشعور بالنقص ؟

هنا ندخل إلى «الغرفة الخلفية» من الخلق الإنساني فنسأل أنفسنا: هل يستطيع الإنسان أن يخلص نفسه من هذه الأشياء المكبوتة المستقرة في أعماقه؟

هل يستطيع أن يتأصلها بنفسه دون مساعدة من متخصص؟

لكى يتأصلها يجب أولاً أن يكون قادرًا على رؤيتها بوضوح. ولكن لفرض أنها تستقر فى مستوى العقل الباطن كيف يمكن إذن أن ندرکها بالعقل الواعى؟

هل نحن بهذا نطلب المستحيل ؟

إنى لا أستطيع أن أعطى إجابة حاسمة لهذا. أحيانًا يكون هذا ممكنًا، وأحيانًا لا يكون. ولكن على أى حال يمكن أن نصل إلى حد تحليل الخوف والإحساس بالنقص اللذين نغاني منهما.

## التركيز على جانب واحد من المشكلة :

هذا ما يفعله الخجولون. هناك - كما سبق أن ذكرت - أسلوب محدد في فن خداع الإنسان لذاته. وهذا ينحصر في التركيز على جانب واحد من جوانب المشكلة ثم المبالغة في أهميته. عند ذلك يعتقد الإنسان أن كل شيء يعتمد على هذا الجانب، وينسى أن حياة الفرد يكيفها في الواقع الاتجاه الأساسي لخلقه.

فإذا كان الشخص ضحية «العقد النفسية» فقد يظل يقول في نفسه دائماً «إنى خجول» - ولكنه ينظر في ذلك إلى جزء صغير من المشكلة. لماذا؟ لأن خجله ما هو إلا جانب واحد من جوانب أخلاقه، ولو أن هذا الجانب الوحيد الذى يراه أكثر وضوحاً من غيره في هذا الوقت بالذات.

من السهل أن تقول: «إنى خجول». إن الكثيرين من الناس خجولون، وليس هذا أمراً معيباً، ولكن ليس من السهولة بمكان أن يتعرف المرء على الجوانب الأخرى من أخلاقه، لأن هذه الجوانب لا تجعلنا نسر من أنفسنا.

### « حالة بولت » :

إنى أروى هذه القصة لأنها بمثابة مِرآة للملايين من الناس الخجولين.

إن «بولت» له وظيفة مهمة فى مؤسسة كبرى. وهو محترم احتراماً كبيراً لصفاته السامية وذكائه وعلمه ويتجه إليه الناس عندما

يكون لديهم مشاكل خاصة ويعجبون به. فهل يجعل هذا الأمر «بولت» مغروراً؟ لا يبدو أن الأمر كذلك. إن الموقف يبدو طبيعياً تماماً له.

وهناك كل صباح اجتماع لمجلس الإدارة مدة ساعة تبحث فيه مشاكل العمل. يبدأ «بولت» في التهيب من مجرد فكرة حضوره هذه الاجتماعات الصباحية. فهو يقول إنها تجعله خجولاً لدرجة مرعبة. وهذا الخجل يضايقه إلى حد أنه يفقد شهيته للأكل وهو دائماً متعب وينقصه الإقبال والرغبة، ويعانى من الصداع والأرق والقلق. وفي أثناء هذه الاجتماعات مجرد ذكره لكلمة «نعم» - عندما يحملق الآخرون فتى وجهه - يشل تفكيره ويجعله شاحب اللون خائر القوى. يتوق إلى «أن ينهض وينصرف ويتخلص من الأمر برمته».

إن «بولت» يستطرد في القول: «عن هذه الاجتماعات المصلحية هي التي تؤثر فى بهذه الطريقة. وبمجرد انتهاء الاجتماع تختفى معظم متاعبى».

وفي يوم ما، إذ أحس «بولت» أن أعصابه على وشك الانهيار، أخذ فى تحليل مشكلته بطريقة جادة. فاشترى كتباً فى علم النفس ودرس نظريات «فرويد» واستعان بعالم نفسى متخصص.

وهذا ما قاله العالم النفسى :

«تأكد أن هناك شيئاً آخر وراء خجلك. إنه مثل قشرة تخفى جرحاً عميقاً متقيحاً. يجب أن تبحث أولاً ما إذا كان خجلك

منشأه ينحصر فى هذه الاجتماعات الصباحية أو أنه يمتد إلى ظروف أخرى. سل نفسك هذا السؤال: متى تشعر أنك أسعد حالاً أو أقل بؤساً؟

### دلائل الإجابة :

بدأ «بول ت» فى العمل وقد اكتشف أولاً :

- ١ - أنه يكون فى أسعد حال عندما يكون وحيداً تماماً.
- ٢ - ثم عندما يكون مع زوجته.
- ٣ - ثم يأتى مكان العمل.
- ٤ - وأخيراً عندما يكون فى هذه الاجتماعات الصباحية التى يخشاها.

