

## الفصل الثالث عشر

### النجاح فى الحياة... والصحة النفسية للشباب الناجح

المقدمة:

- (١) مؤثرات تكوين شخصية الشباب الناجح.
- (٢) شخصية الأب... والصحة النفسية للشباب الناجح.
- (٣) الصحة النفسية... وشخصية الشباب الناجح.
  - أ - سمات الشخصية الناجحة.
  - ب - القواعد العشرة لتحقيق الشخصية الناجحة.
  - ج - النواحي الإيجابية للشخصية الناجحة.
- (٤) الشباب وقوة الشخصية.
  - أ - عوامل قوة الشخصية.
  - ب - مبادئ الشخصية القوية.
  - ج - صفات الشخصية القوية.
- (٥) الشباب... وضعف الشخصية.
  - أ - قواعد ضعف الشخصية.
  - ب - العادات الرديئة: التى تصدر عن الشخصية الضعيفة.
  - ج - تقوقع الشخصية.

obeikandi.com

## الفصل الثالث عشر

### النجاح فى الحياة.... والصحة النفسية للشباب الناجح

\*\*\*\*\*

#### المقدمة:

قيل فى تعريف الصحة النفسية: أنها حالة اكتمال تأتلف فيها الجوانب والمقومات البدنية والنفسية والاجتماعية لشخصية الفرد.

- أئى أن معنى الصحة النفسية لا تتحقق إلا إذا تلاقت هذه المقومات الثلاثة فى شكل متكامل.

- وإذا صدق هذا التعريف للصحة النفسية على شخصية الفرد بوجه عام فإنه أكثر صدقا وأدق انطبعا عليه فى المراحل التكوينية للحياة أثناء الطفولة والمراهقة، والشباب.

ومن هنا كان لمن المحتم لكى تتوفر الصحة النفسية لشخصية الشباب الناجح أن تستند إلى هذا المفهوم الموحد للصحة النفسية حتى تكفل الرعاية الصحية والنفسية للمواطنين.

#### (١) مؤثرات تكوين شخصية الشباب الناجح:

سوف يتضح فيما يلى أثر الأسرة وشخصية الأم، وشخصية الأب والمدرسة وشخصية المعلم فى تكوين شخصية الشاب الناجح.

ذلك أن الصحة النفسية للشباب الناجح أمر مرتبط أوثق ارتباط وأعمق

بـ:

- نوع من العطاء الوراثى الذى ينتقل من أسرته المباشرين والبعيدى .
- الخصائص النفسية لنموه من لحظة الميلاد .
- الجو البيئى حيث ينشأ الفرد ونما وسط طائفة من العلاقات التى سادت المجموعة الأسرية .
- المدرسة من حيث كيانها المادى، وجوها المعنوى، ونوع الفلسفة التربوية التى تعتنقها، والمناهج المدرسية التى تطبقها، وشخصية المدرسين بها، ومستويات إعدادهم .
- المستوى الصحى العام للشباب، ومدى كفاية الخدمات الصحية التى تقدمها الدولة للشباب والناحية الوقائية والعلاجية، وأثر ذلك فى مجال الصحة النفسية لشخصية الشباب .
- على الرغم من وجود هذه الارتباطات المتعددة الجوانب والمتشابكة والمختلفة . سوف أوضح فى هذا الفصل أبعاد الارتباط والوسائل لحلها، وعلى ضوءها سوف يكون التقييم لمستويات اليوم والتخطيط لمستويات الغد .

## (٢) شخصية الأب.. والصحة النفسية للشباب الناجح؛

جرى العرف على أن التنشئة المبكرة للابن تقع على عاتق الأم، وأصبح من الحقائق الجوهرية أن علاقة الطفل بأمه فى السنوات الأولى، إذا استقرت على أسس وطيدة من الحنان والرعاية والإدراك لحاجاته النفسية، وحسن تناول لهذه الحاجات مهدت له مستقبلا السبيل إلى الثقة بالنفس والتعرف على ذاتيته وتحقيق الشعور بالانتماء والطمأنينة، والتعرف على السعادة

وممارستها كخبرة حسية تشيع في حياته الهدوء، وتعينه على الاستمتاع إذا لقي النجاح في شبابه ولتعصمه من الانبهار إذا صادف الفشل.

### أ - الصحة النفسية للأبناء... مسئولية مزدوجة؛

ولكن أصول التنشئة السليمة لخلق الشباب الناجح بأن يكون للأب دوره أيضا، ومبادرة أخرى يمكن القول أن تنشئة الأبناء مهمة ومسئولية مزدوجة لكل من الأب والأم دور منها. ومن البديهي أن يختلف دور كل منهما وفقاً لمرحلة النمو التي يمر بها الابن أو الابن، ولظروف الحياة لكل منهما.

### ب - شخصية الأب... ومشاركته لزوجته في تنشئة الأبناء؛

إن مشاركة الرجل لزوجته، سواء كانت تعمل أو لا تعمل في أعباء المنزل ورعاية الأبناء مصلحة صحية لهم جميعا وله. فرعاية الأبناء تضيف إلى حياة الكبار إشراقا لا سبيل إلى اختياره عن غير هذا الطريق.

### يضاف إلى ذلك:

أن إقبال الرجل على المشاركة في أعباء المنزل ورعاية الأبناء هو التجسد العملي للرعاية بمفهوم المساواة والمشاركة والتعاون في العلاقة بينه وبين زوجته. وهو أيضا الوسيلة الوحيدة لخلق المناخ الصحى السليم في العلاقة بين أفراد الأسرة جميعا، وفي مثل هذا المناخ سوف يكون لشخصية الأب الدور المؤثر الفعال في مساعدة أبنائه على تحقيق أهداف التنشئة السليمة، وهى تيممة ما لديهم من إمكانيات ذهنية ووجدانية إلى أقصى غايتها، وتهيئة الفرص الملائمة، ولاختيار الرضا عن وجودهم كعامل محفز لهم للسير في طريق التقدم والارتقاء دون محاولة صب شخصياتهم في القوالب التي يريدونها الكبار.

