

## الفصل الثاني

### وصفة لبناء الثقة بالنفس

١

الثقة بالنفس - هذه الحالة النفسية التي تجعل من المستطاع كل حياة إيجابية فوارة بالحركة والنشاط - هي مجرد اعتداد بالنفس لا تشوبه علّة، ولقد أسموها احترام الذات أو تقدير الذات أو الاعتماد على الذات. سمها ما شئت فهذه الحالة أو الاتجاه النفسى الإيجابى هو الذى يبدد الشكوك والمخاوف ويبعث الأمل والثقة ويعد المرء على حالة تؤدى إلى أية محاولة ناجحة.

فإن أعوز المرء الثقة بنفسه أصبح عديم النفع لذاته أو للغير أيًا كان. أما إذا توفرت للمرء ثقته بنفسه فقد استطاع أن يستمتع بالسعادة وأن يحقق النجاح فى الوصول إلى أقصى ما تستطيع أن تحمله إليه قدراته الكامنة.

ويكاد كل مريض يلجأ إلى الطبيب النفسى يشكو من فقدان الثقة بالنفس. وقد استطاع المشتغلون بعلم النفس الديناميكي (الحركى) أن يكتشفوا ذلك منذ البداية. فلقد عبر عن ذلك بوضوح الدكتور ألفرد آدار حين قال: إن كل مريض بالأعصاب يحاول عبثًا أن يتظاهر بأنه أكبر من حقيقته. فكل فرد يريد أن يكون ذا أهمية بالنسبة لنفسه ولغيره من الناس. فإذا باءت هذه المحاولة بالفشل أو أحببت أحسن المرء بالشعور بالنقص وبأنه تافه لا أهمية له. وهو يشعر أنه لا يتواءم مع الحياة وهو فى يأسه لا يستطيع إلا أن يقول:

○ يا دكتور إن بى عقدة النقص.

ويصف علماء الطب النفسى عادة كل العقبات التي تعترض طريق الوصول إلى البصيرة تحت بند يسمونه «المقاومة». ويقضى مرضاهم الساعات وهم مسترخون على أريكة التحليل مستغرقون فى تحليل مقاومتهم. وأظن أنه من المجدى أن نقضى القليل من الوقت فى هذه المرحلة لاستكشاف حجم وقوة هذه العقبة التي تعترض الطريق المؤدى إلى البصيرة والثقة بالنفس والسعادة.

وتعرف المقاومة بأنها الميل إلى نبذ أية خبرة أو تجربة لا تتفق مع الصورة العقلية التي يحتفظ بها الشخص لنفسه. إنها كفاح داخلى للمحافظة على سلامة شخصياتنا من أن تمس.

فالناس على استعداد للمعركة بكل مخلب وناب حتى لا يروا العالم أو يروا أنفسهم بطريقة تخالف ما اعتادوا أن يروها به على الدوام. فهم لا يريدون التخلي عما ألقوه. وهذا ناشئ عن حاجة في أغوار النفس لتحديد مكانهم واتجاههم وأن يروا الدنيا وأن يروا سلوكهم الشخصي متناسقاً و متمشياً مع المنطق والمعقول. وفي كل منا هذه الخصلة ولكن إذا وجدنا أن مسلكنا يجعلنا غير سعداء. فهنا يصبح التغيير في اتجاهنا النفسى لزاماً علينا.

وفيما يختص بمركب النقص فهذا يعنى أن حالات اضطراب الأعصاب تميل إلى أن تبقى على نفسها ما لم يفعل شيء بخصوصها. ولا يستطيع أى امرئ أن يخلص نفسه من أنماط سلوكه العصابية حتى يتغلب على مقاومته لتغيير صورته العقلية عن نفسه.

فقد حدث أن زارنى ذات مساء صديق من نيويورك، فأخذته إلى ناد مهنى لتناول العشاء. وهذا الصديق مخترع يشتغل بصناعة الأجهزة العلمية. وقد يظن المرء أن رجلاً وصل إلى أعلى مراتب النجاح من الناحية العلمية وفى إدارة الأعمال مثل هذا الصديق حرى بأن يشعر بالألفة فى مثل هذا النادى، ولكن هذا لم يحدث. فطوال فترة تناولنا للعشاء كان متوتراً ينتفض لأقل حركة كما لو كان لعبة آلية.

وحيثما عدنا لعيادتى اعتذرت له على أن وضعته فى موقف مُربك فقال:

○ إنها غلطتى. فما يقلق نفسى أن أذهب إلى أى مكان يحتمل أن ألقى فيه الناس إلا إذا كان ذلك لعل. إننى أستطيع أن أبيع الثلج للأسكيمو (أبيع المياه فى حارة السقايين) ولكنى من الناحية الاجتماعية فى غاية الارتباك. ودائماً كنت هكذا.

وقام من على مقعده وبدأ يتفحص أسماء الكتب الموجودة فى مكتبتى. وبينما هو يولىنى ظهره قال:

○ إنك لم تكتشف أبداً ولكنى سأبوح لك بسرئ فلدى عقدة نقص غليظة.

والعادة أن الإنسان إذا وصف نفسه بأنه فاشل من الناحية الاجتماعية أو أنه من عبقریات المال أو أنه لاعب شطرنج ممتاز أو أنه ضعيف فى الرياضيات أو .. أو .. الخ فهو يتبع تعريفه لنفسه بطريقتين: أولاً فهو يعطى المثل تلو الآخر عن أشياء فعلها توضح تعريفه لنفسه. ويرد ف ذلك بإعطاء المسببات التى تفسر كيف وصل به الحال إلى هذا. وهو عادة ينحى باللائمة على الطريقة التى نشأ بها، ولكن الغالب أن يتهم الوراثة بأنها السبب الذى أدى إلى الشعور بعدم الكفاية. فهذه هى الحيل التى يلجأ إليها كل إنسان ليحافظ على صورته عن نفسه من أى تغيير.

والحقيقة أن الناس لا تحب أن تغير تصورهم لذواتها حتى ولو كانت هذه الصور الذاتية لا تشجع. فقد رتبوا حياتهم اليومية وفقاً لحالاتهم النفسية واتجاهاتها، فأى تغيير فى هذه الحالات أو الاتجاهات سيجر إلى تحول وتغيير فى كدهم اليومى. ومن يدرى ما يجره عليهم هذا التغيير من أخطار؟ وعلى هذا فكل إنسان يرى العالم والدنيا بطريقة تتفق مع حالته النفسية واتجاهاتها.

والعالم الذى يراه كل إنسان هو مرآة نفسه. ولكى يكون منسجماً مع نفسه فهو يدعم اتجاهاته النفسية بالتعبير عنها واقعياً وعملياً حتى ولو أدى ذلك إلى إيقاع الأذى بنفسه والتسبب فى اضطراب أعصابه وتعاسته.

ولكى أشرح هذه النقطة لصديقى الذى يشعر بالفشل الاجتماعى ضربت له مثلاً بحالة الأئسة روث د.

فحينما كنت أقوم بالعمل كجراح عظام رأيت روث د. فى المستشفى بعد ثالث حادثة لها بالسيارة وقد صارحتنى وهى تبتسم بالآتى:

○ إن مشكلتى هى أن أقود سيارتى كالرجال.

فعبت على هذه الصورة النفسية التى اتخذتها لنفسها.

○ هل تقودين سيارتك كالرجال أو الرجال المجانين؟

فكيف أحدث هذا السؤال تغييراً فى اتجاهها النفسى وفى عاداتها فى القيادة؟ فالمسألة ببساطة هى تغيير تعريفها لنفسها من صورة يمكن أن تقبلها بسرور إلى صورة لا يمكن أبداً أن تقبلها. فحينما كانت تتصور نفسها تقود السيارة «كالرجال» كانت تضغط مفتاح الوقود فى السيارة إلى آخر مداه ثم تحس بنفسها وقد ارتفعت إلى عنان السماء. أما حين تصورت نفسها «كالرجال المجانين» فقد جعلت الصورة من قيادتها المتهوره أمراً لا يمت للرجال كثيراً.

وهذا ما قلته لصديقى الذى يعتقد أنه أخرج من الناحية الاجتماعية:

○ إن بك حاجة فى أغوار نفسك إلى أن تكون على وفاق معها. وعلى ذلك فالطريقة التى ترى بها الدنيا والطريقة التى تتجاوب بها فى مختلف المواقف فى حياتك، يتحتم أن تكون على وفاق مع الطريقة التى تتصور بها نفسك وتراها بها.