وكلما فحص «بول ت» ذاته اقتنع بأن هذا هو الترتيب الصحيح. وكلما اقتنع بهذا أعياه السؤال: «لماذا تأخذ صحبته لزوجته التى يحبها، المرتبة الثانية؟» عندئذ قرر:

«إن خجلى ما هو إلا مجموعة ترهات. الحقيقة هى أننى أرتعد خوفاً من أن أنتقد أو يوجه إلى اللوم، إذا كنت حقاً خجولاً فإن توجيه المدح إلى يسبب لى الارتباك، ولكن يدخل السرور إلى نفسى كثيراً إذا تعجب الناس بى لدرجة كبيرة. لهذا فإنى أخشى الانتقاد حتى لو كان صادراً بنية طيبة. . ولكن لماذا؟

فى الحقيقة لماذا؟

أخذ يبحث ثم توجه إلى متخصص نفسي آخر. فقال له :  
«إذا كان خوفك من النقد شديداً لهذه الدرجة فإن هذا لأنك تشعر  
بانك مهدد. ولكن بماذا؟

أجاب «بول ت» : لا أعرف شيئاً عن هذا مطلقاً.  
قال له العالم النفسي : «أليس لأنك تخشى أن يجد الناس أنك لم  
تصل إلى درجة الكمال» ؟  
«ماذا تعنى» ؟

«إن ما أقوله هو أنه من المحتمل أن تكون مرتعباً من أن يكتشف  
الناس أنك لست كاملاً، وأن كل الإعجاب الذي أحرزته إلى الآن  
بعيد جداً عن أن يكون انعكاساً صادقاً لما أنت عليه في الحقيقة في  
أعماق نفسك».

عند ذلك ثار «بول ت» ساخطاً، وترك عيادة الطبيب النفسي  
وأغلق الباب وراءه بعنف. كيف يجرو أن يجعل تفوقه  
مجالاً للتساؤل.

اتضح الخيط :

ولكن «بول ت» كان ذكياً جداً، وأخذ يفكر. لماذا غضب إلى هذا  
الحد عندما سأله العالم النفسي هذا السؤال؟ لماذا ثار بعنف إزاء  
فكرة أنه ربما لا يكون كاملاً؟ ألم يثبت هذا الغضب أن العالم  
النفسى قد أصاب كبد الحقيقة للمرة الأولى ؟

أدرك «بول ت» شيئاً واحداً: أن الخوف السدى يستشعره عندما يكون مع الآخرين قد كان دائماً موجوداً ولكنه ازداد فى أثناء العام الماضى. لماذا؟ فكر بعض الوقت، ثم تذكر فجأة شيئاً قالت زوجته:

«هل تعرف ماذا قالت صديقتنا «إيفون» لى؟ قالت: إن هناك شيئاً زائفاً فيما يختص بالسمعة الطيبة التى أحرزتها!»

لم يظهر على «بول ت» أى رد فعل، ولكن فى الوقت ذاته أصابته صدمة كبيرة. . . هكذا تجرأت «إيفون» على أن تضع قدراته موضع الشك! وأن توحى بأن ذكائه وكفايته لم يكونا أفضل من ذكاء وكفاية أى شخص آخر!

منذ ذلك اليوم أصبح خجل «بول ت» أسوأ مما كان بمقدار عشر مرات، لأن أحداً ما قد اكتشف الأمر، ولكن ماذا اكتشف؟

فى الحقيقة أن «إيفون» لم تضع إصبعها على شىء معين بالذات، لكن - كما قد نتوقع - فراستها النسوية الخبيثة قد أحسست بأن كل ذلك «الكمال» الذى لدى «بول ت» لم يكن إلا ستارة دخان تخفى وراءها شيئاً غريباً.

وهل كان هذا صحيحاً؟

الجانب الآخر من الصورة:

كان هذا حقيقياً. واضطر «بول» إلى الاعتراف بهذا (وكم سبب له هذا الاعتراف من ألم). كان ذكياً جداً ونال قسطاً وافراً من التعليم،

وكان وفيًا تمامًا، وكان صبورًا. أكرمه الناس كرجل امتاز بالشفقة، عرف عنه رعايته للآخرين، وبالإيجاز كان يبدو أنه بعيد جدًا عن جميع النقائص الإنسانية المعروفة. وصفات «بول ت» الجميلة (التي كانت في الواقع حقيقة) جعلت كل من يراه يقدره على أنه نموذج لكل الفضائل.

من هو «بول ت»؟ سأقول لك، أو على الأصح سأقول لك ما اكتشفه هو عن نفسه :

١ - ظن «بول ت» أنه خجول: وكان ما يخشاه أكثر من كل شيء، هو نقد الناس له.

٢ - كان يخشى الانتقاد لأنه فعل كل ما في استطاعته لكي يظهر بمظهر الكمال في كل مجالات حياته.

٣ - وقد جعله ذكاؤه وثقافته يبدو كاملاً فعلاً في أعين الآخرين.

٤ - وكان هذا الكمال الظاهر هو الذي يعوضه عن شعوره الجاد بالنقص.

٥ - وهذا الشعور بالنقص منعه من أن يبدو ناقصًا.

٦ - وازداد خجله عشر مرات منذ أن أبدت «إيفون» ملاحظتها.

٧ - قال لنفسه إنه إذا كانت امرأة تستطيع أن ترى ما وراء «واجهته» الكمال التي عرفت عنه، فسيستطيع عندئذ أي شخص آخر أن يرى ذلك.

٨ - منذ تلك اللحظة اشتد في عمل كل ما يمكن، ليدعم حصن كماله. وكان على حذر أن يظهر أنه رجل مثل سائر الرجال تمامًا.

٩ - واستولى عليه القلق لأن شعوره الداخلي بالأمن لم يكن إلا مظهرًا، وكان يحتاج إلى إعجاب الآخرين به للتعويض عن شعوره بالنقص.

