

الفصل الأول

النجاح فى الحياة.... والإنسان السوى

المقدمة:

(١) القدرات المتوفرة فى صفات الأسوياء:

١ - القدرة على إثبات النضج الانفعالى

٢ - القدرة على تقبل الواقع

٣ - القدرة على مسايرة الناس

٤ - القدرة على حب الغير

٥ - القدرة على اتخاذ فلسفة فى الحياة

(٢) طرق تحول الفصامين إلى أسوياء:

١ - اكتساب النضج الانفعالى

٢ - تقبل الواقع

٣ - ترك القيادة للعقل لا للانفعال

٤ - خلق القدرة على الحب

٥ - اتباع تقدير كل ما هو طبيعى جميل فى الحياة

وأخيرا:

الفصل الأول

النجاح فى الحياة... والإنسان السوى

المقدمة:

الإنسان السوى كما يصفه الطبيب النفسى الإنجليزى (إدوارد جلوفار) "هو الذى يخلو من أعراض الصراع العقلى، وله قدرة مرضية على العمل، ويستطيع أن يحب إنسانا آخر إلى جانب حبه لنفسه".

(١) القدرات المتوفرة فى صفات الأسوياء:

١ - القدرة على إثبات النضج الانفعالى:

كأن تكون لهم علاقة قوية بأبائهم. ويكونوا مع ذلك مستقلين فى التفكير والعمل، معتمدين على أنفسهم، قادرين على مساعدة أنفسهم بأنفسهم.

والابن أو الابنة الذى لا يستطيع احتمال تبعات الحياة الزوجية، ويلجأون إلى أبويهما حين تسوء الأمور فى الحياة الزوجية، ولا يستطيعون أن يخلصوا أنفسهم من الرباط الذى يشدهم إلى آبائهم.

أما الإنسان السوى فهو الذى لا يعتمد على أحد فى حل ما يواجهه من المواقف.

٢ - القدرة على تقبل الواقع:

الآباء الذين يخلقون فى أبنائهم الخوف والاعتماد على الغير، لا يجب إلا أن يتوقعوا أن يشب أبنائهم: صفات الشخصية غير قادرين على الصمود أمام عوامل الفشل والخيبة فى رجولتهم. فمثل هؤلاء الأبناء المعتمدين على آبائهم لا يستطيعون أن يصلوا إلى التوافق الاجتماعى والاقتصادى السليم.

أما الفرد السوى:

فيؤمن أنه بعد أن بلغ الحادية والعشرين من عمره عليه أن يشق طريقه فى الحياة لاكتساب رزقه.

ومزاولة العمل دون الإغراق فى الشكوى أمر أساسى للسعادة والنجاح فى الحياة. فالذين يستمتعون بأعمالهم، لا يتسع وقتهم للشقاء والتعاسة. والإنسان السوى: يعلم حق العلم، أن الحياة كفاح فى سبيل البقاء، فهو متأهب العقل لصدمات الحياة. وهو كذلك موقن أنه يحيا فى عالم ملئ بضروب الصراع والحيرة، ولكنه مع ذلك كله لا يغدو مستمتعاً بالحياة بل يظل يعتقد أن الحياة مغرية جذابة، ولا يزال يجد فى نفسه الباحث على العمل، يقابل الشدائد بحماسة وقلب قوى، وأنه من الشجاعة ما يمكنه من أن يواجه أى حظ سىء يعترض طريقه.

٣ - القدرة على مسايرة الناس:

الإنسان السوى: يستطيع بشخصيته المرنة أن يكيف نفسه لكثير من المواقف المتغيرة المتقلبة، وسر قدرته على التوافق مع الناس هو قدرته على إخضاع انفعالاته لرقابة عقله وسيطرته.

أما الإنسان العصابى: يتصدر سلوكه عن افعالاته، على حين يتدبر الفرد السوى الأمور فيدرسها قبل أن يقدم على عمل أو يتخذ قرارا، فإنه لا يسمح بأن يتسلط الهوى عليه، لأنه يعلم أن العالم ليس ملكا لأحد. وأن التعاون أفضل من التدافع بالمناكب بدلا من أن يشغل نفسه بجدل عقيم.

وهو من الحزم: بحيث لا يخلق لنفسه أعداء، وهو لبق، صادق، متصف بروح الدعابة، غير أنانى، يتقبل النقد تقبلا حسنا.

وهو إلى ذلك يبذل قصارى جهده للحيلولة دون انفجار غضبه أو غيرته أو حقه.

أما العصابى: فعلى التقيض من هذا: حاد الطبع، شديد الحساسية، سريع الانفعال.

٤ - القدرة على حب الغير:

قبل أن تتمكن من منح حبنا للغير، يجب أن يكون هذا الحب مستقرا فى أعماق قلوبنا. إن مقومات النجاح فى الحياة هو أن يشعر الفرد السوى بحب الناس له وحبهم لهم... وذلك لأن العلاقات الطيبة القائمة بينك وبين من حولك تعتبر من أساسيات الحياة المثمرة الناجحة، السعيدة التى تعود بالنفع لك وللآخرين.