وفى سبيل تحقيق هذه الغاية يستطيع الأب أن يساهم بالكثير .

### ج - شخصية الأب... وتوفير السعادة الزوجية:

ينبغي على الأب أن يتيح لزوجته فرصة تحقيق الصحة والسعادة وراحة البال، لا وفاؤه بحثها عليه فحسب، ولكن تلبية لالتزامه الأول إزاء أبنائه أيضا، ذلك لأن الابن مخلوق شديد الحساسية لكل ما يجرى حوله بوجه عام.

وللعلاقة بين الوالدين وجه الخصوص .

#### \* فإذا لمس من هذه العلاقة:

الحب والتعاون، غمره الشعور بالرضا عن الحياة والاطمئنان إليها، والإقبال عليها، وكان هذا الشعور سندا ومفيدا له حين يكون عليه أن يمارس الحياة فى شبابه .

#### \* ينبغي على الأب أن يقوم بدور السند المعنوى لزوجته:

لا لأن ذلك يبعث فيها الإشراق ويدفعها إلى الإقبال، ويطلق طاقاتها إلى جهد مؤثر وبناء فحسب، ولكن أيضا لأن عملية التنشئة مهما يكن مقدار الحرية التى تتاح للابن، لابد أن تنطوى على بعض القيد بالنسبة لرغباته .

#### \* ومن أهم أصول التنشئة:

أن يشعر الصغار بأن الأب والأم لهما رأى واحد فى هذا الاتجاه، إذ أن إدراكهم الاختلاف بينهما خليك بأن يصيبهم بالحيرة والقلق والانزعاج، ثم بلبلة شديدة تجعل من العسير عليهم حاليا ومستقبلا أن يكونوا لأنفسهم معايير واضحة للصواب والخطأ، وهو آخر الأمر من المعالم الرئيسية عن طريق

النضج . هذا، إلى أن إدراكهم وجود اختلاف بين والدين قد تحفزهم محاولة الانحياز لأحدهما دون الآخر، واللعب في اختلافهما لتحقيق رغباتهم .

#### د - شخصية الأب... وخلق المناخ الصحى الملائم للأسرة،

إن تأثير شخصية الأب على الأبناء تأثير كبير، ولذلك فعليه أن يجعل من وجوده فى حياة الأسرة سيلا لكى يتعرف الصغار على ماله من صفات إيجابية تعينهم فى التعرف عليها والتوحد معها على تكوين شخصياتهم ونضجها فى شبابهم .

وليس معنى هذا:

أن يحاول الأب فرض صفاته وشخصيته على الأبناء بأية حال، فإن هذا مخالف تماما لأهداف التنشئة السليمة . . . ولكن معناه أن يعمل الأب على خلق المناخ الصحى الملائم فى أسرته ليكون وجوده فى الأسرة عامل إثراء لشخصية الأبناء .

فالأب الذى له وجود واضح وسليم فى حياة أسرته:

يمكنه أن يمنع عن أبنائه الكثير من معوقات النمو وانحرافات ويحميهم من القلق والبأس مستقبلا .

#### هـ - شخصية الأب... كمصدر للسلطة،

إن الأب مهما يكن من رفته وهدوئه، يمثل بالنسبة للأبناء السلطة والابن يحتاج نفسيا إلى وجود سلطة فى حياته لأنها هى التى تساعد على تمثيل القيم والمفاهيم السائدة فى المجتمع الذى يعيش فيه .

وهى التى تكفه عن الانطلاق وراء نزوات الشباب، وأهوائه، أى أن هذه السلطة تساعده على اكتساب التنظيم الداخلى اللازم لعمليات التكيف الاجتماعى من ناحية، ولتكوين الاستقرار النفسى من ناحية أخرى.

لذلك: فإن عدم وجود هذه السلطة، أو ممارستها، زيادة أو نقصا بطريقة خاطئة من أهم العوامل التى تبعد الشباب عن الطمأنينة، وتبذر فى أنفسهم الفزع.

### و- شخصية الأب... كمصدر للحنان:

إن مهمة الأب كمصدر للسلطة لا تتنافى مع مهمته كمصدر للحنان، وقد درجنا أن نسمع الأم هى مصدر الحنان للابن، وقرأنا وسمعنا الكثير من آثار الحرمان من حنان الأم، وقد يكون من شأن ذلك أن استقر فى الأذهان أنه لا شأن للأب بالحنان.

ولكن هذا غير صحيح، فقد أصبحنا نعرف أن حنان الأب لازم لصحة الأبناء النفسية فى مراحل العمر المختلفة لزوم حنان الأم. فإظهار الحنان من الأب، وبخاصة للصبيان فهو لا يتعارض مع رجولية الكبار، ولا يتعارض مع النمو، بل على العكس هو الصحيح.

إن الابن الذى يلقى الحنان صغيرا يلقى مع الحنان الإشباع لحاجة نفسية ملحة هى حاجته إلى أن يشعر بأنه مقبول ومحبوب. فإذا لقيت هذه الحاجة الإشباع فإن الابن سوف يشب وهو لا يطيق أن يرى الحرمان يعانى منه الغير، وسيعمل جاهدا على مكافحة هذا الحرمان، سيثب على وجدان اجتماعى يتلخص فى صفة الشهامة والشهامة من أهم صفات الرجولة.

مما سبق نرى أن:

شخصية الأب تؤثر إلى حد كبير على شخصية الابن، فلو صبر كل أب على ابنه قليلا، وأعطاه من وقته وكده بعض ما يستحق لتحاشى الكثير من عوامل القلق والهم والعدوان التى كثيرا ما تفتك بنفوس الشباب.