١٠ - وحتى مع زوجته كان يشعر بخجل مريع، فاتخذ معها مظهر الصلف والجفاء خشية أن تكتشف (زوجته) التي كانت شديدة الإعجاب به أيضًا، مظاهر ضعفه، وفي الوقت نفسه تكف عن إخلاصها له كزوج كانت تعتبره نبرأًا للكمال.

### الخجل يتناقض :

عندما اكتشف «بول ت» كل هذا نقص خجله بدرجة كبيرة. وهذا أمر يمكن فهمه لأنه أدرك أن ما كان يسميه «الخجل» لم يكن موجودًا! ومع ذلك فقد كان لا يزال متعبًا جدًا. لماذا؟ لأنه قد توقف عن خداع نفسه، وبدأ يرى نفسه على حقيقتها، ثم بدأ في العمل بشجاعة، وعرف أن الإنسان يصل إلى كمال قامته، منذ اللحظة التي يتقبل فيها نفسه على حقيقتها. وشيئًا فشيئًا استطاع أن يشعر بالاسترخاء في صحبة زوجته. وكان يتحدث إليها عن مخاوفه الخفية والأشياء التي تسبب له الإزعاج. وبمساعدها قام بتحليل نفسه وأدرك بعد قليل أن ملاحظة «إيفون» ولو أنها كانت ملاحظة

طائفة إلا أنها قد أصابت الهدف. لأن حياته كلها كانت مبنية على هذه الفكرة الخاطئة عن الكمال الذى نمأه لكى يحصل على سلام العقل وليكون وسيلة للدفاع ضد الشعور بالنقص.

### كيف نشأت مشاعر النقص عنده ؟

فى الحقيقة أنها نشأت منذ الطفولة (كما هو الحال مع الكثيرين من الناس). وفى حالة «بول» كان الوالدان المتعسفان يحبطان كل جهوده للوصول إلى مرحلة المراهقة على وجه طبيعى وعندما كان «بول» يثور ويقول: «كيف أنمو نمواً صحيحاً إذا لم تدعنى أفل شيئاً بنفسى؟ كيف أكوّن شخصية؟»، كان والده يرد قائلاً: «أنت لست فى حاجة إلى «شخصية» مادمت أياً موجوداً هنا».

بالطبع كان هذا سخيلاً ولكن هكذا كان الأمر. فلا عجب أن نشأ لدى «بول» بسرعة شعور بالإنذال وبالنقص عن الآخرين. ألم يكن من الطبيعى له أن يعتمد على ذكائه الحاد ليتقدم فى الحياة وأن يستعيد شيئاً من الطمأنينة؟ وهكذا بنى حياته كلها على التظاهر والادعاء حتى جاء يوم كانت فيه سيدة اسمها «إيفون» . . .

ماذا حدث عند ذاك؟ أدرك أنه من السخف أن يكون خجولاً، ووجد أنه حتى فى هذه المرحلة من العمر لا يزال يسلك السلوك نفسه كما سلك مع والديه.

فقال لنفسه «إنى لم أعد طفلاً، لا أستطيع أن أستمرفى العيشة فى ماضى التمس، إن لى صفات خاصة أصيلة فلماذا أتصرف كما لو كنت تحت حكم والدى»!

وكانت هذه بالنسبة إلى «بول» خطوة كبيرة ليخلص ذاته من «الخجل».

### (١) الأسباب :

خلف كل حالة حقيقية من الخجل يوجد دائماً «شئ آخر» مستقراً هل هذا صحيح دائماً؟ نعم. وما هى الأسباب الرئيسية للخجل؟.

### ١- المجتمع وقوانينه :

إن المجتمع يشبه وحش بحيرة «لوخ نس Loch Ness» يتحدث عنه كل الناس ولكن لا يراه أحد. إنه يشبه بعض الشئ أسطورة «هيدرا Hydra» وهى أفعى خرافية ذات عدد من الرؤوس كلما قطع واحد ظهر مكانها اثنان<sup>(١)</sup>.

إن المجتمع يبدأ يؤثر فينا من سن مبكرة جداً. وهو يحاول أن يشكلنا بفرض قوانينه، وأن يشكلنا بشكله.

---

(١) «الهيدرا» تطلق على نوع من الحيوانات المائية الدقيقة ذات الأطراف العديدة التى تتصيد بها فرائسها. وهو أيضاً اسم الأفعى الخرافية التى قتلها «هرقل» وكانت ذات تسعة رؤوس - كما تقول الأسطورة - كلما قطع رأساً نبت مكانه اثنان. (الناس).

أى شكل؟ أشكال الأسرة والمدرسة ونماذج الجنس، فمنذ الطفولة فصاعدًا تضبطنا شبكة من القوانين والالتزامات والقواعد والقيود والمحرمات. تقع فى وثاق يمنعنا من السلوك طبقًا لغرائزنا واحتياجاتنا، ومن الواضح أنه من الصواب أن يكون الأمر هكذا وإلا فسرعان ما يصل الإنسان إلى حالة من الفوضى الشخصية فى نطاق مجتمع منظم.

وهكذا فإن الطفل يسمع بعد فترة وجيزة من بدء حياته من يقول له «أنت تستطيع أن تفعل هذا لأن هذا أمر حسن». معنى هذا أن هذا الشيء مصرح به. أو «أنت لا تستطيع أن تفعل هذا لأن هذا «ردى»» (وهذا يعنى حقيقة أن المجتمع قد أصدر قرارًا ضد الطفل).