تصور أن بك تراخيا من الناحية الاجتماعية وستجد أن كل الأسباب تحدوك لأن تتصرف على هذه الصورة. فكر فى أنك تقود سيارتك كما يقودها رجل وستقودها بنفس الطريقة التى

تتصور أن هذا الرجل يقود بها. فإذا غيرت الصورة إلى صورة رجل عاقل وكيف يقود فسيتغير سلوكك الاجتماعي وعاداتك في القيادة بدون أية إخطار لاحق.

فصديقي المخترع ورجل الأعمال لم يكن يدرى لماذا أغلق الباب فى وجه الصلات الودية العادية للأصدقاء والمعارف. وإليك التفسير الذى قدمه :

○ ربما كان ذلك لأنى جاد أكثر من اللازم. فلم يكن لدى وقت أتعلم فيه كيف ألهو.

فلم أعارضه لأن الوقت أغلى من جدل لا جدوى وراءه، ولكنى كنت أعرف أن هذا التعليل هو السخف بعينه. والحقيقة أنه لم يجعل للعب وقتاً.

فحين كان صغيراً كانوا يقولون له كن طفلاً جاداً، وإنه كان طفلاً صالحاً لأنه كان يمتنع عن اللهو والعبث. فقد كان أبواه من تلك المدرسة التى تؤمن بأن الحياة جد واجتهاد. فنقلوا إليه اتجاههم النفسى بإخباره أنه من الجدية بدرجة لا تسمح بإضاعة وقته فى فعل ما يفعله بقية الأطفال. وكانوا يمتدحونه حين كان يشغل نفسه بالأدوات ويغلق على نفسه ليقوم بالتجارب الكيميائية ويقرأ الكتب. وكانوا يشجعونه على أن يبيع الصحف قبل ذهابه إلى المدرسة وبعد عودته منها. وعلى ذلك فقد كان المغزى البعيد لاتصاله بالناس هو على أساس العمل، فكانت النتيجة أنه تصور نفسه كإنسان جاد ورجل أعمال متحمس فحتى حينما كانت تتاح له فرصة اللعب لم يكن لينتهزها.

ومع ذلك كان يحب المرح كأي إنسان وربما كان أكثر ذلك لأنه كان يشتهي هذه المتع التى أنكرها على نفسه. ومع ذلك لم يكن يدرى كيف يمرح. فلم يكن قد تعلم ذلك قط. فأخبرته :

○ إنك تحب أن تمرح وتلعب. وإنك تتصنع الجدية وتنتظاهر بأنك مؤمن بأن كل شيء جد صارم، ولكن من تظن أنك تخذع؟ فكن على سجيبتك، واله بعض الشيء فسيفيدك ذلك كثيراً. فسألنى : وماذا أصنع؟

○ فعلمته أن يمارس رياضة جماعية فلما فعل وزاد اتصاله بالناس رأى أنه فى مقدوره أن يتحدث إلى زميله فى اللعب كما يتحدث إلى زبون، وبذلك أصبح يستمتع بهذا الاختلاط، فبمجرد أن تصور نفسه كإنسان يستمتع بنواحي الحياة اللطيفة، بدأ يلعب دوره وبالتمرين تحسن. فلم يعد يرى نفسه إنساناً فاشلاً من الناحية الاجتماعية، وكانت النتيجة أن أصبح فى مقدوره أن يستمتع بمباهج الحياة الاجتماعية.

○ ولا أخبرت بول كستر بذلك قال: إنه كان يحزن دائماً إلى ذلك، وإذا كان صديقى المخترع قد نجح فى ذلك فهو يستطيع أيضاً أن ينجح.

حينما تفكر فى نفسك أنك شخص لا يستطيع أن يفعل هذا أو يفعل ذاك. فتصورك يخلق نوعاً من المقاومة لعمل أى شىء يناقض هذه الحالات السلبية للنفس. مثل هذا التفكير خلىق بأن يقف عقبة فى سبيل هضم أى نوع من الخبرة والتجربة أو الممارسة يمكن أن تزيد من فاعليتك. هذه الحالات السلبية قد تحميك من محاولة المستحيل وبهذا تنقذك من الهزيمة ولكنها إذا كانت غير حقيقية واقعية فإنها ستعوق النمو العادى والنضج. فإذا كانت حالات النفس واتجاهاتها تتناقض مع شخصيتك بكاملها فستجعلك أشد قصوراً مما يلزم وبهذا تصبح تعيماً غير راض.

فالنمو العقلى أو الروحى ما هما فى الواقع إلا عمليات هضم للخبرات الجديدة فهما من بعض النواحي يشابهان النمو الجسمانى. فماذا يحدث للطفل حين ينمو؟

حين يصل الطفل إلى هذا العالم يصل بشخصية منظمة. اذهب إلى عنبر الأطفال فى أى مستشفى للولادة وانظر حولك، فستجد أن كل طفل يختلف عن الآخر لا فى المظهر فقط بل فى الشخصية. فليس هناك طفل يعتبر أنه «وسطه». فكل واحد منهم «تفصيل» خاص.

لا شك أن لهؤلاء الأطفال كثيراً من الأشياء المشتركة بينهم. فمثلا كل واحد منهم يكافح فى سبيل الاحتفاظ بتكامل شخصيته. وكما يقول الدكتور الراحل «والترب كانون» العالم فى وظائف الأعضاء، نائع الصيت، فهو يقول: إن كل فرد يكافح فى الاحتفاظ بالتوازن أو استعادته إن اختل. فهذا هو الهدف الذى يسبغ المعنى والفهوم على سلوك الطفل وكل ما يحيط به. فكل فرد سواء كان طفلاً أم بالغاً يكون توازنه دائماً عرضة للاختلال فهو يكافح باستمرار إما للمحافظة عليه وإما لاسترجاعه.

وتستطيع أن تفهم عملية استرجاع التوازن هذه إذا دقت النظر لما يحدث على المستوى الفسيولوجى (أى وظائف الأعضاء) للطفل. فهاهو ذا قد تغدى ونام فى هدوء فى مهده. واللبن الذى رضعه قد استحال إلى جبن فى معدته. وبدأت الغدد الموجودة فى معدته فى امتصاص «شرش» اللبن وكذلك السكر الموجود به. أما الجزء الصلب من اللبن فهاهوذا يمر إلى الأمعاء الدقاق قليلاً قليلاً حيث يذوب هناك. وعندما يذوب الجبن تمتصه غدد الأمعاء الدقاق. ثم تنقل هذه الغدد ما امتصته إلى مجرى الدم. وينقل مجرى الدم الطعام الذائب إلى كل أجزاء الجسم الغض الضئيل لكى يبقى على حياته ويساعده فى نفس الوقت على النمو.

وعندما يتغير هذا الطعام من صورة كيميائية إلى صورة كيميائية أخرى فإنه يعطى الجسم الحرارة التى تعينه على أن تبقى درجة حرارته ثابتة. وعندما ينحول الطعام من مادة

كيماوية إلى أخرى تتكون النفايات. هذه النفايات هي سموم وهي تسبب اختلال التوازن في هذا الكيان.

إذاً ماذا يحدث؟ ما إن تتكون السموم حتى تترشح من مجرى الدم بواسطة الكلى والرتتين. وما أن تترشح حتى يستعاد التوازن. فعملية التنفس ذاتها - وهي عملية استعادة لتوازن المواد الموجودة في الدم - هي عملية أساسية للحياة.

وحينما تفرغ المعدة ويكون الطعام كله قد استنفد، يشعر الطفل بالجوع مرة أخرى. ومرة ثانية تكون كيمياء الجسم قد اختل توازنها، ويقوم هو بإعلامك بذلك. ولكن ما إن يتغذى مرة ثانية حتى يستعيد توازنه وطبيعته الطيبة الخيرة.

وما يحدث على المستوى الفسيولوجي يحدث أيضاً على المستوى السيكلوجي (النفسي). فحين يكون الطفل جائعاً يشعر شعوراً غامضاً بعدم الرضا والراحة. فهو من الناحية النفسية (السيكلوجية)، في حالة عدم اتزان. ثم يتناول طعامه ويستمتع بالعملية وفي نهايتها يحس بالرضا والراحة مرة ثانية. فقد أعيد التوازن ويستطيع الآن أن يعود إلى النوم. فقد عاد التكامل إلى الجسم والروح.