فإن الابن يحتاج إلى هذه اللفتات من أبيه فيستجيب لها.

وليس أفضل من إدخال الطمأنينة على نفس الابن، وفى تقويم سلوكه من أن يشعر أن أباه يقوم بدوره كأب يرمى مصلحته، ويرقب أخطائه، ويرده عنها فى أسلوب هو الحزم والعطف معا، ولا يضمن عليه بالثناء إذا أصاب، ويعامله بنزاهة انفعالية تجعله دائما، وفى جميع الأحيان جديرا بالثقة، وأهلا للاعتماد.

ز - شخصية الأب... وسلوك الابن:

إذا ألحت على الابن بعض رغباته، وهى لابد أن تلح أحيانا، فوقعت به إلى محاولة الانطلاق خارج الحدود التى تقتضيها مصلحته، ففى وسع الأب ومن واجبه أن يعطيه فى حديث قصير إيضا ملامح السلوك الذى يراد له قدر من الضبط. والابن كائن منطقي معتدل يستجيب إذا لقي الاحترام، وعومل على مستوى إنسانيته.

أما معاملته على أساس الأمر والنهى والعقاب:

فإنها تثير فى نفسه الكثير من أسباب الهم والقلق والخطيئة والعدوان، فوق أنها تؤدى إلى أن يرى أباه فى صورة المتسلط الباطش الغاشم، لا الموجه الصديق الهادى. وشتان بين الصورتين، تأثيرا على شخصية الابن.

و - شخصية الأب... وحاجة أبنائه إلى تشجيعهم وتجنب النقد اللاذع،  
والتفرقة بينهم؛

إن الأبناء في حاجة إلى أن يلقوا التشجيع، ويطمئنوا إلى الموافقة القبول  
من أبيهم كي يتمتعوا بحياة فيها الشجاعة والتعاون والمشاركة... إن شعور  
الابن بتقدير أبيه خليق بأن ينبه خير ما عنده، وأن يبعث لديه الحماس للقيام  
بخير ما يستطيع.

فكلمة التشجيع التي يحظى بها من أبيه متى أعطيت في حينها هي  
حجر الأساس في تكوين الثقة بالنفس، وهي صفة لا بد منها لإمكان التقدم  
فيما بعد.

إن قدرات الأبناء تنمو على التشجيع، وتضمحل باللوم، والتفريع...  
وشعور الابن بأنه يلقى الثقة والتقدير والاحترام من أبيه خليق بأن ينمي في  
نفسه صفات الشجاعة والعزم والاتزان، وهي دائما من مقومات الشخصية  
الحلقة.

وليكون لشخصية الأب الأثر الفعال في خلق شخصيات ناضجة من  
أبنائه. عليه أن يعمل على أن يسود حياة الأسرة جو المودة والحب والاحترام،  
وأن يبتغي منها النقد اللاذع، وخاصة إذا كان مركزا على فرد لأية سبب من  
الأسباب فإن هذا الجو المشبع بالاحترام ينتقل إلى الأبناء، وليعلمهم كيف  
يحترم بعضهم بعضا.

\* وكذلك على الأب أن يتجنب لأي بادرة تفرقة في المعاملة بين الولد  
والبنت، فإن هذا التمييز للولد هو البذرة الأولى التي تنبت منها  
وتتفرع تحتها كل الانحرافات بين الجنسين فيما بعد.

\* ولكن مهما يكن من شأن جو الاحترام فى الأسرة قد لا يمنع ما يثور بين الأبناء فى الأسرة الواحدة من خلاف، ولكنه يساعد على حصر هذا الخلاف فى أضيق نطاق مستطاع.

\* كما أنه يعلم الأبناء كيف يمكن أن يختلف الإنسان مع غيره فى الرأى ثم يبقى على احترامه إياه، وما أشد حاجتهم إلى مثل هذا الدرس.

\* وما أشد حاجتنا إلى التحرر من التمييز والتزمت، وإلى التحلى بالتسامح والمرونة وسعة الأفق، وهذه كلها سمات يكتسبها المرء من بآلبيت ومن الأب.

فالأب عليه:

أن يضع نصب عينيه أن ينشئ ابنه على أن يظل على الحياة من أفق واسع وعلى أن ينظر إلى مسائلها ومشاكلها بين موضوعية متحررة من آثار التحيز والهوى.

ط - شخصية الأب... وتحويل أنانية الابن إلى حب الغير:

الطفل فى البواكير الأولى من حياته كائن أنانى لا يعرف إلا نفسه لا يحيا إلا لها، والأبوة الرشيدة الناجحة هى التى تعمل فى دأب ومثابرة وبصيرة على تحويل قدر من الأنانية إلى حب الغير وذلك عن طريق:

١ - ما أتيح من فرص الإعطاء والمشاركة والاضطلاع بالتبعات المناسبة لسنه.

٢ - المثال الذى يراه من والديه.

٣ - المناقشات الودية فى بعض الأحيان كان مستطيعا أن يكون لنفسه معيارا للقيم الخلقية، فىكون حب الغير ورعاية حقوقهم من مقوماته الأساسية.

### والحب عملة ذات وجهين:

أحد وجهيها الأخذ، والوجه الآخر العطاء... والابن الذى لم يعط نصيبه من الحب سخيا كاملا متمركز حول نفسه، لا يفكر إلا فيما يستطيع أن يأخذ من أى موقف يوجه فيه، فيظل اتجاهه من الحياة هو اتجاه الخطف البشع.

فإن الذى لم يحصل إلا على القليل من الحب فى سنينه الأولى، سيظل جائعا إلى المزيد من الغذاء الوجدانى، والإنسان الجائع المحروم يتعذر عليه أن يشاطر غيره كسر الخبز التى لديه، بعكس الإنسان الذى اعتاد الشبع. والحرمان يولد الأنانية ويولد الرغبة النهمه فى الأخذ والعجز عن العطاء.