فإذا ثار الطفل ضد المجتمع فإن المجتمع سيفعل شيئًا فى الحال لرده إلى «الطريق السليم». وفى غالب الأحيان لا يفهم الطفل شيئًا من كل ذلك ولكنه يطيع مدفوعًا بعامل الخوف من النتائج - الكلمات الجافة أو أحيانًا اللكمات - وفى الحال يشعر الطفل بالكبت والصغار.

هكذا نرى أن هناك أمورًا كثيرة فى الحياة يمكن أن تجلب الشعور بالنقص، وما يتبعه من الخجل وعدم القدرة على التكيف إزاء المجتمع. أيتوقف هذا على الظروف؟ نعم، هو كذلك إلى حد كبير، ولكنه يعتمد قبل كل شيء - كما سبق أن ذكرت - على رد الفعل الداخلى للشخص إزاء هذه الظروف. وهذا هو السبب

الذى يدعو شخصاً فى نفس الموقف إلى أن يكون هياً، وشخصاً آخر إلى أن يعمد إلى البنى والأذى، على حين يستعر شخص ثالث ساكناً هادئاً.

### ما هى القيود الاجتماعية الكبيرة ؟

هنالك ثلاثة أنواع من هذه القيود كالفرسان الثلاثة، تسبب من الأضرار ما تسببه عشرة منها، وهى :

١ - حياة الأسرة والمدرسة.

٢ - الدين عندما يساء فهمه أو تطبيقه.

٣ - الجنس عندما يعرف بطريقة خاطئة أو يفهم فهمًا خاطئاً.

ومن المؤكد أن هذه العوامل الثلاثة أماكن صالحة لتوليد «الخجل» وأنه بنسبة تسع حالات من عشر يمكننا أن نرجع مركب النقص إلى أحد هذه العوامل أو إلى مزيج منها.

### ١ - حياة الأسرة والمدرسة :

إنها: بالرغم من كل النوايا الطيبة فى العالم، فى الغالب أحد العوامل الرئيسية التى تكمن وراء الشعور بالنقص.

غالباً ما يحتل الطفل مكاناً مهماً فى الأسرة، ومن الواضح أن الطفل منذ بدء حياته له رد فعل إزاء الظروف المباشرة التى تحيط به وما إليها من بيئة الأسرة. وسرعان ما ينشأ لديه

«أسلوب فى الحياة» ينطبغ (غالبًا بصفة دائمة) فى مخه الجديد تمامًا.

ولهذا فإن كون الطفل هو الابن الأكبر أو الأصغر مسألة لها أهمية عظيمة، كونه الأكبر أو الأصغر يمثل «موقفًا»، وسيكون للطفل رد فعل بالنسبة لهذا الموقف بسلوكه فى هذا الطريق أو ذاك. ويعتمد رد الفعل هذا على الطفل بطبيعة الحال ولكن يعتمد أيضًا على بيئة الأسرة، ويمكن أن نرى أن الأمر كله يعتمد على ما إذا كانت هذه البيئة هادئة أو تمتاز بالذكاء أو غنية وهلم جرا.

ماذا يفعل عادة الابن الأكبر. منذ اللحظة التى يولد بها الأخ (أو الأخت) الأصغر فإنه (هو أو هى) يفقد مكانته المتميزة التى اعتادها وهى مكانة الطفل الوحيد الدلل. كيف يكون رد فعله؟ غالبًا يصبح ميالًا للسيطرة، ويعوض بحمايته لأخيه الأصغر أو أخته الصغرى عن شعوره بالنقص، وبهذه الطريقة يحاول أن يستعيد مركزه كأول الأسرة، وفى الوقت ذاته يشعر بسرور من تسلطه على الطفل الأصغر الذى يأخذه تحت جناحه. وإذا استمر هذا الموقف فإن الطفل الأكبر سيكون طموحًا وسيشعر برغبة فى أن يكون الأول فى كل شىء.

والطفل الأصغر غالبًا ما يوضع تحت حماية والديه وأخوته وأخواته. ولكن فى تسع حالات من عشر يرفض (غالبًا بصفة لا شعورية) هذا التدليل ولاسيما عندما يكبر قليلًا، فيعصى وبعد ذلك

يصبح ثائراً. يصبح خجولاً يحاول أن يثبت ذاته وتكون النتيجة أنه يفشل في المجتمع.

وبالطبع هناك مئات من مختلف الحالات المكلة، ولكن كل ما أريد أن أركز عليه هو أن اختيارنا أثناء طفولتنا لها دائماً تأثير كبير على حياتنا فيما بعد.

### حالة نموذجية :

إنها حالة ولد يعيش بين أخوات أكبر منه سناً. ماذا يحدث؟ الولد محاط دائماً ببنيات كلهن أكبر منه سناً وبالتالي كلهن أعلى منه. لهذا يبدأ في أن يظن (بطريقة لا شعورية) أن كل الإناث أقوى منه. وهذا أمر طبيعي لأن كل الإناث اللواتي حوالبه هن في الحقيقة أقوى منه - الأم والأخوات والعمات والخالات وصديقات الأم والأخوات. لهذا لا بد أن يتكون لدى هذا الولد الشعور بالنقص إزاء الجنس الآخر. وإذا لم يصحح الوضع ذاته فسوف نراه عندما ينمو يهرب من النساء - وفي النهاية يتزوج امرأة قوية أكثر منه نشاطاً، تسيطر عليه - ويترك نفسه طوعاً تحت سيطرتها. وتكون النتيجة أننا نرى رجلاً خجولاً هيباً فاشلاً في علاقاته بالمجتمع.