هذا هو غرض الحياة وهذا هو هدفها المنشود، باستمرار تفقد الفرد التوازن ثم تستعيده وبهذا ينمو في الجسم حتى يصل إلى طور البلوغ وينمو في العقل وفي الروح طالما ظل الإنسان حياً.

فمن الناحية النفسية ينمو الفرد بمقابلة المشاكل بنجاح. فأول مشكلة للطفل هي أن يتعلم كيف يرضع. وهذا في الواقع عمل حركي معقد، يحتاج إلى قدر كبير من التعاون الحركي وحسن التوقيت. فبعض الأطفال في حاجة إلى أن يتعلموا كيف يضعون لسانهم تحت حلمة الثدي وليس فوقها وقد يحتاج الطفل إلى عشرة أيام لكي يتقنها.

والعالم الراحل الدكتور «برستون ليكي» مؤلف كتاب «التماسك الذاتي - نظرية عن الشخصية» قد أشار إلى أن الفرد كما ينمو جسماً بهضم الطعام وتمثيله في جسده كذلك ينمو نفسياً بهضم التجارب وتمثيلها في شخصية قائمة بالفعل. ولذلك فلكي يتم النمو بطريقة صحية دون علة من العلة يجب أن يحتفظ الجسم والشخصية بوحدة تنظيمية الأساسية أثناء عملية التغير والتحول.

فالطفل بهضمه الطعام تطول عظامه وتقوى عضلاته وتنمو أعصابه لكي تعينه على السيطرة على عضلاته بحذق ومهارة. وكل ذرة من النمو تخل بتوازنه وبذلك تخلق حاجة جديدة لاستعادة التوازن. وباستعمال ما تعلمه من المهارات يستمر في إضافة مهارات جديدة إلى حصيلته المخزونة. والمهارات ما هي في الواقع إلا أدوات للتعامل بها مع البيئة. ونحن نخلق هذه المهارات. فالمهارة يلزمها مهارة أخرى تخلقها كما يلزم لصنع مطرقة أخرى. وبهذه

الطريقة يتعلم الطفل كيف يقبض على (الشخشيخة) وأن يحاول أن يصل إلى لعبه وأن يركز عينيه، وأن يرفع رأسه، وبعد ذلك يجلس قائم الرأس، ويلى ذلك أن يتعلم كيف يضع الأشياء في فمه وأن يتقلب في مهده ثم كيف يزحف وأخيراً ينتصب واقفاً على رجليه، فكل هذه مهارات مكتسبة تضيف إلى ثقته في نفسه ثقة عندما يكون في حاجة إلى أن يقابل مواقف جديدة يلزم لها مزيد من التعلم.

فكلما زاد ما يستطيع الفرد أن يؤديه زاد ما تتطلع إليه الدنيا وتتوقعه منه. وليس الطفل استثناء من هذه القاعدة. فما إن تصل سنه إلى ستة أشهر وربما قبلها حتى تتطلب منه الأم أن يأكل بالملقعة. وما إن تصل سنه إلى عام حتى ترفض الأم أن تمسك له زجاجة الرضاعة، وبدلاً من ذلك تتركها له ليمسك بها بنفسه. ونستطيع أن نخرج من التخصيص إلى التعميم على أساس هذا القول، فنقول إن المواقف الجديدة تقوم أو قد تفرض عليه فتخل توازنه مؤقتاً وإنها تتطلب تعلماً جديداً لاستعادة هذا التوازن. وسواء أقامت هذه الحاجة أو المطالب من الداخل كنتيجة لنموه الخاص، أم قد تكون هذه المطالب نتيجة لظروف خارجية، فهو باستمرار تحت ضغط يكرهه على أن يزيد من علمه أكثر فأكثر. وكل مهارة جديدة يتعلمها ويكتسبها تزيد من ثقته في قدرته على مواجهة المواقف الجديدة بأساليب حديثة. وبهذا تنمو ثقته في نفسه واعتماده عليها.

ليس معنى هذا أن تتخيل أن الطفل يعلم بما يدور. فالاستبطان لمعرفة دخيلة النفس من المهارات التي لا تنمو إلا ببطء. والتعلم كعملية واعية هي نتيجة للخبرة والمران الطويل. ولا يدرى أى طفل أو صبي صغير كيف يتأتى له التغلب على المصاعب والانتصار عليها. وكل ما يدر به هو أن يتعلم مواجهة المواقف الجديدة عند قيامه بها وأثناء هذا العمل تنمو شخصيته بكاملها بطريقة منسجمة دون صراع داخلي.

وطبيعي ألا يستطيع أى فرد أن يواجه كل صعوبة بطريقة ناجحة، ومن الطبيعي أن يثابر الطفل أمام المصاعب والمعوقات، فهذه هي الطريقة التي تعلمنا بها جميعاً كيف نمشي. ومن المثابرة يتعلم الطفل عرضاً قيمة المثابرة التي هي أهم عنصر من عناصر النجاح.

ولكن ليس في الدنيا فرد سارت الأمور معه كما يهوى دوماً. فهناك مواقف تقوم لا يستطيع الغلبة عليها. فإذا حدث ذلك قال الطفل لنفسه: «حسناً، هذا الأمر أقوى منى بكثير، فلا فائدة من تكرار المحاولة»، وبذلك يترك المشكلة على اعتبار أنها غير قابلة للحل، أو على الأقل في الفترة الراخنة. والفشل الذى يأتي بعد أن يبذل جهده كأحسن ما يكون البذل يعلمه أن هناك بعض أشياء لا يمكنه أن يحصل عليها، وأن هناك بعض أعمال لا يستطيع أداءها.

وعلى هذا فهو يستعيد الاتزان على أساس أن يوجه انتباهه إلى مناحى هي أجدى له حيث يستطيع أن يحصل وأن ينجز.

وعلى ذلك يتعلم بالتجربة والخبرة أن يقدر المواقف وأن يقيسها بمقياس قدرته على التحكم فيها، وعن طريق النجاح والفشل يصبح حكماً دقيقاً على قيمته كفرد. وبهذه الطريقة يخلق لنفسه صورة عقلية عن العالم وعن مكانه فيه.

ومواجهة ما لدينا من قدرات ونقائص لا يؤدي إلى الشعور بالنقص، فحين يشب الطفل لكى يصبح جراحاً للعيون فهو يقول عن نفسه إنه لم يكن يصلح أبداً لأمراض النساء. وهو فى قرارة نفسه يريت على ظهرها، ولو أتيح له أن يكمل التعبير عن أفكاره لأضاف - «وأنا سعيد جداً لأننى كجراح للعيون فأنا فى القمة»، وبالمثل فإن أستاذ الجامعة لا يتواضع حين يرفض التورط فى الإجابة عن أشياء لا يعلمها تمام العلم. وهو يعبر عن ذلك بقوله «إن الموضوع يخرج عن ميدانى» وفى الوقت الذى يعترف فيه بجهله فى العلن فهو فى السر ينعم أنه حجة فى ميدانه الخاص، ويحتمل كثيراً أن يكون صادقاً فى الاتنين. فالرجل الذى يستطيع أن يقول لا أعرف دون أى بادرة من الارتباك فهو يقولها فى هدوء، ولكن بقوة يؤكد ذاته المدركة، وقديماً قيل: «ومن قال لا أدرى فقد أفتى».

فمثل هذه الثقة فى النفس هي من الأمور الطبيعية كنتمة الطائر الحوّم فى نفسه. فالثقة بالنفس أمر عادى طبيعى.

إذا ما الذى يذهب هذه الثقة؟ وللإجابة عن ذلك دعنا نرتاد المصادر والمنابع التى تنشأ عنها حالات النفس واتجاهاتها.

٣

لقد رأينا كيف تنمو حالاتنا النفسية واتجاهاتنا السليمة الصحيحة بغير علة بشكل طبيعى من تجاربنا الخاصة. ونعلم ما نحن له وما لنا له بالسيطرة على المواقف المتغيرة باستمرار التى تنشأ فى حياتنا يوماً بعد يوم.

ولكننا مخلوقات اجتماعية. والناس قطع وأجزاء من المواقف التى نلقاها. ونحب أن نحظى بالرضا والقبول من الناس فنحاول جهدنا أن نسعدهم. فليس هناك من يرضى بأن تنبذه أسرته وأصدقائه. وأن يترك كسقط المتاع. فأعظم الأشياء الإنسانية فىنا هو حاجتنا للانتماء.