شخصية الأب تستطيع أن تعزز الحب فى حياة ابنه منذ ولادته: ويستطيع أن يغذيه بعد ذلك عن طريق الاهتمام المتصل والرعاية الواعية لحاجاته وحقوقه فعلى كل أب:

أن يعطى ابنه الحب أولا، وليعطيه الحب ثانيا، ثم يعطيه الحب أخيرا. يعطيه الحب لأنه زاده حين ينتظر منه بدوره أن يعطيه.

ى - شخصية الأب... وضرورة عدم نقل هموم العمل إلى المنزل:

من الخير أن يذكر الأب دائما أنه لا بد من الفصل بين العمل والمنزل  
فصلا تاما بقدر الإمكان.

ومن هذا الفصل هذا ألا ينقل الأب هموم العمل ومتاعبه إلى البيت.  
إن البيت مكان مختلف كل الاختلاف عن العمل وجو البيت من أجل ذلك  
ينبغي أن يختلف كل الاختلاف عن جو العمل.

هذا إلى أن الأبناء:

لا يستطيعون فهم هموم العمل ومتاعبه، وبالتالي لا يستطيعون المساعدة  
فيها. ومن ثم: فإن ترك هموم العمل حيث هي حتمى إذا شاء الأب أن  
ينهض بالتزاماته فى تنشئة الصغار على خير وجه.

لأنه إذا لم يفعل:

فيعجز عن أن يتفرغ لأبنائه كما يجب، والأبناء شديدو الحساسية فى  
هذا الأمر، إنهم يستطيعون أن يتكشفوا بإحساساتهم من الذى يراهم بكل  
ابتسامة ومن الذى يراهم شكلا.

ثم إن بالإضافة إلى ذلك:

نقل هموم العمل إلى المنزل خلىق بأن يجعل الأب ضيق الخلق، سهل  
الإثارة، وهذا أمر يفسر بواسطة الأبناء على أنه صد لهم، واعتداء عليهم،  
لأنه ليس فى وسعهم أن يفهموا باعثة الحقيقى، ولا أن يروا له أى سبب  
آخر.

ويمكن فى هذا المقام أن يتحدث الأب مه زوجته عن هموم العمل ومتاعبه وخاصة إذا كانت قادرة على الفهم، وذات حكمة، لأن ذلك يريحه من ناحية، وقد تزوده برأى فيه مصلحته من ناحية أخرى.

وللمرأة الحكيمة فى هذه المناسبة تأثير كبير فى مثل هذه الأحاديث والمشاورات بعيدا عن سمع الأبناء، وإلا انتقل إليهم ما قد يحتويه من هم دون أن يهدأ من روعهم ما قد يقدم لها من حل.

### ك - وأخيرا... فلشخصية الأب دور عظيم القدر والخطر فى تكوين شخصية الأبناء:

لو قام كل أب بواجبه فى تنشئة الأبناء على النحو الذى ينبغى لكان لنا أن نرجو أن يجىء عالم الغد خيرا من عالم اليوم، وأن يتحرر أبناء الغد من كثير مما يشقى أبناء اليوم. الأناية، والغيرة، والشعور بالنقص، والريبة، وعدم المبالاة، والقسوة، ومشاعر الخطيئة، والإثم، والخجل، والقلق، والخوف، والاكئاب، وغيرها من التزعات الأخرى التى تغزو النفس مع ما يلتقى الابن من أحداث كل يوم التى تمهد لهزيمة صاحبها فى الحياة، وتؤدى إلى تقويض شعوره بالسعادة والأمن.

- إن بيد الأب إذا أحسن القيام بدوره أن ينشئ ابنه على الولاء والإيمان، والشجاعة، وضبط النفس، والثقة بها.

- بيده أن يفجر ما بنفس الابن من ينابيع الخير والسعادة والسخاء والحماس للحياة. وعلى الأب أن يذكر دائما:

إن الأبوة ليست مقصورة على الإنفاق وتلبية المطالب والحاجات المادية كما يعتقد بعض الآباء.

ومن ثم فإنه لن يكون جديداً بشرف الأبوة إلا بقدر ما ينهض بتبعاتها على نحو سليم.

### (٢) الصحة النفسية وشخصية الشباب الناجح:

قبل أن نتوسع في تفصيل العوامل التي تساعد على خلق الصحة النفسية للشباب الناجح، ينبغي أولاً أن نحدد المقصود بالشباب الناجح.

#### الصفات العامة للشباب الناجح:

- (١) هو الشخص الذي تتوافر له الشجاعة على مواجهة الأمر الواقع: يثق في قدرته على حل ما يعرض له من مشكلات بدلاً من التهرب منها أو الاعتماد على غيره في أمر حلها.
- (٢) هو الشخص الذي يتقن فن الحياة: فيستطيع أن يحيا في انسجام مع نفسه، وكذا مع أفراد المجتمع الذي يقيم فيه، على الرغم من المفاجآت والمنغصات التي لا مفر منها.
- (٣) هو الشخص الذي يخرج من الأزمات أقوى مما كان قبلها: لأنه يدين بمبدأ الفيلسوف "نيشته" "كل ما لكم يقتلني يقويني".
- (٤) هو الشخص الذي يتخذ من التفاهم وسيلة في التعامل مع الغير: بدلاً من العدوان، ويعرف أن الشعور بالحياة هو في الإخفاق ثم في النجاح، وفي الخطأ ثم الصواب، وفي الخطر ثم النجاة.
- (٥) هو الشخص الذي يعرف قدر نفسه: فيعمل على أن يكون يومه أقرب إلى الكمال من أمسه، متنبهاً إلى الحكمة القائلة: ما استحق

أن يولد من عاش لنفسه فقط. فتراه يستمد هناءه ورضاه من  
الاهتمام بهموم الغير، والعمل على توفير الراحة لهم.

