

كتاب النفس المطمئنة

(ونفس وماسواها.. فألهمها فجورها وتقواها).

هذا الكون عجيب

وأعجب ما فيه الإنسان الذي اخترق كل الحواجز، وتخطى كل الحدود، وأعجب ما في الإنسان هذه النفس.

النفس الأماره... والنفس اللوامه... والنفس المطمئنة... أو النفس السوية هذه مقدمة المترجم الاستاذ اسماعيل صادق.

أما المؤلفان فهما «هارى أوفرستريت» أحد علماء النفس وعلم الاجتماع و«بورنا رواوفرستريت» وهى كاتبة ومدرسة ومؤلفة عدة كتب.

أقول: الكتاب مرآة دونها المرايا جميعا.. مرآة يرى فيها الإنسان نفسه الغائبة عنه فى زحمة الحياة وهى داخله... عجباً أعز الأشياء لانراها فالمرء لا يرى عينيه وبهما يرى الناس والأشياء.
والمرء لا يرى نفسه وهى بين جنبه.

من هنا نحس حاجتنا إلى هذا الكتاب الذى تتحدث فصوله عن المرونة النفسية- الميلاد من جديد- التنفيس بالكلام- الخروج من سجن النفس- الطريق إلى الشخصية الكاملة- الايمان- العقل المفتوح - أهمية العلاقات.

هذه بعض فصول الكتاب وليست كلها.

إن معركة الحياة كما يقول مليئة بالأخطار، والسهام توجه إلينا من كل جانب ولا بد للقوى التعويضية أن تعمل بأقصى قواها، وإلا أصبحت الحياة مستحيلة فالجرح البسيط سواء كان جسمى أن نفسياً إذا لم يلتئم بسرعة. فلا بد أن يتجاوز منطقة الإصابة، ويجب أن نبحث عما أصاب الكيان كله، سواء هو الكيان الجسمى أم الكيان النفسى.

إن النفس كالجسم إما أن تعوض فتتماسك وإما أن تعجز عن التعويض فتتهاوى وتنهار. إن المرونة النفسية هى القدرة على العود أى إلى الحالة الطبيعية أى أن يظل المرء على صلة بعالم الواقع.

والمرونة النفسية تمتد جذورها إلى شئ نطلق عليه اسم «الايمان» ومعنى الايمان هو الثقة بأن الحياة في مجموعها بكل إمكاناتها التي لاحد لها، جدرة بأن نحياها وجدرة بأن نفهمها، وأن كل فرد يعيش هذه الحياة يستفيد من خيرها بدرجة تتيح له أن يتقبلها حتى في أشد ظروفه وأزماته.

إن قدرة النفس على التعويض تكسب صاحبها صفة: الرسوخ والمؤلف يعزو نجاح الإنسان في تعمير الأرض إلى قدرته على تلقي الصدمات ثم الوقوف على قدميه من جديد، أما العاجز عن الصمود والتعويض فهو نصف حى أو نصف ميت. إنها مأساة الجمود وما يتبعها من خوف وحذر أو تحفز للقتال أو الفرار أو نذب الحظ وهؤلاء كثيرا ما تحول أطياف الفشل أو الجروح، بينهم وبين الرؤية الصحيحة.

وفى فصل (التنفس بالكلام) يؤكد الكتاب على حق الإنسان فى التعبير عن رآية فإن إتزان النفس وازدهار الفكر، لايتوافر إلا إذا أتاحت للفرد فرصة عادلة ليقول مايود أن يقوله، لا فرق فى ذلك بين طفل ازدحم رأسه بأفكار وخبرات يريد أن ينقلها إلى الآخرين، أو شخص على شقاق مع نفسه ومع أقرب الناس إليه، أو عامل فى مصنع يحمل مقترحات أو شكاوى، يجب أن تتاح لكل هؤلاء فرصة التعبير الكامل عما يدور فى نفوسهم.

وفى فصل (اعرف قدر نفسك) معناه أنه لايتنقص المرء من قيمة نفسه وفى الوقت نفسه لايعطيها أكثر من قدرها.. معرفه بلاتهورين أو تهويل ولعل هذا معنى الحديث الشريف (رحم الله امرءا عرف قدر نفسه) ويعزز هذا ويعمقه الأدب القرآنى: فى أكثر من آية كريمة كقوله تقدست أسماؤه.