والثمن الذى يفرضه المجتمع لكى يرضى عنا ويقبلنا هو التوافق، وربما تكون قد سمعت المثل القائل «إن الأصداد تتجاذب» وهذا غير صحيح. «فالأرواح جنود مجندة ما تشابه منها

اختلف وما تنافر منها اختلف» فالدراسة البسيطة لما لك من صداقات كقيلة بإظهار أن الناس تألف بعضها حينما تحب نفس الأشياء، وتتكلم نفس اللغة وتضحك من نفس النكات وتتبع نفس التقاليد في اللباس وآداب المائدة والاستحمام. وفي كل مجتمع توجد الشباه «الأمثال» الغريبة من الأشخاص الشاذين الناشزين الذين لا ينسجمون مع الأشخاص العاديين الطبيعيين. فلكي تفلح في السلوك مع الناس، وفي السير معهم فلا بد أن تكون طبيعيًا عاديًا وأن تتقبل بالرضا وأن تنسجم مع المعايير التي يعيش بها الأشخاص العاديون.

فالوالدان سواء عن اعتبارات ناشئة عن الحب أو الاعتداد بالنفس أم عن كليهما يعلمان أولادهما الامتثال والموافقة والاتباع في الأمور صغرت أم كبرت. فهما لا يريدان لأبنائهما أن يكونوا كالشاة الغريبة. فهما يريدانهم أن يتواءموا ويتوافقوا، وهذا يعني أنهما يريدانهم على أن ينصاعوا ويتوافقوا مع قيم الذين حولهم. فهما يرتلان معًا «سرف في الصف فالدنيا على صواب وأنت وحدك المخطئ فليس بالعالم مكان للقديسين أو العصاة المنحرفين أو الناشزين فإذا كنت في روما فافعل ما يفعله أهلها، ودارهم ما دمت في دارهم فإن الخوف من الابتداع هو بداية الحكمة».

ولا يقتصر الأمر على الآباء وحدهم من الأفراد الذين يفرضون على الأطفال ثقلهم لكي ينصاعوا ويمتثلوا ويتوافقوا مع السنن المرعية. فالأطفال أنفسهم يتمتعون بسمعة غير مستطابة في عدم تسامحهم مع أى اختلاف سرعان ما تكتشفه دائمًا عيونهم الحادة في زملائهم منكوبي الحظ، كما أنهم يتمتعون بنفس سوء السمعة في قسوتهم. في التعبير عن عدم تسامحهم، كما أن هناك ضغط الجيران والأصدقاء وعابري السبيل والمحامين والقضاة والمعلمين والكهنة وأصحاب العمل. فكل واحد يحاول أن يسهم في العملية. فالدنيا كلها تظل تردد:

«اتبع الخطى وسرف في الصف وإلا فلست منا».

ولكل فرد منهم مطلب مختلف عن الآخر وفرض لمجموعته الخاصة من القيم. فما يوافق الجيران قد لا يتفق دائمًا مع التعامل المادى الصحيح. وفي بعض الأحيان قد تتضارب مطالب الصداقة مع مطالب القانون. وهل الأمانة هي أحسن سياسة أو أن الإعلان هو أحسن سياسة؟ فالضغوط الواقعة على الشخص لكي يتوافق تنصب عليه من كل جانب لتدفعه في هذا الطريق أو ذاك حتى يختلط عليه الأمر فلا يدري أين الاتجاه الصحيح. كل هذا هو ما يبعث على التشويش واضطراب الأعصاب في أيامنا هذه ويؤدى إلى ضياع الثقة بالنفس وفقدان السعادة.

وهناك موقف واحد على أية حال لا تؤدي فيه الضغوط على الشخص لكي يتوافق، إلى التعاسة وفقدان السعادة، وهذا يحدث في المجتمع المتوقف الثابت. فالبنيت في قبائل الإسكيمو

لا تحس بأى ضيق من ناحية ما عليها أن ترتديه من الملابس وإن كانت تشابه بالضبط ما كانت ترتديه جدتها عندما كانت شابة. فهي لا تشعر بالبعد الفاضح الذى يفصلها عن «الموضة». فالأزياء لم تتغير منذ عشرة أجيال. فكل البنات حولها يلبسن نفس الزى الذى كانت جداتهن يرتدينه. ولكن لو كانت هذه البنات تعيش فى نيويورك وأرغمتها أمها على أن تتزيا «تلبس» بأزياء القرن التاسع عشر فى حين تضغط عليها صديقاتها على أن تماشيهن فى أذواقهن فإنها ستصبح فى منتهى التعاسة. ففي مجتمع قد نحت من قطعة واحدة من الصخر مجتمع متحجر يكون التماشى معه سهلاً ومريحاً. ولكن فى مجتمع معقد قد بنى من عدة قطاعات ولبنات لكل منها شكل ولون مختلف يصبح التماشى والتوافق من الأمور الصعبة حتى ولو كان الإنسان كالحرباء.

ليس هذا فكرة مجردة وإنما هو نتيجة لخبرة وممارسة واقعية أو بالأحرى لخبرات وممارسات عديدة واقعية فى حياتنا جميعاً. فكل من حولنا يشعرون بالقول أو بالفعل -- وهو الغالب -- عن رأيه فينا. ومن ذا الذى تواتيه الجرأة والشجاعة على أن يواجه فضول الناس حتى ولو كانوا غرباء عنه وذلك بالظهور علناً بملابس لا تتفق والتقليد السائد؟ فكلنا بحاجة إلى التقبل والرضا. ومن خوفنا من أن ينبذنا المجتمع نرضى بتقبل النقد الذى نعلم فى قرارة نفوسنا أنه أحق ولا مناسبة له.

«ما الذى سيقوله الناس عنى؟» موضوع يثير أعماق القلق لدرجة أن الناس تشغل بالها كثيراً بتخيل الصورة التى سيبدون بها فى أعين غيرهم من الناس. فالأقارب والأصدقاء وغيرهم يصبحون المرآة التى يدقق المرء فيها النظر يتشوق ليرى صورته فيها. والصورة التى يتخيلها المرء لنفسه فى عيون الناس هى ما يسميها الأستاذ الراحل شارلس هورتون كولى «الذات فى المرآة»، ونحن نحاول أن نتخيل ما يراه الناس فينا ثم نراقبهم بعد ذلك بدقة وعناية لتأكيد أسمى آمالنا وأعماق مخاوفنا: فهل نرى الحسرة والتجاهل والاحتقار والكراهية؟ أو هل نرى الإعجاب والود والاحترام والحب؟ وهل نلقى آلام النبذ أم ننعم بسعادة الرضا والتمجيد؟

فرايك فى نفسك يتأثر إلى حد كبير بما تتصوره أنه رأى الناس فيك ونحن نميل أن نقوم بالأدوار التى نتخيل أن الناس تطلبها منا. ونحن لا نقوم بها فقط بل نشعر بها ونؤمن بحقيقتها.

فقد كان هتلر يعلم أنه لا يعدو أن يكون «جاويشاً» لا يفهم إلا القليل فى استراتيجية الحرب وأقل من هذا القليل فى تكتيكها، ولكن كان لهتلر حاشيته من المنافقين الذين يعملون لأنفسهم وكانوا يدورون حول رأسه كمجموعة من خفافيش الشر. فقالوا له: إنه نابليون آخر وإنه

عبقرية حربية. وأخيراً وصل الأمر بهتلر إلى أن يرى نفسه كما تظاهر منافقوه بتصوره. وبالتشجيع الذى أحسه من هذه الصورة بدأ يقول لقواده ما يجب فعله وما يجب تركه فليس كل من يظنون أنهم نابليون من نزلاء مستشفيات الأمراض العقلية، فمن المحتمل جداً أن تجد من يشعرون بجنون العظمة فى تلك المكاتب الفخمة الفاخرة، التى لا يسمح بدخولها إلا لجماعة الرجال (المنافقين) الذين لا يقولون إلا نعم والذين يتولى مجموعة من الأمناء الخاصين إدخالهم.

