

الشخصية القلقة

والشخصية المتزنة

في السيكولوجية الحديثة كلمة ليس من المهل ترجمتها إلى اللغة العربية هي كلمة "نيوروز" وهي تعني اختلال العواطف أو تأزمها ، كأن يحس الإنسان غما دائما أو حزنا عميقا أو خوفا عظيما أو ترددا لا يتقطع . فنحن جميعا في حال الصحة نغم ونحزن ونخاف وتتردد . ولكن عقلنا يتقلب في النهاية وتحل المشكلة التي أحدثت هذه العواطف . ناذا نجزنا عن حلها أو إذا لم نهتد إلى الأسباب التي أحدثتها فإننا عندئذ نكون في حال نفسية سيئة نشكو النيوروز .

والواقع أن الحضارة التي نعيش فيها بكثرة ما فيها من مزاحمة قاسية وقلق دائم من الفقر (أو الحرب) ، وما تفرضه أحيانا من تأخير في سن الزواج تحدث فوضى نفسية تؤدي إلى تلك الشخصية القلقة التي نعرفها في كثير من أبناء الجيل الحاضر ، أو هي تحدث نيوروزا خفيفا ليس هو الصحة وليس هو المرض . ولكنه ين بين . فنحن لا نجد هنا مريضا يلجأ إلى السرير ويطلب الطبيب ولكننا نجد مثلاً شاباً خائفاً أو مقصراً في عمله أو هو يخشى الزواج أو هو قد عمد إلى ألوان من التسلية العقيمة التي "يقتل" بها الوقت أو هو في تشرد جنسي قبيح أو نحو ذلك .

ففي حضارتنا مباراة عامة للكسب . وقد لا يكون الشاب قد أمده لها لأن أبويه قد قصرا في تربيته أو تلاميحه ، أو لأن البيئة العائلية الأولى قد غرست فيه مركبات أو عقدا سيكولوجية تحول بينه وبين النجاح في هذه المباراة . فتنشأ في نفسه عواطف مختلفة من السخط إلى الحقد إلى الأسف إلى غير ذلك مما يجعل منه هذا الشاب عذرا أو تلمة للتخلف أو سببا للتأكل العاطفي الذي يستهلك نشاطه . وقد نجد شابا كسولا فائرا في عمله يكره بذل الجهد فإذا بحثنا عن الأسباب الباطنة لهذه الحال وجدنا أنها تنحصر في سخطه وغضبه كذلك الطفل الذي ترفض أمه إجابة طلبه فيجمد ويأبى الكلام أو الطعام أو الحركة .

وهناك ذلك الشاب الآخر الذي يخشى الزواج ويؤخره ويتخبط في حياة جنسية متشردة ويتعلل لهذا السلوك بفقره مع أنه يعرف أن هناك غيره آلافا من الشبان الذين لا يكسبون نصف كسبه ومع ذلك يعولون عائلة كبيرة سعيدة . ففي هذه الحال نجد أن عاطفة الخوف

قد طفت على نفسية هذا الشاب أو أن هناك عقدا نفسية جنسية أخرى تمنع من تحقيق الزواج . وقد لا يدرها هذا الشاب نفسه .

وليس شك في أن الاختناق الاقتصادي الذي يحسه كثير من الشبان في عصرنا يعم بينهم خوفا يبطئ نشاطهم . فلا يفكرون في ترقية أنفسهم لأنهم يكابدون شخصية قلقة قد بعثها هذا الاختناق .