(واقصد فى مشيك واغضض من صوتك) ١٩ ك لقمان ٣١.

وقبلها (ولا تصعر خدك للناس ولا تمش فى الأرض مرحا إن الله لا يحب كل مختال فخور) ١٨ ك لقمان ٣١.

وقوله من سورة الاسراء (ولا تمش فى الأرض مرحا إنك لن تخرق الأرض ولن تبلغ الجبال طولا) ٣٧ ك الاسراء ١٧.

ويعرف علماء النفس ادراك الإنسان وزنة الحقيقى فى غير افراط أو تفريط بأنه (نحج فى تقبل ذاته).

أى أنه لا ياجامل نفسه أو يحنو عليها ولكنه على وفاق معها بدرجة تسمح له بإدراك نواحي قوته ومواطن ضعفه على السواء وفى حدود إمكاناته يعمل على بناء حياة سوية مستقرة.

إن الغرور يغطي ضعفا وصاحبه حين يتشدق بفتوحاته المزعومة إنما يشعر (بشك فى شخصيته ويحاول تبيده أو التخفيف من حدته، وهو يشعر بالحاجة إلى تدعيم شخصيته بالتحدث عن فضائله وصفاته الحسنة).

وهنا يتساءل الكتاب: ما هى أسباب الصورة الزائفة عن النفس؟ والجواب أن الصورة الزائفة ليست كلها من صنع الفرد ذاته، وإنما هى نتيجة المعاملة التى يتلقاها من المحيطين به: الوالدين والإخوة والأخوات والأصدقاء والمعلمين وزملائه فى العمل ورؤسائه ومرءوسيه وغيرهم.. ومهما يكن مصدر هذه الصورة الزائفة فهى تقف حائلا بين الفرد وبين الحالات المفتوحة أمامه، فتشوه آماله واستجاباته ولن يتحقق له الاستقرار فى حياته حتى تعدل هذه الصورة، وتصبح مطابقة للواقع أو قريبة منه.

إن على كل منا، أن يبلغ إن عاجلا أو آجلا تلك المرحلة التى يستطيع فيها أن يكون ولى أمر نفسه كما يقول الأطباء النفسيون.

ويقف الكتاب طويلا عند مرحلة هامة فى حياة كل إنسان.. مرحلة اتجاه الطفل فى كل إنسان إلى خارج نفسه... المرحلة التى يسمى فيها الطفل إلى التعرف على ما حوله من مواد وأشياء، وتكون الاستجابات التى يتلقاها ردا على تصرفاته، هى اللبنات الأولى فى بناء فكرته عن نفسه، ويجب أن يعرف أى نوع من الناس هو، وماذا يتوقعه من الحياة.

فى هذه المرحلة الخرجه والحساسة إذا شعر الطفل بالسخرية من تصرفاته، أو إذا قورن بإخوته وأخواته، أو إذا شعر بالنقص نتيجة للجنس الذى ينتمى إليه، أو بالإثم نتيجة لطبيعة الجنس لديه، أو إذا شعر بشقاء والديه، أو إذا هما تنازعا محبة، أو إذا لم تتعد حياته حدود الطقولة، فلا يسمح له بالاسهام فى مشروعات العائلة وأعمالها، أو إذا أجبر على تحمل مسئوليات الكبار، أو إذا أملى عليه والداه رغباتهما، وآمالهما فيه، حتى قبل أن تتاح له فرصة الوقوف على نوع شخصيته وقدراته، أو إذا دلل وأشيع جميع رغباته، بحيث يحرم متعة الكفاح فى عالم ملئ بالمشكلات، العوامل السابقة كلها تؤدى إلى خلق شخصية غير ناضجة، غير قادرة على تقبل الذات وهو

أساس الصحة النفسية، وغير قادرة على تقبل مواقف الإخفاق ويعيش محروماً من المتعة الناتجة عن مواقف الكسب والنجاح.