فأنت بالصورة التى ترسمها لنفسك تبني أو تهدم ثققتك بنفسك، وأنت لكى ترسم لنفسك ولذاتك هذه الصورة تعتمد على مصدرين متنوعين لجمع العناصر الداخلة فيها. المصدر الأول هو سجلك الشخصى الخاص من النجاح أو الفشل فى الوصول إلى الأهداف التى وضعتها لنفسك لتكافح فى سبيل الوصول إليها. والمصدر الثانى هو تقدير الناس لك أو بمعنى أدق ذلك التقدير الذى تعتقد أنت أن الناس يحملونه لك. ففى الحالة الأولى لديك الوسيلة المباشرة للعلم بما تبطن فأنت وحدك أدرى بما كنت تصبو إليه، وأنت وحدك الذى تستطيع تقدير المستوى الذى وصلت إليه من النجاح. فأنت أدرى بنفسك وبما تستطيع أن تفعله أو تقوم به.

أما فى الحالة الثانية فأنت لا تدري من أمر نفسك إلا بما تعتقد أنه الصورة التى تبدو بها للآخرين. وهذا هو الذى يشوه الصورة العقلية للمرء عن نفسه. فخيالك الاجتماعى يمكن أن ينفخ فى صورتك فيجعلها تبدو أكثر من حقيقتها فى الحياة أو يضييق من معالمها حتى تصير كالدمية الصغيرة.

إنك فى رغبتك فى الحصول على الرضا والقبول من المجتمع تحاول أن تتوافق وتتماشى وأن تكون كما يخبرك الناس عن نفسك. وهذا الكفاح فى أن تكون بما ليس فيك يخلق لشخصيتك صورة مزدوجة تحطم ثققتك بنفسك. وهذا هو الأساس لمركب النقص.

فما الذى يمكن عمله إزاءه؟

## ٤

كثير من الناس يشعرون بالتعاسة لأنهم يعانون من الشعور بالنقص، فهل هذا الشعور بالنقص ناتج عن تصور فعلى؟ فلنفحص الحقائق.

منذ بعض الأعوام الماضية كان أحد العدائين فى الفريق الأولمبى لفنلندا مبعث الدهشة للعالم بسبب قدرته على كسب سباقات المسافات الطويلة على الأقدام. فقد كان فلتة من الفلتات لأن عظامه كانت خفيفة بدرجة غير عادية بالنسبة لعضلاته القوية ورثته اللتين كانتا خارقتين للعادة فى كفايتهما، وقلبه وأوعيته الدموية التى كانت تفوق غيرها فى قوتها ومرونتها بالنسبة

لبنيته. ولم تكن أية واحدة من هذه التفاصيل التشريحية خارقة للعادة في ذاتها ولكن اجتماعها كلها في إنسان واحد جعل نيرمي (وهذا هو اسم العداء) خارقاً للعادة بدرجة أهله لأن يكون أعظم عدائي المسافات الطويلة في العالم.

وقد ذاع صيته ونشرت صورته في كل صحف العالم المتمددين وكان اسمه يملأ عناوين الصحف. ومع ذلك فلم أر أبداً ميكانيكياً أو محامياً أو طبيباً أو تاجرًا أو رئيساً لعمل يعبر عن شعوره بالنقص لأنه لم يكن نيرمي.

كما أن الناس يزعجون أنفسهم ويتسبون في تعاستها لأنهم لم يكونوا مثل إديسون (المخترع) أو أينشتاين (العلامة صاحب نظرية النسبية).

فالناس على قدر كاف من الذكاء بحيث يدركون الحقيقة من أنه لا حد لتنوع المهارات الخارقة للعادة التي يستطيع الإنسان أن يبرز فيها، كما أنهم من الذكاء بحيث يدركون أن البروز في أي نوع آخر من المهارات ليس شرطاً أساسياً للسعادة. بل بالعكس فقد يكون لإنسان ما نوع من المهارة الخارقة يكون باعثاً لأن يدفع صاحبها لعمل أكثر مما يطيق.

فالناس العقلاء لا يحسدون أطلس وهو يحنى ظهره لكي يحمل العالم، بل إنهم يرثون له. فليحمل أطلس ثقل العالم على أكتافه المتعبة، وليجر نيرمي في مسابقاته، وليكن له لحظات مجده. ولنجلس على كراسي النظارة نتناول المرطبات ولنصفق للأبطال وهم يتسابقون. وليكن لهم المجد ولنا نحن المتعة.

لا. فليس القصور عن التفوق والرفعة هو الذي يسبب للناس الشعور بالنقص. إذا فماذا؟

إن الناس يشعرون بالنقص حينما تتعارض حالاتهم النفسية واتجاهاتهم الذاتية مع حقائق الحياة كما يمارسونها.

ويخبرنا الدكتور ليكي عن النتائج التي حصل عليها في معاونته للطلبة المتخلفين لكي يصبحوا طلبة أفاضلاً.

فقد اكتشف في مواقف التفتيش الفعلية أن السبب في أن بعض الطلبة الذين لم يستطيعوا تعلم الهجاء أو فهم الرياضيات، موجود في اتجاهاتهم النفسية وحالاتهم الذاتية. فشعورهم بأنه «لا خير فيهم في الهجاء» مثلاً يبعث في نفوسهم مقاومة آلية لتعلم الهجاء. ولكن عندما تغيرت هذه الحالة الذاتية أو الاتجاه النفسي، تبددت المقاومة لتعلم لدرجة وصلت بهم إلى الإسراع في التعلم.

«مدهش»: هي الكلمة التي استعملها الدكتور ليكي لوصف التحسن.

وهو يحدثنا عن طالب فى المدرسة الثانوية كان يخطئ فى هجاء خمس وخمسين كلمة فى كل مائة كلمة، ورسب فى كثير من المواد لدرجة أدت إلى الرسوب، والإعادة، ومع ذلك استطاع فى العام التالى أن يكون واحداً من أحسن المبرزين فى الهجاء، وأصبح متوسطه ٩١٪، وطالب آخر فصل من كليته فأخذه الدكتور ليكى إلى جامعة كولومبيا تحت رعايته حيث تخرج بامتياز. وطالب آخر رسب فى اللغة الإنجليزية وقرر عنه مكتب الاختبارات أن «ليس لديه استعداد» لهذا الموضوع، وبعد ذلك بعام حصل على درجة شرف فى مسابقة المدرسة فى الأدب. ولكن أدهش الأمثلة كان فى طالبين من أضعف الطلبة فى الهجاء فى المدرسة الثانوية فى كليفتون بنيجورسى، فقد أعطى الاثنان عشرين كلمة للهجاء فأخطأ أحدهما فى تسع عشرة، وأخطأ الثانى فى العشرين. وبتغيير حالتها النفسية جاءت النتائج المدهشة فى تحسنهما فى الهجاء. والآن أصبحا من الممتازين فى الهجاء وقد جعلنا منه هوايتهما.

فكيف حدثت هذه التغيرات الطيبة؟ حسناً، فحين استبدل الطلبة عقلية لا «أنا لما أحاول أن أتعلم الهجاء» بدل عقلية «لا أستطيع الهجاء» وضعوا أنفسهم على الجادة فى التعلم. وبعد ذلك استغلوا كل الفرص لتعلم الحروف الموجودة فى الكلمات كلما رأوا كلمات مكتوبة. حتى وهم يقودون السيارات كانوا يقرءون الإعلانات ويتهجون حروفها المختلفة. وبينما هم يقرءون كانوا يقفون وقفات قصيرة بين الفينة والفينة ليتعلموا هجاء كلمة جديدة. ولم يمض طويل وقت حتى اكتشفوا ما كانوا يعلمونه ولكنهم ينكرونه، وأنهم لا يقلون ذكاء عن غيرهم إذا عقدوا العزم على تعلم شىء جديد.

وكان مرضاى يقولون لى: «لا نستطيع الاسترخاء» فيكون ردى: «حتى القطة تستطيع الاسترخاء وكذلك الطفل. وإنما الحقيقة أنك لا تريد الاسترخاء فإذا كنت تريد الاسترخاء فاسأل أين مكان التوتر منها. حدد هذه الأماكن - الأكتاف أو الجبهة أو العمود الفقرى - ثم أفرج عنها. فأى فرد يريد أن يحس بالعافية يستطيع أن يسترخى. وكل ما عليك أن تعمله هو أن تكرر العمل حتى يصير عادة».

فلا تقل لنفسك: إن شيئاً ليس فى مقدورك حينما تعنى أنك لم تحاول.

وبعض الناس يخافون الهزيمة لدرجة أنهم لا يدخلون السباق أبداً. فلمجرد أنهم لا يجدون من يضمن لهم الفوز يحرمون أنفسهم متعة المحاولة. فليس الفوز فى السباق دائماً للأسرع ولا كسب المعركة للأقوى، ولكن النصر من نصيب الجسور المثابر.