وليس الخوف كل شيء . فإن في الحضارة القائمة اندفاعا لا تتحملة أعصابنا ، بل لا تتحملة أعضاؤنا . والسكته في القلب والنقطة في الشريان هما في معظم الحالات من الأمراض النفسية التي فشت ولا تزال تفسو في الطبقات المتوسطة لفرط الاندفاع في المزاولة للمباراة للكسب . كما أن المرض السكري يعود أيضا في معظم الحالات إلى الاضطراب أو التسلق الذي يحسه كثير من الناس لوفرة ما يحملون أنفسهم من أعباء المصوم . بل كذلك العادات السيئة التي يشق بها كثير منا مثل الانقباس في التدخين أو الرغبة في الشراب أو حتى المخدرات إنما تبعث عليها هموم نفسية . وما هذه العادات سوى أسلوب للفرار من الواقع السيئ أو من الهم الذي لا يطاق . وهو بالطبع أسلوب سيئ . والمنتمين في هذه العادات قد وقع في نيوروز ويحتاج إلى العلاج . وخلاصة القول أن في الحضارة القائمة ما يجعلنا جميعا معرضين لأنواع من الضغط الذي يؤدي إلى الكظم ، ويحدث لنا من هذه الأحوال نيوروز خفيف لا نكاد نأبه به لأن أعراضه مأم أو غم أو كسل أو يأس أو قلق أو تردد . ولكنه قد يتفاقم حتى يحتاج إلى العلاج ، وقد ينتهي منه بهادات سيئة تحتاج أيضا إلى العلاج . وفي كل هذه الحالات نحن نشكو شخصية قلقة .

وإزاء هذه الشخصية القلقة نجد الشخصيات المترنة . ونجد أكثر هذه الشخصيات في الريف حيث المزارع القانع لا يعيش على أعصابه كما يفعل رب العائلة من الطبقات المتوسطة في المدن . وحيث الاندفاع للكسب أبطأ حركة . وحيث المطامع محدودة وروح المباراة لا تسود النشاط . بل حيث الزواج يتم في سن مبكرة والتشرد الجنسي مجهول أو كالمجهول .

وليس من المستطاع أن تعيش كلنا هذه الميعة الريفية لكي نهيا بالشخصية المترنة . ولكن من المستطاع أن تعالج أحوالنا المدنية بحيث لا تتناق مع صحتنا النفسية .

لقد ذكرنا بعض وليس كل الأعراض التي تتسم بها الشخصية القلقة . فما هي الأعراض التي تتسم بها الشخصية المترنة كما نراها في المدينة أي في الوسط الذي يحدث الاضطراب في الشخصية ؟

نرى أن الشخص المترن لا يشكو اختناقاً اقتصادياً من تحطّل أو فقر أو كراهة للوظيفة أو العمل الذي يشغل. ونرى أنه سعيد في بيته. ونرى أن مطامعه لا تبلغ الشطط فهو طامح ولكنه يسير نحو تحقيق مطامعه في تودة وتعقل. وهو أيضاً في نمو مالى وثقافى واجتماعى وقد يكون هذا النمو صغيراً بل ضئيلاً ولكنه يجد في آخر العام حل كل حال أنه أوفى حظاً مما كان في الأعوام السابقة. ثم هو يمتاز بنوع من التدين يبعث فيه إيماناً وثقة وأملًا.

فاذا شئنا أن نعين ونحدد الشروط التي تشترط للحياة أو الشخصية المترنة فإننا يجب أن نعددها في الترتيب التالي طبقاً لأهميتها.

وأول ذلك أن تكون هنالك طفولة سعيدة. فإن الشذوذ في الصبيان هو جرثومة الإجرام في البالغين. وليس لهذا الشذوذ من سبب سوى أعمال الطفولة. ولن نستطيع أن تنشأ بشخصية مترنة إلا إذا سعدنا بطفولة سعيدة بين أبوين يشملهما الوفاق. لأننا من هذه الأسرة نتعلم التعاون والخدمة والحب، ونعامل المجتمع بعد ذلك كما عاملنا أسرنا التي غرست في أنفسنا توجيهها اجتماعياً معيناً.

ثم بعد ذلك المدرسة. والمدارس على وجه عام تعلم ولا تربي. ولكن المدرسة الحسنة هي تلك التي نجد فيها المعلم المحبوب والدروس التي نخدمنا في عملنا وفراغنا. بل المدرسة الحسنة هي التي نعلمنا كيف نعلم أنفسنا حين نتركها حتى نبقى مدى حياتنا مشغولين بالتحصيل نتمو نمواً ثقافياً يكسبنا لذة واستمتاعاً. حتى إذا نقل الفراغ علينا وجدنا في الدرس ما يملأه.

ثم بعد ذلك يجب أن نعدّ الأعداد الحرفية. فإن المجتمع الذي نعيش فيه يطالبنا بالمباراة الحرفية. وحتى حين يفشو التعطل فإن المتفوق في حرفته هو الذي يستطيع التفادى من التعطل أو من معظمه.