إن الطفل لا يبدأ في النضج، إلا إذا بدأ يستكشف العالم الخارجي، فهو يريد الوقوف على حقيقة الأشياء ويعرف السروراءها، وهنا فقط، يبدأ تحوله إلى شخصية ناضجة متكاملة.

وعندما يبدأ الطفل في التحول من الطفولة إلى النضج لا يستطيع أن يتجح في الحياة إلا إذا نجح في تركيز انتباهه خارج نفسه، وأعار العالم الخارجي من الاهتمام ما يجعله يتكشف جوانبه الكثيرة، وكلما أعطى العالم الخارجي قدراً كافياً من الانتباه يتحسن أدائه، ويوجد انتاجه ويتسع على مر السنين.

ويرسم الكتاب الطريق إلى الشخصية الناضجة، وأقوى مكونات الشخصية الناضجة هو قدرة صاحبها على الأكثرات... الأكثرات وتركيز الاهتمام على شئ خارج الحدود الضيقة للنفس... إن الأكثرات يساعدنا على تحقيق التعاون المثمر بين معرفتنا لأنفسنا وتقبلنا لها من ناحية، وبين ذلك النوع من الحب الذي يمكننا أن نسميه التفاني أو بذل النفس من ناحية أخرى.

ويبدو لنا عندئذ، كما لو كان أحد جوانب العالم المحيط بالنفس، قد امتد إلى أعماق أعماقها ودعاها فلبت النداء.

ولا يتأتى هذا الإنسان إلا إذا كان مؤمناً إيماناً عميقاً بالله... هنا يترقرق النبع الصافي في داخله فيرتوى.

وما أهناً السعيد الذي يعطى نفسه في هذه الإشرافة لهدف عظيم في الحياة يسعى إلى تحقيقه ويعطيه من نفسه وفكره.

يقول الكتاب (إن دائرة أكثرات المرء ومدى إخلاصه لموضوع اهتمامه، يحددان المصادر التي يشتق منها أنسه وسعادته وقوته، ولعل خير ما نصف به اللذة التي يشتقها الإنسان من بذل أقصى جهده في سبيل المهمة أو القضية التي أحبها وكرس حياته لها، هو أن نقول إنها (شقاء السعداء) لأن فيها تمتزج نشوة الانتصار إلى جانب ادراك المرء إنه لم يحقق كل ما يحفز حبه العميق الصادق إلى تحقيقه).

هذا الفصل من أروع فصول الكتاب.

نأتى إلى فصل (الإيمان) :

يستهل هذا الفصل بهذه الجملة المكتتزة العميقة : (المؤمن لابد أن يكون صحيحا نفسيا) عندما نقول إن الإيمان الذى يؤدى إلى الصحة، إيمان فياض فإننا نعنى بذلك أمرين :

الأول: أنه يضمن إشراقه على جميع جوانب علاقة المرء بالحياة فيبدو فى طريقته فى استقبال الغرباء كما يبدو فى طريقته فى معالجته طفلا غريبا، أو فى الإجلال الذى يستشعره وهو يتأمل نجوم السماء وكواكبها، ويبدو فى قدراته على تنحية مشاكله فى المساء ليأوى إلى فراشه لينعم فيه بالنوم، كما يبدو فى قدرته على استعداده فى الصباح لاستئناف عمله فى شغف وإقبال.

والإيمان الفياض يفيض دائما حتى فى معظم المواقف اليومية مهما قل شأنها .

إن مثل هذا الإيمان يحمى صاحبه من العواصف والأتواء، ولكنه ليس مأوى يلجأ إليه وقت الحاجة ليغفل عنه بقية الأوقات.

إنه مدد لا ينقذ يرش الضوء على طريق المؤمن فلا يضل أبدا. لأنه موصول بالله. (نور على نور يهدى الله لنوره من يشاء) .

ويأتى بعد الإيمان فى الأهمية القصوى، «الحنان» وعلى أهمية هذه العاطفة الإنسانية والجميلة والمساعدة، تكاد حياتنا الحاضرة تفتقدها وتفتقد إليها مما يند ر بالخطر كما يقول الكتاب فنحن لانتيح لأنفسنا ولايتيح كل منا للآخر، أن نشعر بالقدر الكافى مما يجب علينا أن نشعر به لكي تصبح حياتنا الشخصية وخبراتنا المشتركة مقبولة ومحتملة إن لم تكن سعيدة وممتعة.