وقبل كل شىء لا تتقبل رأى أى امرئ كقضية مسلمة حينما يخبرك أنك لست بقادر على ما تصبو أن تعمله. إن هذا الإنسان عدو لك. قد يعتقد هو أنه أحسن أصدقائك وأنه إنما ينصحك «لصالحك أنت». ليست هناك مصلحة فى أن تتعارك معه. فلماذا تبذل طاقاتك؟ فبكل بساطة تجاهله وامض قدماً فى تنفيذ خططك. فهذا أول عنصر من عناصر النجاح.

إن الشيء المحزن أن كثيراً من الناس يعانون من حسد لا يعونه ولا يحسون به أو يدخل في وعيهم. فهم لا يستطيعون أن يحتملوا نجاح الغير، وعندما يقع أصدقاؤهم أو أقاربهم صرعى المرض أو الفشل فكلهم كرم ومعونة، ولكن إن ظهرت فيهم قوة أو بدأ عليهم تقدم فهؤلاء الناس يعانون من حرقة بطيئة وكمد داخلي وينزعون لعمل ما في وسعهم لتحطيم الثقة بالنفس في نفوس الطامحين، وأبعث ما في الصورة على الأسى أنهم لا يدرون ما يصنعون.

ولقد كان أحد مرضى ابناً لأم عندها ولدان. ومنذ نعومة أظفارهما كانت دائماً تحذرهما: «لا تفرطاً وإلا انتابتكما العلة. يجب ألا تجهدا أنفسكما بالعمل الشاق وإلا أصابكما الإجهاد والتوتر».

وكانت تقول: «لا بد من أحد لحمايتها وأنا لا أستطيع أن أسكت عليهما حتى يصيبا أنفسهما بالضرر». كلا فقد كانت لا تريد أن تتركهما وشأنهما ليتعلما بالخبرة والتجربة ما يستطيعانه وما لا يستطيعانه. وظلت سادرة «ذاهية» في تحطيم ثقتهما بنفسهما لدهشة أنهما أصبحا عاجزين عن فعل أى شيء خوفاً على صحتهما. فقد كان شعار الأم «الصحة أولاً».

واليوم أصبح أحدهما معتل العقل لا يرجى شفاؤه، وأصبح الآخر معتل الأعصاب، وآمل أن يستعيد ثقته الحققة بنفسه.

لماذا هدمت هذه الأم أولادها؟ لقد كانت وما زالت تعتقد أنها إنما كانت تعمل لمصلحتهما. ولكن الرد الصحيح كان: إنها كانت تكره زوجها، وربما كان لديها أسباب لذلك ولكنها أنزلت العقاب بأولادها. فما لم تكن تستطيع أن تفعله لزوجها كان من الممكن إتيانه مع أولادها. وأكثر من ذلك فقد كان الأب يرغب في أن يرى أولاده في القمة. فكانت الأم بتحطيمها لثقة الأولاد في أنفسهما قد توصلت إلى هزيمة زوجها، وفي نفس الوقت استطاعت عرضاً أن تنفس عن بعض حقدتها لكل الذكور.

وقد قام الدكتور س. و. وهو العضو المنتسب لقسم الصحة النفسية في مستشفى ماساشوتس العام في مدينة بوسطن، بعمل دراسة إحصائية هامة لمجموعة من ٣٩٢ مريضاً باختلال القوى العقلية الشديد، وقد لاحظ أن الطفل يخلق لنفسه صورة نفسية وكذلك شعوره بقيمته وقدرته بناء على الحالات النفسية والاتجاهات التي يستشعرها نحوه من أولئك الأشخاص الذين لهم أكبر الأهمية في حياته.

فالطفل لجعله يفترض أن الكبار يعلمون ما هو الأصلح. فإن كان رأيهم فيه أنه خير من ينجح أخذها قضية مسلمة وشعر أن العالم ملك يمينه وما عليه إلا أن يمد يمينه ليحاول اقتناصه. أما إذا جعلوه يفهم أنه لا قيمة له وأنه شرير وقاصر بصفة عامة. فسيقابل كل موقف جديد متهدل الأكتاف منخفض الرأس وفي حالة نفسية واتجاه ذاتي هو الانهزامية.

إن النبوءة قوة محرّكة دافعة.. وعلى ذلك فحين ينجح الصبي الميئوس منه فى الوصول إلى الفشل أشار إليه المتنبيون بالبرؤس وأدعياء القدر وهم يشمخون بأنوفهم قائلين: «انظروا. ألم نقل لكم ذلك».

٥

فإذا أرجعنا البصر كرة أخرى إلى بول كستر استطعنا الآن أن نفهم انتصاراته المعجزة وفشله العجيب. فقد كان والداه يعاملانه كشيء ممتاز، وكان زهوهم به لا حدود له. وكان أساتذته يتصرفون وكأنه شرف لهم أن يسهموا فى تربيته وتعليمه، ومع ذلك فقد كانوا يخشون معارضتهم له فى أى شىء خوفًا من أن يجلبوا النقد على أنفسهم لخطأ ما يصنعون. لقد كانوا يتداولونه بعناية وأيديهم فى قفازات طيبة.

أما الأولاد والبنات الذين فى سنه فقد كانوا ينظرون إليه على أنه فلتة من الفلتات. كما كان القصاب والبقال والحلاق يباهون بتفوق أبنائهم فى كرة السلة أو القدم وبروزهم فى الفريق ويعتبرونهم بذلك أنهم «رجال حقًا».

وعلى ذلك فقد نشأ بول كستر وهو يعتقد أنه يستطيع أن يتعلم أى شىء فى أقل من لح البصر. وكانت مشكلات الكبار الهويصة مجرد لعب أطفال فى نظره. كما أنه كان يعتقد أن المشكلات العملية المادية التى يقابلها الأطفال أثناء اللعب أعصى عليه وفوق قدرته. وكانت النتيجة أنه فقد ثقته إطلاقًا فى قدرته على أن يكون صلات شخصية معقولة بالناس. فقد كان عنده مركب التعالى وفى الوقت نفسه كان عنده مركب النقص. ومن هنا كانت حيرته واضطرابه وتعاسته.

وأغلب الناس الذين يعانون من مركب النقص هم من هذا القبيل، فالنقص فى ثقتهم بأنفسهم لا يؤثر إلا على القليل من مناحى حياتهم. ولكن هذا النقص فى الثقة بالنفس كفيلا بإشاعة التعاسة فى حياتهم. فالرجل الذى يشكو الألم من ضرر فاسد لا يحس إلا بالقليل من الرضا مع علمه بأن هناك غيره لا يؤلم.

ومثل بول كستر أغلب الناس الذين يقيّمون حالاتهم النفسية لا مما يقوله لهم آباؤهم أو يفعلونه معهم فقط بل من مصادر متعددة. فكلنا نلتقى بالعديد من الأشخاص المختلفين. ونحن نسير فى أطوار النمو وكلهم يتفضلون علينا بإبداء آرائهم فينا. وتكون النتيجة أن يضطر أغلبنا أن يكون حالاته واتجاهاته النفسية من مواد متنوعة. وهذا ما يعطينا الفرصة للتجربة. فحين يضجر الوالد وهو يقول: «إن من الممكن أن تكون نجارًا ممتازًا إذا استطعت أن تتناسى الكرة وتبدأ فى العمل» ويأتى المدرب فيقول: «ابق فى المدرسة عاما آخر وأنا كفيلا بأن أجعل منك نجما لامعا». فالواجب عليك أن تجرب مهارتك لتكتشف بنفسك إن كنت تصلح نجارًا أو لاعب كرة.

وبذلك فما إن نسير في مراحل النمو حتى تقوم تجاربنا مع النجاح أو الفشل بتصحيح أو تعديل تلك الحالات والاتجاهات النفسية التي سببها لنا الغير. فالولد الذى أرغمه أبواه على دخول كلية الحقوق قد يصبح بائعاً ناجحاً أو مديراً للمستخدمين، أو قد تصر الأم على أن تزوج ابنتها من نجوم المجتمع الأغنياء، ولكن البنت تقوم برغم ذلك بدراسة التمريض ولا تتزوج أحدًا ويخلدها التاريخ باسم فلورنس نايتنجيل.