### حالة أخرى نموذجية :

نجد هنا أكثر الحالات شيوعاً ويرجع إليها بالأكثر وجود الفاشلين في المجتمع، وهي حالة ولد تكون أمة التي ربه إما أرملة أو زوجها ضعيف لا أهمية له.

يمكن عند ذلك في تسع حالات من عشر أن نخكم بأن هذا الولد  
سوف تتكون له عيقة نقص عندما يضل إلى مرحلة النضوج، ومن  
السهل أن نفهم السبب في هذا:

١ - الأم التي تتحمل المسئولية وحدها تدلل وتحمى ولدها  
(ابن أمه).

٢ - وفي سن مبكرة جداً يصبح الولد مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بأمه، وهو  
يجد سروراً في الاعتماد على أمه، لأن هذا لديه يعني الأمن  
والحنان والعطف.

٣ - وإذا نمتو تتكون لديه بالتدرج رغبة في الهرب من العش  
ومحاولة الطيران بأجنحته هو. وشخصيته - كذكر - تتأثر  
بظهور ذاتها عندما يصل إلى سن البلوغ. وعندئذ يريد أن يقوم  
بشئونه بنفسه.

٤ - وتستمر أمه في تدليله في أغلب الأحوال بدون أن تدرك  
ما يجري في نفسه من مشاعر.

٥ - ويريد الولد أن يثور ضد أمه، وأن يخترق الحواجز التي تمنع  
من أن يصبح رجلاً.

٦ - ولكنه لا يستطيع أن يثور لأن أمه مثال للحنان.

٧ - ورويداً ورويداً يفقد الولد «رجولته».

## نقطة مهمة جداً :

- ٨ - ينزعج الولد بسبب قلقه الملح بشأن رغبته في الثورة ضد أمه.
- ٩ - ولكن حيث إن أمه شخص مقدس تقريباً، مثال للطيبة يحرم عليه أخلاقياً الثورة ضدها، فإن الولد يحس إحساساً عميقاً بالذنب.

- ١٠ - وحيث إنه يشعر بالذنب نحو أمه فهو يلعب دور «الولد الصغير». لماذا؟ أولاً: لأن هذا يدخل السرور على أمه. ثانياً: لأن هذا يمكنه من الاحتفاظ بحب أمه له. ولهذا لا يعود يشعر بالذنب.

## النتيجة :

يفسد الولد حياته. فهو يترك الطرق التي يمكن أن تؤدي إلى الرجولة الحقة وإلى مكانه اللائق في المجتمع، ويصبح مثلاً صحيحاً للشخص الفاشل في المجتمع. فهو يشعر بأنه مذنب وناقص وأنه متخنت وخجول ويخاف النساء ما لم يتحول خوفه إلى استهزاء وكراهية.

ومن أكثر الأمور صعوبة على الأم أن تحب بدون أن تدلل، ولكن الثمن الذي يدفع في هذا هو الصحة العقلية المستقبلية لهذا الولد، التي تبدأ تبده حياته الجنسية التي سأحدث عنها قليلاً فيما بعد.

## التربية والخجل؛

إن السبب الجذرى فى الكثير من حالات الخجل يمكن أن ترجعه إلى الوالدين والمدرسين الذين يعاملون الأطفال معاملة شديدة ولا يفهمون عقلية هؤلاء الأطفال، ويتخيل هؤلاء الناس:

١ - أن الولد الصغير ما هو إلا صورة مصغرة للرجل.

٢ - أن الفتاة الصغيرة ما هى إلا صورة مصغرة للمرأة.

ومن الواضح أنهم على خطأ. فهم يتصورون أن أعمال الطفل لها نفس الدلالات المعنوية التى للرجل، ولا يعلمون أن الكثير من الأعمال التى يقوم بها الطفل لا أهمية لها. فإذا سرق طفل صمير قرشاً أو اثنين فليس معنى هذا أنه فى الطريق مباشرة إلى السجن! لهذا فإنه فى التعامل مع الأطفال يجب أن تأخذ فى الاعتبار الكامل طبيعتهم الحقيقية وألا تطبق المبادئ التى يعامل بها الكبار عليهم.

والكثير من حالات مركبات النقص والفشل الاجتماعى تنشأ من هذه الأخطاء، فالطفل قد يفعل شيئاً «غير أخلاقى» - كالسرقة أو الاستعناء باليد (العادة السرية) أو الكذب وما إلى ذلك. ماذا يفعل بعض الناس؟ يبدؤون فى الحال فى الكلام عن الخطيئة والشر والشيطان والعقاب الأبدى وأشياء أخرى كثيرة! ويتصرفون بطريقة تحمّل الطفل على أن يعطى «خطيئته» أهمية أكبر بكثير مما تستحقه.