(٦) هو الشخص الذى يبحث عن مواضع الخطأ فى شخصيته: ويعرف  
مواضع الزلل، ويتبين مواطن الضعف فيتجنبها.

(٧) هو الشخص الذى لا يهرب من الصعاب، ولا يخشى العقبات  
ويواجهها فى جرأة وإقدام، وبإيمان وضمير وثقة بالنفس.

(٨) هو الشخص الذى يحتفظ بشخصيته: فيكون له طابعه الخاص، ولا  
يهمه فى شىء: كبرياء الأسرة أو مجدها العريق أو سمعتها أو  
مكانتها، إذا كان شىء من ذلك يتعارض مع مصلحته الخاصة. لا  
يقيم وزناً لرغبة الأسرة إذا كان لا يتفق وما يراه هو وما تصبو إليه  
نفسه فى العلا والمجد، ويحلم به من الطموح والنجاح.

(٩) هو الشخص الذى يبتسم للصعاب فتبتسم له الدنيا ويحلوه له ما  
فيها: ويضحك فيضحك له العالم وكل ما فيه، ولذلك تزول  
سحابة الغم والكآبة عن عينيه، وعندئذ يرى الأزهار والرياحين،  
فيملأ من عبيرها صدره وتطيب له الحياة، فالحياة جميلة، وكل ما  
فيها جميل.

(١٠) هو الشخص الذى يميز بصفاء الذهن وسرعة البديهة، ويكون  
حاضر النكتة مشبعاً بروح الرضا والمرح، وينظر إلى الأشياء من  
ناحيته البهية المتألفة والمبهجة، ولا يتأمل أبداً فى أركانها المظلمة،  
ويشكر الله على السراء والضراء.

(١١) هو الشخص الذى يتحلى بالأدب والخلق المهذب: وما من أحد يجهل أمر الأدب فى السلوك القويم فى حياة المرء الخاصة والعامة، حياة الأسرة، وحياة المجتمع. فالأدب جوهرة نفيسة تأسر القلب، وتذلل الصعاب، ويساعد على سير عجلات الحياة سيرا حسنا لا عناء فيه ولاخطر.

(١٢) هو الشخص الذى يدرك أن الملبس والمظهر أمران مهمان: ولكن صاحبها أكثر أهمية منهما، وأن المرح والخلق القويم هما بمثابة تصريح مرور باجتيازهما خضم الحياة للوصول إلى ميناء النجاح.

(١٣) هو الشخص الطموح، سريع الخاطر، مليح النكتة: ذلك أن الفكاهة دليل على صحة العقل والنفس.

مما سبق:

هى أهم صفات الشاب الناجح الذى يتمتع بصحة نفسية وعقلية تساعده على التمتع والنجاح فى الحياة... فيتعالى عن الشهوات البدائية، ويكسب نفسه خلقا يضطر الناس على احترامه، وتقدير ما يصدر عنه والعمل بما يشير به.

### الصحة النفسية... والشخصية الناجحة للشباب:

إن الشخصية التى تتمتع بالصحة النفسية هى الشخصية الناجحة. والنجاح اجتماعى فى بواعثه ونتائجه، فنحن نرغب فيه أولا لأننا نعيش فى مجتمع يحس أنه يحترمنا أكثر إذا نجحنا.

كذلك عندما نحصل على نتيجة النجاح من مقام أو مال نجد أننا لا

نقتنع بهذا النجاح إلا بالوسائل الاجتماعية التي أقرها المجتمع، سواء من ناحية اقتناء المنزل الضخم أو الأثاث الثمين... الخ.

### (أ) سمات الشخصية الناجحة:

للشخصية الناجحة خصال مختلفة، ربما كان أخطرها قيمة القدرة على التعاون مع الآخرين، أى: فض النزاع بالطرق السليمة التى تنأى عن الخصومة.

ونحن نحب أن نعتمد فى هذا الفصل على المؤلف الأمريكى "دليل كارونجى" فى كتابه "كيف تصنع الأصدقاء وتكسب الناس".

فإن هذا المؤلف يعيش فى بيئة تقدر النجاح.

وهو لذلك يدرس هذا الموضوع دراسة التجارب والاختبارات وقد أسس معهدا لهذه الغاية.

### (ب) وفيما يلى القواعد العشرة لتحقيق الشخصية الناجحة:

١ - خير الطرق للانتصار فى المنافسة أن تتجنب المناقشة غير الهادفة.

وذلك لأن محدثك لا يطيق أن تنتصر عليه، فهو يعاند ويكابر، ولو انتصرت عليه وأقنعت به حججك لكرهك لهذا الانتصار. ولذلك لن يذعن بالتسليم لطلبك.

٢ - ابدأ الحديث بلهجة الصداقة:

ذلك لأن الحديث يتجه فى بدايته اتجاهات معينة للصداقة أو بظدها، فإذا استعملت العبارات الودية فى الأول اصطبغ سائر الحديث بالود،

وأصبح من المستطاع أن تصل إلى إيضاح رغبتك بما يلائم محدثك ولا ينفره منك .

### ٣ - دع الحديث للشخص الآخر:

هذا لأن الشخص الذى يتحدث ويجدك مصغياً يرتاح إلى إصغائك إليه . . . وهو فى حديثه سيدفع إلى سرد الحوادث الشخصية أو العائلية التى وقعت له، وهو ليفخر بها ويتبسط فيها وكل هذا مما يرتاح إليه . . وفى هذه الحال يكره أن يرفض طلبك لأنك أتحت الفرصة للبوح والفخر .

٤ - اجعل محدثك يشعر بأن الفكرة التى تشرحها له هى فكرته الخاصة:

وهذا بالطبع غش أبيض لكنه مفيد، فإنك عندما ترتئى الرأى يمكنك أن تستدرج محدثك يتوهم أنه هو الذى ارتأى هذا الرأى . وعندما يقبله بل يتمسك به ولا يعارضه .