فنحن نحاول هذا وذاك ونحدد اتجاه نمونا كما تفعل شجرة الكرم فى إرسال عواقلها. وبعض محاولاتنا التجريبية قد لا تأتى بأية نتيجة مثل تلك العواقل التي لا تستطيع أن تقبض على شيء فهى تذبل وتجف. ولكن غيرها يلتصق بشدة فيما تجده. والنجاح يتلو هذه المحاولات ويقرر شيئين فى وقت واحد. أحدهما: الاتجاه الذى ننمو فيه والشئ الآخر هو رأينا فيما نصلح له.

وهذه هى الطريقة الطبيعية العادية للنمو. وهذا ما يجعلنا نشق فى أنفسنا ونعتمد عليها. فنحن نأخذ قليلا مما يبديه شخص من رأى فينا ونطرح القليل من رأى آخر ثم نوائم بين هذه الآراء والتفسيرات بوضعها بجانب بعضها بعد أن نكون قد راجعناها مع تجاربنا الحاضرة مع النجاح أو الفشل. فإذا تكاملت من هذه الأجزاء صورة استطعنا أن نقول فيها «هذا هو نوع الشخص الذى أنا هو لا أستطيع أن أكون شيئاً سواه».

مثل هذا الشخص نصفه بأنه شخصية متكاملة. فكل حالاته النفسية واتجاهاته الذاتية متوافقة مع بعضها. فقد نحت من قطعة واحدة ليس فيها صراع داخلى ولذلك فهى قوية، وكما يقول الشاعر امرسون: «إن الرجال العظماء رجال بسطاء»، ويقصد بالبساطة هنا أن كلا منهم من نسيج واحد فى كل بنيتة. لأن الحالات الذاتية والاتجاهات النفسية للرجال العظماء لا تتصارع مع بعضها. فليس بهم مركبات نقص.

وإن واجب الطبيب النفسى أن يطلع مرضاه على تلك الحالات والاتجاهات النفسية المتعارضة مع بعضها. فمريض مثل بول كستر إذا كان يعترف بما له من ذكاء وقاد حرى به أن ينتظر من نفسه قدرة على فهم الناس.

إن أهم هدف للعلاج أن تعين المريض على تصحيح صورته الذاتية غير الواقعية لنفسه وتحويلها إلى صورة حقيقية واقعية لها. وبعد ذلك تقوم النزعة الإنسانية للعمل وفقاً لواقع النفس وحقيقتها بعمل الباقي، ويحل الشعور بقيمة الذات محل الشعور بالنقص.

وللتغلب على مركب النقص يجب على المرء أن يحكم على نفسه لا بما يقوله له الغير ولكن بما يقوله له ما حققه من نجاح أو فشل.

فليس في الدنيا إلا شخص واحد له من الحدق والدراية القدر الكافي الذي يستطيع به أن يخبرك بما تصلح له وما لا تصلح له وما لك فيه من شأن وما ليس لك فيه من شأن. هذا الشخص هو أنت. فلا تُصخُ السمع لمن يهدموك من الذين يزعمون العلم بكل شيء. وعلى العكس فأنت حكيم إذا تجاهلت الانتقادات والتأويلات عن شخصيتك التي لا تدعمها خبرتك وتجاربك الشخصية في تعاملك مع الناس والأشياء.

والواقع أن ثقتك بنفسك ستعينك على طرح الانتقادات العامة بلا اكتراث وعلى تقبل النصيحة الخاصة الخالصة بالعرفان. وعلى المرء أن يزن النقد بغير تحيز وفي هدوء لا يتأثر بالعاطفة. فالإنسان الذي يصيبه الفزع أو يتجه إلى الاعتداء عندما يوجه إليه نقد يحتاج لتقويم اتجاهاته وحالاته النفسية. فهو بلا شك في حاجة إلى المزيد من الثقة بالنفس.

فإذا كان النقد محددًا وعلى التخصيص بناءً فأدخله في حسابك واستغل منه ما تستطيع.

ولا تعر النقد العام غير المخصص أى اهتمام كما لو أن جرؤاً عوى وراء حائط تمر بجوارده.

## ٦

فإذا كانت الثقة بالنفس تعوزك فذاك لأن صورتك العقلية عن نفسك ليست واقعية.

خذ مثلاً السيدة «ت» التي أخبرتني أنها تعلم أنها تافهة لا تساوى شيئاً.

ولكن بالتقييم الموضوعى اتضح أنها زوجة وأم مدهشة وأنها عملية وقديرة وذات ضمير حساس. وفي الواقع كانت هذه السيدة الشابة وأسرته أمثلة طيبة لمقومات الحياة فى أمريكا فى هذا العصر.

وقد كانت حماتها التي رأت من هذه السيدة الكثير، كانت من ذلك الطراز من الزوجات المعذبات الفاشلات التي ترتبط بزواج تافه. وكان موضوعها المفضل الذى لا تمل من إثارته هو إنحلال الجيل الجديد. وكان يمكن الحدس والتخمين عن النوازع العنيدة التي تكبتها هذه السيدة العجوز. ولكن السيدة «ت» لم تلجأ إلى الحدس والتخمين وإنما أخذت كلمات حماتها على علاتها. وكان فى هذه الكلمات ما يطيح بعقلها ولها العذر.

فقد كانت السيدة «ت» فى طفولتها ومراهقتها تعيش فى ظروف من القسوة بدرجة لا تصدق. ولا داعى لذكر التفاصيل المزعجة ولكن ما كان من أمرها أنها كانت تكاد تموت جوعاً إلى كلمة طيبة عن شيء فعلته تستحق عليه ولو فتأثاً من العطف. وتحت هذه الظروف لم يكن لها مندوحة من إتيان بعض الاتصالات الجنسية العابرة.

وحينما كبرت اشتغلت كوصيفة، ومع الاطمئنان إلى مركزها المالى أصبحت أشد حرصاً فى الاختيار. وفى النهاية قطعت جميع علاقاتها العارضة واستقرت مع الرجل الذى تزوجته. ولكن ماضيها - الذى كانت تحببه ثرثرة حماتها الواعظة الخلقية - ظل يطاردها. والأدهى من ذلك أنها أصبحت تحكم على نفسها كما تحكم عليها حماتها لو أنها عرفت بزلاتها الماضية.

وهذا سلوك صبيانى. فصورة الطفل عن نفسه مثل الشاشة البيضاء للسينما يلقى عليها بالأصواء من الخارج لتكون عليها صورة. أما الشخص البالغ، فهو يخفق صورته عن نفسه من منابعه ومصادره الداخلية. وعليه أن يقدر قيم الآخرين بميزان خبرته وتجاربه، وبعدها فقط يستطيع أن يطبق هذه القيم على نفسه بطريقة واقعية.

وهذه هى الطريقة التى استطعت بها أن أعين السيدة «ت» على أن تكبر. فبكل بساطة طلبت منها أن تمر بذاكرتها على سجل صديقاتها، فمنهن واحدة - كما أخبرتنى هى - قد تزوجت رجل فنادق ناجحاً يحبها ويخلص لها الود، وأخرى استقرت مع مهندس تصميم فى أحد مصانع الطائرات. وكان لهاتين الصديقتين ماض فى العبث، ولكن حياتهما الآن أصبحت تتمشى مع التقاليد إلى حد كاف. فلقد احتاجتا إلى بعض الوقت لتكتشفا ما تريدانه بالضبط وتشبا عن الطوق. فسألتهما: «هل تشعرين بأنهما أقل من غيرهما؟» وفى أى ناحية هذا النقص والاختلاف عن الآخرين؟ وما الذى تحسنيه عندما تفكرين فيهما؟» فأجابت:

○ إنها أكثر إدراكاً من الفتيات التى عشن حياة الحمى. ثم استطرقت:

○ وأظن أنى لا أختلف فى الواقع عن أى إنسان آخر.

وهذا بالضبط هو ما قصد إليه الإنجيل من قصة مريم المجدلية.

واليوم ترفع السيدة «ت» رأسها عالياً وفى مقدورها الذهاب أنى شاءت دون خشية من أن أشباح الماضى ستطل برأسها من خلف الحجب لتصرخ فيها فعندما نظرت إلى نفسها بطريقة موضوعية وواقعية فقد حررها ذلك من الحالات النفسية التى كانت تثير الشعور بالنقص.

وكلما أسرع الناس فى إدراك التشابه الكبير بينهم صلح أمرهم، فإن الشخص التعيس الذى لا يتواءم مع الحياة هو الوحيد الذى يظن خطأ أنه يختلف عن الآخرين. فإن الخلافات بيننا ضئيلة جداً ومع ذلك فلها قيمتها، ومن الواجب علينا أن نعمل كل ما فى استطاعتنا حتى نحميها ونحبيها.