وهكذا يشعر الطفل أنه موصوم، وأعرف آباء قالوا فعلاً عندما سمعوا أن طفلهم سرق شيئاً: «الشیطان رآك! وكذلك كل الناس - كل أصدقائك ومعلميك - وقد أصبح لهم علم بهذه الخطيئة لأنها ظاهرة على وجهك!». ولكن لا يذكر أحد منهم لك شيئاً عنها، لأنهم يخرجون مما فعلته!» ويقولون أشياء أخرى كثيرة شبيهة بهذه.

وبدلاً من أن يدخلوا الطمأنينة على الطفل، ويفهموا نفسيته، ويعاونوه فإن هؤلاء الناس يفسدونه. إن مثل هذه المعاملة يمكن أن تجعل نظرتك إلى الحياة نظرة معوجة، وأن تحدث ضرراً بالغاً بنفسيتك. ويمكن أن تجعل الشعور بالعار ملازماً له أينما ذهب. وعندما يصل إلى مرحلة استكمال النمو سوف يشعر بأنه منبوذ ومرفوض من الآخرين. والكثيرون من المراهقين يتجنبون الآخرين كالوباء بسبب هذا الشعور بالعار الذي أدخل إلى نفوسهم، وعندما يصلون إلى مرحلة النضج يعانون من شعور ماحق بالنقص! سيقولون «إننا خجولون» بدون أن يعرفوا لماذا هم خجولون، أو أن عمال الآخرين هي التي جعلتهم كذلك.

### بيت الطمأنينة في الطفل!

يتحتاج الطفل قبل كل شيء إلى أن يشعر بالأمن! وإذا كان الآباء والأمهات الذين يعاملون أبناءهم بشدة يمكن أن يحدثوا ضرراً فإن الآباء والأمهات الذين هم شديدو القلق على أبنائهم أكثر مما يجب، يحدثون ضرراً أشد. إن الكثير من الناس أصبحوا خجولين لأنهم

ترهبوا فى جو من القلق.. فقد كانوا فى أيدى آباء وأمهات ومدرسين هم أنفسهم كانوا خجولين ومتشائمين فى نظرتهم. فى الحقيقة أن هؤلاء الكبار قد أفسدوا أكثر الأطفال حيوية وصحة. وحيث إنهم هم أنفسهم ينقصهم الاتزان فإن الأطفال الذين يربونهم يأخذون عنهم هذه الصفة. . . فماذا يفعل الطفل؟ يصبح عند نموه شخصاً حزيناً، ميلاً إلى الانقباض، يظن أن الحياة لا تكاد تستحق أن يعيشها الإنسان. وتجف روحه المعنوية العالية الطبيعية، ومرة أخرى يكون لدينا من يقول «إنى خجول».

## ٢ - عندما يساء فهم الدين :

هنالك تعليمات دينية أكثر مما ينبغى مبنية على الخوف المشوب بالقلق من أن يعمل الإنسان عملاً خاطئاً، مبنية أيضاً على فكرة الجزاء والعقاب فى هذا العالم والعالم الآخر.

وهنالك شىء يظهر بوضوح، ذلك أن كثيرين من الآباء والأمهات يصورون الله والشيطان كما لو كانوا أرواحاً موجودة دائماً. تماماً كما يقولون: «إذا لم تكن طيباً فسيأتى الشرطى ويأخذك». وحسب أحد النصوص فى كتابات فولتير، قال:

«وإن كان الله قد خلق الإنسان على صورته فإن على الإنسان أن يحتفظ بهذه الصورة!» ولكننا عندما نحاول أن نعلم الأخلاق لا يجب أن نخفض من قدر الله حتى يصل إلى مستوى «زيوس» ومعه حربىة «نبتون» ذات الثلاث شعب. ويجدر بنا أن نتصور

الحالة العقلية لطفل أو مراهق يجد أنه لا بد له من مواجهة صورة مثل هذا الإله مع شعوره بالذنب بسبب «خطيئة» (الكذب أو الاستمناء باليد. . الخ) ١

أعرف إحدى الأمهات قالت لابنها البالغ ثلاثة عشر عامًا، وكان ولدًا حساسًا وعاطفيًا: «أسمع ضير الرياح بين الأشجار؟ هذه أرواح الملعونين تئن كلما ارتكبت أنت خطيئة!» وإنى أرى أن هذه الكلمات فى غاية السخف فقد أعتاد هذا الولد الاستمناء، وكان يسمع غيره يتكلمون عن الجنس كما لو كان أمرًا سرّيًا ومعيبًا، وعن «العادة السرية» على أنها أكثر الخطايا فظاعة، فلم يكن هنالك أى توبيخ أو تحذير معقول، فماذا كانت النتيجة؟ عندما بلغ سن السادسة عشرة زاده البلوغ حثًا على الاستمناء (ولو أنه لم يجرؤ أن يعترف لأحد بأن لديه هذه العادة) واستمر الولد مدة عام كامل فى عذاب الخوف، ولو أنه لم يذكر لأحد شيئًا عن هذا الخوف لأن معنى هذا أنه قد يضطر إلى ذكر السبب فى خوفه، والنتيجة التالية أنه فى سن السابعة عشرة بدأت تراوده الأوهام والمساوس للشعور بالذنب، وفى سن التاسعة عشرة حاول هذا الشاب الانتحار.

هل هذه حالة متطرفة فى الشدة؟ بالشكل الذى حدث ربما كان الأمر كذلك. ولكنها بصفة أساسية ليست متطرفة فى الشدة. إن النظرة المحدودة للدين تنتج دائمًا شعورًا قويًا بالذنب.