على الحنان يشب الوليد وإليه يحتاج المرء فى الصبا والشباب والنضج وحتى مع ارتفاع السن.. وحتى مع توفر الماديات.. لايعوض الإنسان عن الحنان شئ.

فالحنو كما يقول علماء النفس هو العاطفة ذات الصلة الوثيقة بإمكانات النمو.

إنه الدفء النفسى إنه الحب... إنه المرح بشاشة الوجه والنفس وسامة روح... نعم الحنان فليس ثمة صوت أكثر تلقائية وأكثر نقاء من صوت الضحكة المنبعثة من الحنو، والتي تعتبر فيضا من بهجة الحياة ومتعتها.

إن الإنسان محتاج إلى الحنان على امتداد عمره كله.

يقول الكتاب (لعل أبرز الحقائق التي نلاحظها على نمو الكائن البشرى، هو أن الإنسان لا يتحقق له أبداً ذلك النمو الكامل الذى يتحقق لسائر الحيوانات فالحیوان عندما يكبر تكون إمكاناته. قد تحققت جميعها طبقاً للخطوط المرسومة للنوع الذى ينتمى إليه، وبذلك يصير عجزه اكتفاء ذاتياً واستقلالاً، وعلى العكس من ذلك الإنسان: فحتى عندما يبلغ من النضج درجة مرموقة، فلا بد أن تظل فيه بقايا الطفولة - أى بعض الامكانيات التى لم تكتمل نمواً - فقد يكتمل نمو جسمه ولكن نفسه تظل محتفظة بمثل هذه الإمكانيات، وذلك أن إمكانيات النفس أكبر من إمكانيات الجسم، وأكبر من إمكانيات العمر، وأكبر من أى دائرة من الدوائر التى يتحرك فيها النمو... ويحتاج الكائن البشرى فى نموه إلى طفولة ممتدة يبلغ امتدادها درجة تعوده على نوع من الاعتماد النفسى على الغير لا يشب عنه أبداً).

ويقول الكتاب (إن الخبرات الإنفعالية والنفسية تنتقل بسهولة من الآباء إلى الأبناء على نحو يجعل «الشخص الذى لم يتلق فى حدائته من الحنان ما يكفيه يميل إلى التقدير على أبنائه فلا يعطيهم كفايتهم منه، لا لأنه لا يريد أن يحقق لهم من السعادة أقصاها، بل لأن فاقده الشئ لا يعطيه، وقد افتقد هو الفيض الذى يتدفق من القلب فيشيع الدفء ويزرع الحب).

إن حلم البشرية المتصارعة حتى شعوب الحكومات المفتولة العضلات... الكل يحلم بمجتمع إنسانى بعيد كل البعد عن أخلاق الغابة... مجتمع يزداد خصوبة وقوة نتيجة لتزاوج مختلف العقول التى تجد مصلحتها المشتركة فى معرفة أمثل الطرق التى يستطيع بها الناس تحقيق أنفسهم، كأفراد، وكمتممين إلى المجتمع البشرى، وقد تدرب الكثيرون منافى المدرسة على تلاوة هذه الأبيات التى كتبها روبرت لويس ستيفنسون:

من منا رأى الريح ؟

لا أنأت ولا أنأنا

ولكن عندما تحنى الاشجار هاماتها

فهى الريح فى إحدى هباتها

أقول يتحدثون كثيراً عن التحدى الحضارى بين الشرق والغرب فى القرن الحادى والعشرين وبعضهم يتحدث عن عالم جديد مع القرن الجديد.

ليت هؤلاء هؤلاء يتحدثون عن تعاون جديد بعد طى صفحات طويلة كثيرة من الصراع والحروب ويكرسون وقتهم لنفع الإنسانية وعلاج أمراضها العضوية والنفسية ليهدأ الصراع وتخف حدة النزاع وتفى الشعوب إلى الرضا بعد أن تتذكر نفيسا غاب عن وعيها وهو الدين بسلامه ووثامه وطبه لروح الإنسان.