وعندما تبدأ في استعادة ثقتك بنفسك - وذلك بأن ترى نفسك على حقيقتها - فستصبح أكثر إدراكاً للعملية التي انهارت بها ثقتك بنفسك. وسترى أن الطريقة التي يفسر الناس بها ذاتك لك أبهمت صورتك عن شخصيتك ولم تخلق إلا الشك الذاتي والتشويش في عقلك.

هذا النوع من التشويش شائع. فيقال للطفل: «ليس لك مخ للرياضيات» أو: «إنك كعمك فإنه لم يستطع أن يتعلم الهجاء في حياته». وتكون النتيجة أن يخلق للطفل الصورة الذاتية التي تقضى على كل حافز للتعلم. وهو يتوق إلى الإجابة ولكنه يؤمن بأنه لا يملك مقوماتها. فالضعاف في الهجاء وفي القراءة وفي الرياضيات هم أولئك الذين يظنون أنهم لا يمكنهم الانتصار. فما هو في طاقتهم اليوم هو نتيجة لحالتهم واتجاههم النفسى بالأمس، وهذه الحالات والاتجاهات إنما خلقت لا من الخبرة والتجارب الشخصية مع النجاح والفشل، وإنما من الآراء التي عبر عنها الناس.

وبما أن الأطفال ليست لهم اتجاهات واضحة محددة، فهم يتقبلون الصور التي لا تسر والتي يرسمها الكبار لكي يشبوا عليها ويسترشدوا بها. على أنها مطابقة للحقيقة. ويحضرني في ذهني أب قال لابنته: «إنك ابنة غير صالحة. ومصيرك التشرذ حين تكبرين». وعاش الأب التمس ليجد نبوءته تتحقق.

قد لا يستطيع الطفل أن يساعد نفسه ولكن الكبار يستطيعون أن يحموا ثقته بنفسه من الزج بأنوفهم في حياته.

والسعادة تتوقف على إلمامك بحالتك واهتمامك بشأنك وعلى وضع حد لا يتعداه الفضوليون في شأنك.

وهناك مئات الطرق لفعل ذلك. فكل شخص سيخلق وينمي لنفسه أسلوبه الخاص بمجرد أن يدرك ما هو بسبيله. وعلى أية حال فقد وجدت هاتين القاعدتين ذات فائدة، فأنا لا أفسر لأى إنسان نفسه لأن فهمي لنوازه وأهدافه ومطالبه قد يكون بعيداً جداً عن الحقيقة. كما أنى دائماً لا أسلم أو حتى أرى أى معنى بما يقوله الناس لى عن نفسى إلا إذا كان لهذا القول ما يدعمه من خبرتى وتجاربى الخاصة. ولقد وجدت أن أكثر الناس ثرثرة وشقشقة فى إبلاغى ما يجب على صنعه وعمله هم أقلهم استعداداً لدفع الثمن المترتب على مقترحاتهم فنصيحتهم المجانية لا تكلفهم شيئاً كما أن قيمتها عادة أقل من لا شىء. فالنصيحة الغالية يصعب الحصول عليها. كما أنى أتوقع عادة أن أدفع ثمنها، وهذا إجراء عادل. إلا إذا أتت من الأصدقاء الخالص والرفاق الأقربين.

كل فرد يحس بالحاجة إلى الانتماء، ويشعر بأن ذاته قطعة مما يعمل في الدنيا، وسواء اعترفنا بذلك وسلمنا به أم أنكرناه وجحدناه فالحقيقة والواقع هي أن كلا منا يكافح في سبيل أن يرضى. ولكن يرضى من؟ فهذا هو السؤال الذى يحتاج إلى رد من أولئك الذين تعوزهم الثقة بنفوسهم. فمن هم الذين تحاول إرضاءهم؟ والرد بسيط وسهل إذا عنى المرء بأن يفكر قليلا.

فلن نستطيع إرضاء كل من هب ودب. هذه هي الحقيقة وعلينا أن نواجهها، وهناك الأسطورة القديمة عن الرجل وابنه حين أرادا أن يركبا حماراً إلى السوق. فلقد قابلوا الكثير من الناس وكان لكل منهم رأيه فيما يجب أن يفعلوه بأنفسهم وبالحمار ومن الذى يحمل الآخر. وفي محاولتهما لإرضاء الجميع لم يرض الرجل وابنه أحداً، وفقدوا حمارهما كما فقدوا ثقتهما بأنفسهما أيضاً. والمغزى هو أنك إن حاولت أن ترضى كل إنسان فلن ترضى أحداً حتى نفسك.

وعلى المرء أن يختار بين ما يقع عليه من تأثيرات. وطبيعى أن تكون فرصة محدودة فى الاختيار فالكبار هم الذين يتخذون له قراراته. ولكن الشخص البالغ عنده فرصة وعليه المسئولية فى أن يختار لنفسه. وفى مقدوره أن يقرر لنفسه من هم أحق وأحرى بالإرضاء. وفى مكنته أن يبني هذا الخيار على أساس ما يرضيه هو فى الواقع، وما يمثل نوقه بأمانة، ويجعله يحس بأنه فى أطياب حالاته. وليس على المرء أن يعانى من المشكلة التى واجهها الناقد الفنى الذى كان يعرف ما هو طيب ولكنه لم يكن يعرف ما يجب. إذ إن الواقع أن هذا الناقد لم يكن يعرف ما هو طيب، فكل ما كان يعرفه هو أن النقاد الآخرين قد أشادوا بصور ورسوم معينة، وعلى ذلك فقد كان يدري فقط ما يجب عليه أن يقوله فى هذه الصور بالذات. فهذا الاقتباس الآلى للقيم القديمة المستعملة هو الذى يمنع الإنسان من أن يكون لنفسه القيم.

فلم يحدث أبداً أن خرج إلى حيز الوجود شيء له قيمة فى هذا العالم من أناس لم يعرفوا ما يريدون ويحبون وما يؤمنون به ويقفون مجاهدين فى سبيله. وقد يبدو أن بعض العظام الذين أحسنوا إلى العالم لم يكن خطوهم متمشياً مع زمانهم ولكنهم كما يقول ثورو كانوا يسيرون على خطوات أخرى.

فالحاجة إلى الثقة بالنفس نتيجة لعدم التوافق الداخلى. فإن كان قد حدث لك أن أسأت وضع ثقتك فى نفسك فأنت فى حاجة إلى إعادة إدراك لذاتك، وأن ترى ذاتك على حقيقتها فى الواقع. لا أن تأخذ ما يقوله الآخرون عنك كأنه قرآن منزل. فالنجاح والانتصار الظاهر قد يكون فى بعض الأحيان نتيجة للثقة بالنفس ولكن لم يكن أبداً باعثاً لها. وليست مشكلتك فى أن تحقق الشهرة لنفسك. ولكن مشكلتك أن تحقق التوافق الذاتى للنفس. وأن ترسم صورة

خاصة لذاتك من مواد تخرجها من خبرتك وتجاربك الخاصة وأن تمنع الفضوليين من أن يلمطخوا لوحتك بألوانهم القذرة.

وكما قال ماتيو أرنولد: «صمم على أن تكون على طبيعتك واعلم أن الذى يكتشف ذاته يفقد تعاسته». وعلى ذلك فقد أعطيت لبول كستر القاعدة ٢، اكتب الإجابة على هذه الأسئلة:

١ - من الذى أخبرك بأنك لا تستطيع المعاشرة الطيبة للناس؟

٢ - ألم تكن تحسن معاشرة مدرسيك عندما كنت فى مراحل التعليم؟

٣ - ما الذى فعلته وجعلك تلميذًا ناجحًا؟

٤ - لماذا إذا لم تستعمل حدّك وتستفيد من مهارتك فى الفهم والإدراك والعمل الجاد بتطبيقها على المواقف الاجتماعية؟

وبعد أن كتب الرد على هذه الأسئلة أضاف:

○ أى فرد يستطيع أن يسحر مدرسيه يمكن أن يرضى أى إنسان آخر إذا اتجه إلى إرضائه. فكل ما يعمل ببساطة هو أن يوائم بين نفس الأساليب وبين المواقف الجديدة. إننى مشوق للعودة لبلدى نيويورك الذى جنّت منه.