وكل هذه الشروط السابقة. أى الطفولة السعيدة في الأسرة ثم التربية والمدرسة الحسنة ثم الإعداد الحرفي - كل هذه تخرج من أيدينا والمسئول عنها هو غيرنا. ومن هنا قيمة العناية الأبوية بالأبناء. بل من هنا بعض الاضطراب الذي لا بد أن نلقاه في حياتنا لأننا كثيراً ما نعانى طفولة سيئة في أسرة منشقة أو نشق بمدرسة سيئة النظام والتوجيه، بل أحياناً نحترف الحرفة التي لا نحب ولا نلبيق لها. ولكن الشاب الذكي يمكنه أن يعالج كثيراً من النقائص التي غرستها البيئة الأولى.

فن ذلك مثلاً أنه إذا كان قد احترف حرفة يكرهها فإنه يمكنه أن يتخذ هواية يحبها ويتعلق بها. وهذه الهواية تعوضه من الحرفة المكروهة، فإن الشاب الذي كان يهوى الطب ثم اضطر لضغط أبويه أو لظروف أخرى أن يحترف الهندسة يمكنه أن يعود إلى هذه الهواية

ويعارسها في فراغه فيخفف بها من سأم الواجبات الحرفية ويستطيع أن يجعل من هوايته سلماً للرق الثقافي . وأعظم ما يكفل السلامة الذهنية والشيخوخة السعيدة هواية يتعلق بها الإنسان وينفق عليها من ماله ووقته . فانها تحفظ الاتزان وقت الشدائد وتحول دون المقاصد ، وتعيب الإنسان إلى منزله . وهي أفضل ألوان التفریح .

والزواج السعيد القائم على الحب والتعاون بين الزوجين هو شرط لازم للسعادة أو للشخصية المترنة . فإن الخلاف في المنزل يترك في النفس مرارة تنتقل إلى الشارع والمكتب وتكدر الحياة عامة . والزوجة هي بمثابة العقل الباطن لزوجها . فإذا لم يكن هذا على وفاق مع العقل الوجداني فإن الشخصية تنفست للنزاع القائم بينهما ، والسعادة في هذه الظروف من المستحيلات . ولذلك يجب على الشاب أن يحرص على اختيار الزوجة اللائقة التي تساويه في الدرجات الاجتماعية والثقافية . وثلاثة أرباع الاتزان الشخصي أو السعادة أن لم نقل تسعة اعشارها يعود إلى الوفاق العائلي والبيت الحسن والزوجة المحبة المحبوبة .

وفي حضارتنا ظروف نحس فيها ضغطاً أو ضيقاً . وقد ذكرنا الهواية على أنها أفضل ألوان التفریح . ولكن من الحسن أيضاً أن يتعلم الإنسان بعض الألعاب الرياضية التي يمكن أن ينصرف إليها النشاط المحتبس . وكلما كانت هذه الرياضة بعيدة عن وسط المدينة وبيئة الحرفة كانت النتيجة أفضل للاتزان الشخصي .

والانسان اجتماعي بطبعه . بل إن الفرار من المجتمع والرغبة في الاعتكاف الذي يقارب النسك يدلان على حال شاذة لا تتفق والاتزان . ولكن قليلاً من الاعتكاف من وقت لآخر يفيد الصحة النفسية . كما أن المغرق في الاختلاط الذي لا يطبق الانفراد لا يمكنه أن يتعود طادات ثقافية ، لأن الكتاب يطلب الوحدة والاعتزال . فيجب ألا يؤدي الاندماج في المجتمع إلى الانغماس فيه كما يجب أيضاً ألا يؤدي الانفراد إلى النسك والتوحد .

وأخيراً تحتاج الشخصية المترنة إلى فلسفة توجيهية تعين لنا غاية مع الشعور الدائم بأننا أعضاء نافعون للمجتمع . وقد تكون هذه الفلسفة هي الدين الذي تؤمن به كما قد تكون منفعتنا للمجتمع نوع من البر يقتضيها مساعدة إحدى الجمعيات الخيرية أو الدفاع عن قضية طادلة ٤