### ٥ - لا تقل لأحد أنه مخطئ:

أى إذا رأيت أن محدثك قد أخطأ فلا تتعجل بإظهار خطأه لأنك تهينه بهذا التصريح . . . وهو لن يغفر لك هذه الإهانة، بل عاجله بالرفق حتى تنتهى إلى إقناعه بالرأى الآخر، وكان هذا رأيه هو .

### ٦ - إذا أخطأت أنت فسارع إلى الاعتراف بخطئك:

لأن الاعتراف يسره ويجعله فى موقف الظافر وهو موقف يميل إلى العطف عليك فيقبل بعد ذلك رأيك .

٧ - اتبع طريقة سقراط في الحوار:

بأن تجعل محدثك يرد عليك بنعم وليس لا: وذلك لأنه إذا قال لا فإن كرامته تقتضى بعد ذلك الثبات على الرفض، فاجعل الحديث بحيث يضطر إلى موافقتك فى كل ما تقول لأن نفسه عندئذ ترضى وتميل إليك.

٨ - حاول مخلصاً أن ترى وجهة نظره:

وكذلك لا تتهمه خطأً بلا حق، ولكن تقدر أعذاره لكى لا تضع فى مناقضته بسرعة تنقص منك.

٩ - اعطف على أفكاره ورغباته:

يجب أن تكون مخلصاً فى هذا العطف، ولكل إنسان أسباب لها وجاقتها عنده لالتزامه آراء وعقائد معينة لا تتعرض لمصادقتها بل ابحث عن الأسباب التى جعلته يؤمن بها واعطف عليه كذلك.

١٠ - ناشد فيه البواعث السامية:

لو أنك خاطبت فى أحد الناس بشرفه وناديته بما فيه من فضائل لوجدت الاستجابة النبيلة لما تناشد، وهو يسر لأنك قد توهمت فيه النبيل والشرف، وأصررت على وزن موضوعك بهذا الميزان.

هذه هى الوسائل التى يراها، " ديل، رويحى " ضرورية للشخصية الناضجة وغايتها أن تكون محبوبين يعتمد علينا فى الملمات.

## (ج) النواحي الإيجابية للشخصية الناجحة:

### ١ - الصراحة:

تمتاز الشخصية الناجحة التي تتمتع بالصحة النفسية بالصراحة، فليس هناك تصنع فى الكلام أو الإيحاء فى الحركة، لأن التصنع يدل على نقص مستور، وعلى ظروف بارزة تحتاج إلى التمهد.

### ٢ - الاتزان النفسى:

تمتاز الشخصية الناجحة بالاتزان النفسى ويجب أن نذكر أن من يشكو النقص يشكو أيضا قلعا نفسيا.

### ٣ - الطموح المعتدل:

الطموح الذى لا ينزل إلى القناعة بالحاضر، ولا يتجه إلى ما فوق السحاب هو أيضا علاقة إيجابية للشخصية الناجحة.

### ٤ - التلاؤم مع البيئة:

صفة للشخصية الناجحة هى التلاؤم مع البيئة التى يعيش فيها الإنسان: أى أنه لا يصطدم بالبيئة للصفات التى يخلقها فى شخصيته.

### (٤) الشباب وقوة الشخصية:

الشخصية القوية هى التى تستطيع إدراك الواقع فى ضوء الماضى بحيث يتطلع إلى الإفادة من حصيلة خيارات الماضى والحاضر فى التخطيط للتصرفات التى ستخضع فى المستقبل.

وهى أيضا الشخصية الحيادية التى تتمتع بالحكم على الأشياء كما هى فى الواقع لا كما يحلو لها.

## (أ) عوامل قوة الشخصية:

### ١ - التأثير بالناس والتأثر فيهم:

لدى بعض الناس قدرة على ترك بصمات تأثيرهم على العالم لمدة طويلة . وبأبعاد عميقة وبقوة .

فالشخصية القوية: هي التي تستطيع الإفادة من ذكائها في مواقف الحياة، فالذكاء هو القدرة على إفادة علاقات جديدة بين مقومات الموقف وأيضا من تفكيرها . فالتفكير هو الجهد العقلي المبذول إزاء حل إحدى المشكلات فيجب على الشخص أن يعرف استعداداته ويبرزها في الوسط الاجتماعي الذي فيه، بأن يستقبل أكبر قدر من المؤثرات، وأن يستوعبها ويهضمها جيدا، ثم يأخذ في التأثير على العالم المحيط به من ناس وأشياء .

### ٢ - الوعي الداخلي السليم:

من صفات الشخصية القوية القدرة على استيعاب الموجود بالفعل، وأن تكون معرفتها هي الفاعل والمتفاعل في الوقت نفسه . فعلى المستوى العقلي يتسم الشخص القوي بأنه قادر على تخير العناصر المناسبة لكيانه العقلي يتفاعل معها، على حين يتعد عن المؤثرات العقلية التي لا تتمشى وحالته فنحن في حياتنا العادية يمكن أن نتخذ لأنفسنا نهجا ذاتيا عن رغبة في صياغة أعمالنا بوازع داخلية حقيقية، ويصنع حياتنا بطابعنا الذاتي إلى جانب وقوفنا على ما يقوله الآخرون ويأخذون به .

ولنستعن بالنقد العادل بكل ما نشاهده حتى يكون تقبلنا أو رفضنا مبنيا على أساس من وعى داخلي سليم .

### ٣ - الأفق المتسع والتقاط الفرصة السانحة واستغلالها:

الشخصية القوية تتمتع بالقدرة على الوقوف على العلاقات التي تبرز في الواقع من حولها مهما كانت تلك العلاقات دقيقة أو مستخفاة .