## الشعور بالذنب والمجتمع :

إذا تربي طفل (أو مراهق) فى جو من الشعور بالذنب كيف يمكن أن يكون على سجيته مع الآخرين ؟

إنه سوف يتصور نفسه مختلفاً عن الآخرين، وسيتكون لديه شعور بأنه غير طاهر أو أنه ربما أصبح موصوماً، فيشعر أنه مرفوض من المجتمع. وسيكون الأمر وبعبارة أخرى إذا تطور معه الشعور بالنقص والحقد على المجتمع. فعندما يكتمل نموه سيكون خجولاً وسيشعر بالذنب إزاء المجتمع كله، لأنه سيكون جزءاً ملازماً لحياته.

## الدين والفهم الصحيح له :

إن فهمنا الصحيح للدين يجب أن ينمى فينا الشجاعة حتى نرى أنفسنا على حقيقتها. يجب أن يوحى إلينا بالمحبة والاعتزاز بأنفسنا فى مبدأ الأمر، لا أن يجلب العار على أنفسنا. يجب أن يولد الدين فى نفوسنا السكينة والثقة. وبهذا يمكننا التغلب على الصعاب فى حياتنا الخاصة.

ولنعد إلى موضوع التربية. إذا كان الوالد أو المدرس ذاته يشعر بالخوف من إله منتقم رهيب فهو لا يسعه إلا أن ينقل هذا الخوف إلى الأطفال الذين هم فى رعايته.

وهذا الأمر وحده يعد الأساس للملايين من حالات الشعور بالنقص.

## ٢ - الجنس والتهيب :

وثمة ميل على الأغلب فى الظن بأن الجنس مسألة سرية وأن هناك أمراً معيَّباً بشأنها. وفى المدارس يعنى المدرسون بأن يحفظ التلاميذ مدن أوروبا عن ظهر قلب أكثر من عنايتهم بتعليمهم قواعد المعيشة فى المجتمع.

وما علاقة المجتمع بالجنس؟ إن الخطأ الكبير الذى تقع فيه عندما نتحدث عن الجنس هو أن تعتبر الفرد منفصلاً عن المجتمع. فنحن نتصور أن الحياة الجنسية بمعزل عن الفرد وأن المجتمع لا يأبه لحياة الأفراد الجنسية طالما كانوا لا يثيرون فضيحة ما.

### للخجل أساس جنسى غالباً :

إن سلوكنا الجنسى مرتبط بالحب (أو يجب أن يكون كذلك). إنه إذن جزء من سلوكنا الاجتماعى الذى تترتب عليه مسئولية كبرى. ولكن من هم المسئولون عن الحياة الجنسية لبنى الإنسان؟ بصفة عامة، لا أحد. لا الوالدان ولا المدرسون ولا الأطباء. وقد تعرض أفلام عن «الأمراض السرية» وهكذا نحصل على معلومات عن الجنس فى أحط أشكاله. نحن ندرس الوحل قبل أن نرى النور. ولا أحد يصحح هذه الانطباعات بقوله إن الجنس على حقيقته شىء مختلف تماماً عن هذا.

من منا لم يشاهد رجلاً على جانب كبير من الوسامة والحيوية، تشحب وجوهمهم كالأطفال عندما تنظر إليهم امرأة؟ زد على ذلك أن

هناك كثيرون يظهر أنهم يتمتعون بقوة كبيرة فى الطريقة التى بها يعالجون أعمالهم اليومية إلا فى ناحية واحدة هى موقفهم من المرأة. لماذا تحدث هذه الظاهرة؟ ولماذا يحدث هذا التهيب بالذات؟ مرة أخرى إن ذلك يرجع للتربية.

إن اليوم الذى ينجح فيه المدرسون والمدرسات والآباء والأمهات فى التخلص من الكبت الجنسى. . . اليوم الذى يستطيعون فيه أن يفكروا فى الجنس بنفس الموضوعية التى يفكرون بها فى المظاهر الأخرى للطبيعة الإنسانية. . . فى هذا اليوم سيكونون قد اتخذوا خطوة كبيرة إلى الأمام تمكن حشدًا من الرجال والسيدات فى التكيف إزاء الحياة الاجتماعية والتخلص من خجلهم.

### هل للخجل دائماً أساس جنسى ؟

كلا، بالطبع ليس له. فكما ذكرت إن الخجل مظهر يؤثر فى الشخصية كلها. فإن الخجل يجئ فى أعقاب مركب النقص ويؤثر فى كل مجالات الحياة.

ولكن فى الكثير من هذه المجالات نجد ظاهرة «التعويض» فإن الإنسان مضطر عند ذلك إلى التظاهر بالشجاعة وقد ينجح هذا أحياناً ويمكن الإنسان من أن يعيش وهو متكيف إزاء المجتمع نوعاً ما، ولكن على الرغم من هذا يمكننا أن نتأكد أنه فى صحبة النساء سيكون خجله عميقاً كما كان، إذ أن هذا هو أكثر أنواع الخجل صعوبة لأنه ينبع من المحرمات التى تحيط بالجنس.