والقواعد الأساسية لكسب محبة الناس:

١ - تعلم أن نتذكر الأسماء فإن القصور فى هذا الأمر قد يفسر على أنك لا تهتم بأصحاب هذه الأسماء الاهتمام الكافى.

٢ - كن لطيف المعشر حتى لا تثقل على الناس معاشرتك، كن ودودا مخلصا.

٣ - لتكون السهولة والمرونة من صفاتك بحيث لا يكدر صفوك مكدر.

٤ - لا تكن مغرورا، واحذر التظاهر أمام الناس بأنك عليم بكل شيء بل كن طبيعيا ومتواضع النفس.

٥ - كن لطيفا يرغب الناس في معاشرتك، والاختلاط بك لينالوا بعشرتك ما ينه فيهم الأحاسيس الطيبة.

٦ - مارس حب الناس إلى أن يصبح ذلك شيئا أصيلا في نفسك واذكر ما قاله " روجرز " لم أقابل شخصا واحدا لا أحبه.

٧ - لا تفلت منك فرصة تهنته بنجاح شخص أو تعزية آخر لحزن أو فشل.

٨ - ليكون لك اختيار روحى عميق حتى تستطيع أن تعين هؤلاء الذين تقدم لهم المساعدة، على أن يجابهوا الحياة بقوة أكثر وبتأثير فعال، ساعد الناس واغمرهم بحب صاف، واصنع معهم خيرا وسترى أن تقديرهم لك، ومحبتهم إياك ستفيض منهم إليك.

٩ - حاول أن تصلح بأمانة وإخلاص وبطريقة إيجابية أى سوء تفاهم بينك وبين الآخرين سواء فى الماضى أو فى الحاضر. أفرغ قلبك من كل الشكاوى.

١٠ - راقب أقوالك: ليكون لك من نفسك على ألفاظك حسيب، وإياك أن تتظاهر بقدرتك على اليلف والتهوين. راقب أيضا نبرات

صوتك وتحدث ببطء وفى وضوح، واستعمل التعبيرات اللطيفة التى لا تخرج ولا تذكر بالسوء أحداً.

فتش دائماً على كلمات لطيفة مغرية مهدئة حتى لا تقول إلا طيباً وكى تجد موضوعات طيبة لحديثك الطيب، عليك أن تنقب عن النواحي الطيبة فى الآخرين.

يتحتم عليك أن تعرف أن "القلوب لغة تلقائية يشعر الشخص بمحبته فيحبك أيضاً، ويميل إلى الإصغاء إليك وتقديره، ومساعدتك، والسير وراءك، وبذلك تجد المحبة قد أضاءت نورها بأشعتها فيما حولك وفى نفسك.

٥ - القدرة على اتخاذ فلسفة فى الحياة،

هذه القدرة على اتخاذ فلسفة ترفعه فوق مستوى التعقيدات التى تعرض له فى الحياة اليومية.

إنه يكتسب الحكمة من تجارب الماضى وأخطائه، ويستخلص "طريق الحياة" من شأنه أن يجعل الحياة أسعد وأقرب إلى الاحتمال، وهو قادر على الاسترخاء والسعى وراء منافذ التسلية ترويحاً عن رتابة الحياة.

إنه يتعقد أن الحب والعطف اللذين يمنحهما للغير يرتدان إليه أضعافاً مضاعفة، وأن رفقته للبشر هى مرتبته الكبرى التى يستطيع عن طريقها أن يظفر بأعظم سعادة.

والقدرة على الاستمتاع بالحياة تنشأ من فلسفة تنشأ من فلسفة للحياة، أو مبدأ معين هو أن السعادة حالة يمكنه أن تخلق خلقاً.

(٢) طرق تحول الفصامين إلى أسوياء:

مما أسلفنا إذن، يتبين لنا أن فى وسع الفصامين أن يتحولوا إلى أسوياء طبيعيين إذا بذلوا الجهد لاكتساب ما يلى:

- ١ - اكتساب النضج الانفعالى " أى التحرر من عبودية العائلة "
- ٢ - تقبل الواقع " أى العمل والسعى للرزق دون شكوى "
- ٣ - ترك القادة للعقل لا للانفعال
- ٤ - خلق القدرة على الحب " بأن يجدوا الحب الموجود فى أعماقهم، ثم يسمحوا بأن يشاركهم فيه الغير " .
- ٥ - اتباع طريقة فى التفكير أساسها تقدير كل ما هو طيب جميل فى الحياة .

وأخيراً: أن الحب قوة فى الأعماق وهو فى متناول كل إنسان . وفى الحياة الصاخبة يصبح هو وحده الثروة التى لا جدال حول ملكيتها لها . فإذا أردت أن تحب فكن محبوباً أو كما قال " فيلدر " إنه أشعة الشمس فى أعماقنا لا تبعث الدفء فى قلب صاحبها فحسب، بل كذلك تبعث الدفء فى كل ما يتصل بها ويقرب منها " .