وتستطيع أن تقيم علاقات كثيرة إيجابية مع الآخرين على الرغم من الاختلاف فيما يعتقدون فيجب عليك أن تلمح الفرص السانحة للتعبير عن ذاتيتك وإثبات وجودك، وأن تتمكن من عدم تفويت الفرصة لإدراك المواقف الدقيقة، بل والإحساس الوجداني بما يقوم في نفوس الآخرين من عواطف واتجاهات، ففهم الواقع كشكل أساسي فهم كما تتخذ من تصرفات .

والكتب مصدر مهم لتقديم الأفكار والمقترحات مثل:

كتب سير العظماء، والأبحاث الشعبية والنفسية والفلسفية، ومقابلة الشخصيات العظيمة من أهم العوامل في إثارة كوامن النفس .

### ٤ - الحكمة:

خير سليمان الحكيم بين المال والحكمة، فاختر الحكمة فحصل على الحكمة والمال والجاه وكل شيء .

فالحكمة هي القدرة على الاختيار وتحويله إلى سلوك عملي في الحياة/ فهم تنظيم الحياة، وتبصير بالأهم، وتفضيله على المهم، وتقدير لقيمة الوقت وقيمة الناس، وتطلع إلى المستقبل في ضوء الحاضر، وكبح لجماح الشهوات، وقمع لأهواء الغضب، وعدم الانزلاق في التصرفات الهوجاء .

إنها الحياة باستقامة، واستهداف الخير، واقتناص الفرص النظيفة المؤدية إلى النجاح .

## ٥ - التطور والتنافس الخلاق:

الشخصية القوية لا تعرف الهزيمة بل هي دائبة على التنافس، وخوض المعارك، ورسم الخطط المتميزة، والمعدلة باستمرار والمتكيفة مع الأوضاع التي تستجد، فلا تقف مكتوفة اليدين، بل تجهز الطاقات النفسية والعصية، ثم تتقدم إلى العمل، بازالة الجهد بدقة وحسن تصويب.

## ٦ - فن المعاملة:

تتاز الشخصية القوية بالقدرة على التعامل مع الناس بطريقة سليمة فلكل مزاج، ولكل استعداد، وهناك مبادئ تسيير عليها الشخصية القوية في تعاملها مع الناس.

### (ب) مبادئ الشخصية القوية:

- ١ - القدرة على الصفع والبدء من جديد مع من تقع بينهم خصومات.
- ٢ - محاولة إقناع الناس بما تؤمن به وعدم إلزامهم بذلك.
- ٣ - تجنب المجادلات والمنافسات الغبية التي لا يسعى المشتركون فيها إلا إلى إبراز قدرتهم على إقحام الآخرين بحججهم.
- ٤ - الإفصاح عما يدور بالخلد من أفكار اتجاهات بغير إطالة أو إسهاب.
- ٥ - لا تتحدث عن نفسها، ولا تكثر من ضرب الأمثلة التي تدور حول خبراتها الشخصية.
- ٦ - الإنصات إلى الآخرين بوعى، وهضم ما يقولون.

٧ - تفكر بالكليات والمبادئ، ووضع الحديث فى إطار تشترك بين المستحقين جميعا.

### (ج) صفات الشخصية القوية:

#### (١) شخصية مستقلة:

نقطة انطلاق الشخصية نحو الاستقلال هى المعرفة. فمعرفة المرء أولا بذاته وبالعالم المحيط ثانيا تجعله يصدر أحكاما سديدة. والحكم السديد يجب أن يكون مسددا ومدعما باتزان وجدانى حكيم. ويجب أن يصدر سلوكه عن مركز وبؤرة شخصيته. ويجب على المرء الذى يتمتع بشخصية قوية أن يجعل مبدأه فى الحياة أن يكون هو ذاته الحقيقية أولا، وألا يكون نسخة مطبوعة بخاتم الواقع الخارجى.

#### (٢) القدرة على مجابهة الاخفاق:

فالإخفاق هو العجز عن الوصول إلى هدف ما. والنجاح هو النجاح الواقعى الصادر عن نجاح نفس، وعن إحساس بالرضا عن الذات وعن الجهود التى بذلت.

فالواجب علينا أن نفيد من خبراتنا التى مرت فى حياتنا، ومن خبرات الآخرين لتتمكن من القضاء على العادات غير المواتية التى سببت الإخفاق، وتحل محلها عادات جديدة أكثر ملاءمة لإحراز النجاح. والواقع أن الذكاء والقدرة على اكتشاف الواقع الشخصى، والواقع الموضوعى عاملان أساسيان فى تعديل السلوك، ومن ثم فى التوصل إلى العمليات الكفيلة بتحقيق النجاح والقضاء على الإخفاق.

### (٣) التمتع بالانزان الوجدانى والانفعالى:

فهذا مهم للتغلب على الصعوبات التى تقف فى طريق الحياة، وهو ضرورى لكى يستطيع الشخص أن يصدر الحكم على الأشياء والمواقف حكما صحيحا دقيقا، ولكى يصدر التصرف مرتبا متينا لا تعوقه الفوضى .

### (٤) التعفف:

فالتعفف يرتبط ارتباطا جوهريا بالقدرة على التضحية فى سبيل الآخرين والتنازل عن كثير مما يمكن أن تشتهيه النفس .

فالشخصية القوية هى التى تستطيع التغلب على شهواتها، وتأجيل رغباتها الجسمية، وإعطاء الأولوية دائما للقيم الروحية والعقلية، على حين يعتبر الشخص الذى يتأثر بالذات، والذى يسطو على مصادر المتعة لدى الآخرين يستحق عليها لنفسه شخصا مهزوما من شهوته، فمن أراد أن ينجح فليتعفف .

### (٥) الكرم والقدرة على العطاء:

الشخصية القوية تتسم بالقدرة على البسط والتقديم وإثارة من حولها بما تؤثر به من كلام وتصرف، وبما تجزله من عطاء مادي وفى الإحساس بالآخرين، والرغبة فى إشاعة السعادة فى نفوسهم، والتقليل من عوامل الضيق والشقاء بينهم .