## متى نحدث الطفل عن الجنس ؟ :

فى سن الرابعة أو الخامسة يسأل الطفل أسئلة كثيرة وتبدو بعض هذه الأسئلة أنها متصلة بالجنس. هنا يجب أن يعرف الوالدان أن حب الاستطلاع عند الطفل لا علاقة له بحب الاستطلاع الجنسى. فإذا سأل طفل ما: «من أين يجئ الأطفال؟» فمن السخف أن نحمر خجلاً. ومن السخف كذلك أن نقول: «أنت صغير جداً. . . وستعرف هذا فيما بعد.» يكفى أن نقول فى ثقة تامة: «إن الأم تحمل طفلها تحت قلبها». . . وسيقتنع الطفل بهذا. بذلك تكون قد أعطيته جواباً موضوعياً واضحاً عن سؤال يختص، بالنسبة له، بموضوع من الموضوعات الكثيرة التى يعنى بمعرفتها.

وفى سن العاشرة يبدأ الأمر من جديد مرة أخرى فالطفل يبدأ فى إلقاء أسئلة، يجد الكثير من الآباء والمعلمين أنها محرجة. من الخطر فى هذه المرحلة أن نخدع الطفل. ولنا أن نتأكد أن للطفل فى هذه المرحلة شعوراً عارماً لمعرفة الحقيقة. لهذا، ماذا يجب علينا أن نفعل؟ فلنقل له الحقيقة ببساطة وإخلاص. لكن الأمر يتوقف هنا على نوع العلاقة بين الوالدين والأطفال وعلى الذكاء واللباقة اللذين يجب تطبيقهما تطبيقاً كاملاً.

فى فترة المراهقة هذه يكون الإنسان - خصوصاً الولد - مضطرباً بسبب التغيرات الجسمية والعقلية التى تطرأ عليه. فالمواقف التى

تثيرها هذه التغييرات قوية جداً، ويجد المراهق نفسه فى مواجهة قوى غامضة تستيقظ داخل نفسه. وهذا هو الوقت الذى يشعر فيه بأنه يستمد العون من الكبار. وهنا يجب أن تكون المعاونة واضحة ودقيقة وموضوعية وصریحة. وغالباً ما نكون غير عارفين أن المراهقة بالنسبة للكثيرين من البالغين تتخذ شكل صراع عقلى له أساس جنسى. أليس من الواضح أن مساعدة الكبار الواعين يمكن أن يكون لها أهمية عظيمة للعلاقات المستقبلية للمراهق مع النساء ولتقبله كعضو فى المجتمع.

### الخلاصة :

إذا كنت قد قرأت كل ما كتبته إلى الآن فستكون قد اقتنعت بشيء واحد، هو أن الكثيرين من بنى الإنسان لديهم شعور بالنقص متأصل فى نفوسهم بما يصحب ذلك من مظاهر.

يجب أن تعلم كذلك أن مثل هؤلاء الناس يستجيبون بأربعة طرق:

١ - فهم يترددون.

٢ - ويهربون.

٣ - ويخفون أنفسهم.

٤ - ثم تأتى الكتابة المؤلمة، فهم يشعرون بأنهم قاصرون عن حماية أنفسهم وبأنهم تعساء، ويصبحون غير محبين للعشرة والألفة.

## وخلاف هذا :

يصبحون مبادرين بالعدوان، غضوبين عدائيين محبين للانتقام. وتكون شدة المبادأة بالهجوم لديهم متناسبة مع عمق الإكآبة التى انتابتهم. فهم فى موقف الهجوم كل الوقت ولكنه هجوم دفاعى.

ولكن هناك نوعاً آخر من السلوك شائعاً جداً، يظهر فى نوبات من الكآبة والخجل. يتخذ الشخص مظهر الاتزان فيلجأ إلى الخداع لتغطية خجله، يريد أن يعتقد أنه قوى، ولكن حيث إنه فى قرارة نفسه لا يعتقد هذا فهو يستخدم كل وسيلة ممكنة حتى يحمل الآخرين على هذا الاعتقاد.

## البدء من جديد :

ينشأ الخجل فى ظروف سابقة لا علاقة لها بالموقف الحاضر للشخص الخجول. هذا أمر واضح. وهذه الصفة المميزة الأساسية هى أنه لم يتطور نموه بطريقة سليمة، ولهذا فهو لا يكيف ذاته إزاء الظروف بالطريقة الطبيعية. فضلا عن ذلك فإن الجهود المتكررة التى بذلها للتغلب على خجله تكون قد أجهدت جهازه العصبى فوق طاقته، فهو يحدث ارتباكاً فى أمر ما ولا يتكيف إزاء ظرف من الظروف، ثم يؤدى الفشل الأول إلى فشل آخر شبيهه بالأول. وليس من الضرورى فى هذه المرحلة أن يكون الموقف خطيراً جداً، فإن الخجل يمكن إصلاحه عن طريق البيئة الصحيحة للأسرة أو عن طريق المدرسين نوى الفهم.

ولسوء الحظ فإن هذا الفشل المبدئي غالبًا ما يتبعه سكون تام. ويؤثر خوفه من الفشل في كل شيء يعمل كما تؤثر عدوى المرض. فيستقر الخوف، ثم تأتي مرحلة عاطفية تسير من سيئ إلى أسوأ. لهذا يتراجع خلف حائط من الزجاج. ومن موقف الحماية هذا ينظر في خوف إلى ما يفعله الآخرون، ولكنه لا يستطيع أن يشترك معهم (حتى لو كان يتصور أنه يفعل هذا كما في حالة الخجول الذي يغطي خجله بالمبادأة بالهجوم).