وأخيرا: أرجو أن تكون أيها القارئ متمتعا بالشخصية القوية حقا التى تتصف بالصفات التى ذكرت أعلاه، أو فى طريقك إلى تعديل بعض السلوك الذى لا يتفق وما ذكر .

## (٥) الشباب... وضعف الشخصية:

### (أ) عوامل ضعف الشخصية:

#### ١ - عدم وضوح الرؤية:

نحن فى الحياة نقسم إلى فريقين:

أحدهما: يرى الأشياء من حوله بوضوح، وقد استبان أهدافه بحيث يوجه خطواته وفقها.

والآخر: لا يكاد يستبين الأشياء التى يرغب فى تحقيقها، ولا يستطيع تحديد أهدافه فى مراحل حياته المتبقية.

#### فالشخصية الضعيفة:

١ - لا تستطيع أن تفلسف حياتها، ولأن تكسبها معنى معيناً.

٢ - تعيش فى أحلام اليقظة وخيال ضد الواقع.

٣ - ليست لها القدرة على تيقن القيم الاجتماعية.

٤ - سهولة الانقياد للانفعالات أو الأهواء.

٥ - لا تتصف بتعيين وتحديد الملامح، فهى عرضة للانسياق وراء من

يستهوئها بغير تمييز، وبغير تحقق مما يقال لها. ويمكن أن تتخذ

موقف العناد، بحيث تغلق كل الطرق لتعديل موقفها.

٦ - تعجز عن معرفة الناس، وأصنافهم وأنواعهم.

٧ - تعجز عن أن تكون كائناً حياً مركباً من خبراتها، ولا تستفيد من

خبرات الماضى، وخبرات الحاضر لا توافقها.

٨ - ليست لها القدرة على اقتفاء أثر الأعماط الممتازة والمتمثلة في الشخصيات القوية.

٩ - عدم اهتمامها بقيمة الوقت، فهي دائمة التسكع، فأصحابها يمتلأون المقاهي، وقد جلس الواحد منهم ينظر إلى المادة في بلاهة وعدم اكتراث بالواقع الراهن حوله بالأحداث.

### (٢) التناقض الوجداني:

هو تشوه عاطفتين متصارعتين من طبيعتين مختلفتين لدى الشخص الواحد، فبإزاء الموضوع الواحد لا يكون المرء محمدا موقفه بالضبط إن كان محبا أو كارها، راغبا في الشيء أم راغبا عنه.

### (٣) سوء التكيف الاجتماعي:

هو انتهاج أساليب غير سليمة من الناحيتين النفسية والاجتماعية لتحقيق التوافق والانسجام الظاهري بين الشخص ونفسه، أو بنفسه وبين المجتمع الذي يعيش فيه.

فالتلميذ الذي يجد أنه عاجز عن مسايرة مستوى زملائه، قد يبحث عن حل لمشكلة بالتهريج أو معاكسة المعلمين. المهم في نظره أن يجذب انتباه المعلمين ولزملاء، وأن يصير محورا لتعليقاتهم، وعلى الرغم من أن هذا لا يحقق له النجاح في آخر العام، فإنه يعوض به نفسيا عن الموقف المهين الذي أحس به وعن احتقاره لذاته.

(ب) العادات الرديئة: التي تصدر عن الشخصية الضعيفة هي:

#### ١ - عادات حركية:

وتصدر عن اليدين أو الرجلين أو الحاجبين أو الشفتين . وتكون مدعاة لنفور المتصلين بالشخص ، وتعطله عن أداء ما يريد أداءه ، أو توصيل أفكاره إلى غيره ، وقد يكون مدعاة للضحك بما يجعل الشخص موضوعا للسخرية وبالتالي يفقد ثقته بنفسه .

#### ٢ - عادات عقلية:

كالأفكار المتسلطة أو الثابتة بحيث يجد أنه حبيس في نطاق ، ولا يستطيع الفكك من أسرها أو إبدال غيرها بها .

#### ٣ - عادات لغوية:

فالشخصية الضعيفة لا تعتمد إلى تطوير لغة الحديث ، ولا تستطيع تخصيبها ، فيمكن أن تستعين ببعض الألفاظ التي لا تخدم المعنى الذي تريد التعبير عنه لغيرها فلا يمكن استخدامها لها إلا أنها سيطرت على عقلها .

#### ٤ - عادات اجتماعية:

منها البطء فى تنفيذ ما تزعم القيام به ، والخضوع للفوضى ، وعدم تنظيم الأشياء أو الأفكار أو الكلام ، وعدم القدرة على تنظيم الاتفاق والتعرض للاستدانة .

#### ٥ - عادات وجدانية:

مثل عادات التشاؤم ، فهي تترقب الشر والإخفاق فى كل خطوة تخطوها ، وتتوقع الخيانة والنية السيئة والوقية من كل إنسان تتصل به .

## (ج) تقوقع الشخصية:

وهى الانزواء بعيدا عن المؤثرات البيئية الخارجية والتقوقع فى طيات الشخصية.

فالشخصية هى عمليات مستقرة لا تتوقف، فكلما كانت المثيرات جديدة ومستمرة ومتنوعة، كان التفاعل الناتج أكثر توهجا وخصبا وحيويا.

فهناك خط تقوقعى: هو المغالاة فى التخصص، على الرغم من أن التخصص هو الطريق الوحيد الآمن نحو الإتقان.

فهذا، لا يمنع ولا يتعارض مع الانفتاح على الأهداف العالمية والمحلية، ولا مع اكتساب المعلومات العامة العلمية والاجتماعية والفنية.

وثمة خط تقوقعى آخر هو:

خط الاتغلاق على نفس المجموعة من الأشخاص الذين يرتبط بهم بحكمه ارتباطه بالأسرة والعمل، وعدم التعرف على شخصيات جديدة.

\*\*\*