

الفصل الأول

وصفة لكي تفهم بها نفسك

١

حتى العبقري قد يؤخذ إذا كانت المشكلات التي يحاول حلها هي مشاكله الشخصية. فلا يوجد أدنى شك في أن بول كستر كان عبقرياً. فقد أكدت الخطابات التي كانت تأتيني منه من نيويورك، هذه الحقيقة. ولكن هذه الرسائل التي كانت تلح في طلب موعد عاجل معي لم تشر إلى المشكلة التي أربكت هذا العبقري المضطرب.

وقد اتفقت معه على اللقاء في ردهة فندق بفرلي هيلز حيث كان عليه أن يأتي إليها مباشرة من المطار لنتناول الغداء معاً. وبينما أنا أقود سيارتي للفندق فكرت في المغزى الذي يكمن في هذه الواقعة التي يأتي فيها هذا العبقري الفذ طائراً من نيويورك إلى مدينة لوس أنجلوس لمجرد استشارة طبيب نفسي، تاركاً وراءه زوجته وطفلها وعمله المزدحم كمحام إلى غير ذلك من الأشياء التي تحظى باهتمامه. فلا يمكن أن يفعل ذلك إلا شخص في غاية البؤس دفعته إلى ذلك مشكلة خطيرة. لكي يقدم على هذا العمل المتطرف اليائس ويقطع أمريكا من الشرق إلى الغرب.

وفي الفندق أبلغوني أن المستر كستر لم يصل بعد. فطلبت منهم إبلاغي بحضوره، واتخذت لي مقعداً في ردهة الفندق. وفي فترة الانتظار جعلت أقلب في رأسي كل ما أعلمه عنه. فقد كتب إلى هذه التفاصيل عن تربيته وتعليمه وتاريخ حياته العملية:

| ما أنجزه | السنة التي تم فيها | سنه في هذه السنة |
|--|--------------------|------------------|
| أنهى المرحلة الثانوية | عام ١٩٢٨ | وعمره ١٤ سنة |
| تخرج في كلية الهندسة | ١٩٣١ | وعمره ١٧ سنة |
| ترك العمل كمهندس إنشاءات أنهى مقرراً دراسياً من أربع سنوات في المحاسبة والاقتصاد | ١٩٣٣ | وعمره ١٩ سنة |
| أدعى ستة أعوام في أعمال التثمين في مكتب | ١٩٣٥ | وعمره ٢١ سنة |

| ما أنجزه | السنة التي تم فيها | سنه في هذه السنة |
|--|--------------------|------------------|
| محاسب مشهور وحصل على شهادة خبير | ١٩٤١ | وعمره ٢٧ سنة |
| خدم في الجيش أربع سنوات وسرح برتبة مقدم | ١٩٤٥ | وعمره ٣١ سنة |
| تخرج في كلية الحقوق | ١٩٤٧ | وعمره ٣٣ سنة |
| عضو في هيئة محاماة ويكسب ٥٠.٠٠٠ دولار في العام | ١٩٤٧ إلى الآن | وعمره ٤٠ سنة |

فهذا سجل رائع لما أنجزه من ناحية التعليم والاقتصاد. وتحيرت فيما يكون عليه من هيئة. وأخيراً أبلغني رسول الفندق أن المستر بول كستر قد حضر وأنه ينتظرنى عند المدخل. فذهبت إليه وقدمت إليه نفسى. وكان المستر كستر يقول لموظف الاستقبال فى الفندق: «أرجو أن يحمل أحد عنى هذه الحقائق إلى غرفتى وأن يفض ما فيها. وأضيفوا جميع المنح إلى قائمة الحساب». ثم استدار نحوى متجاهلاً أو لعله لم يزدى الممدودة إليه. وكانت أول كلماته لى هى: «سأخبرك على مائدة الغداء ما الذى جاء بى إلى هنا». ثم فجأة أحمر وجهه بدون سبب ظاهر.

وانى لأعترف أننى قد ارتبكت بعض الشيء. فلقد حيرنى وأدهشنى أن رجلاً بهذه القظاظه يمكن أن ينجح فى إقامة عمل فى المحاماة يدر عليه دخلاً صافياً يعادل خمسين ألف دولار فى العام؟

وبينما النادل (الجرسون) يقف منتظراً وقد استعد بالقلم ليكتب ما يطلبه وجدته يحمر ثانية. ومع ذلك فقد كان لا يعنى ما يدور حوله بشكل غريب. فقد كان من الممكن أن يكون النادل أبيض أو أسود رجلاً أو امرأة يلبس الملابس الطويلة أو يكون عارياً، فمثل هذه الأشياء لم يكن يعيها أو يهتم بها المستر كستر. وكذلك لم يكن يلحظ أى فرد فى الجالسين للغداء حوله. وقد كان الكثير منهم حرياً بأن يسترعى الاهتمام بطريقة أو أخرى. وكان الوقت شتاء فى نيويورك، ولذا فقد حجزت مائدة فى الشرفة الخارجية المليئة بأشجار المنطقة المعتدلة. وكان أحرى بى أن أوفر ذلك على نفسى فإنه لم يحفل حتى بالنظر لما حوله. فلم يحدث أبداً فى حياتى أن رأيت إنساناً يصير على الانطواء والانعزال بهذه الصورة.

وبينما كنا نتناول الغداء كان كل منا يدرس الآخر بطريقة مستورة. فهو لا يبدو عليه أنه بلغ الأربعين - فمثله من الرجال النحاف الطوال نادراً ما تبدو عليهم سنهم الحقيقية. ورأيت أنه

من الصعب عليه أن يكره نفسه على الأكل. فقد كان من الصعب عليه أن يتلذذ طعامه. وكان من الواضح أن مجرد الفكرة في أن يثق بي كانت عذاباً أليماً بالنسبة إليه.

فسألته: «هل أنت آسف على حضورك هنا؟»

فاحمر وجهه وهو يقول: «أكل أطباء النفس يستطيعون قراءة الأفكار؟»

فناديت النادل وطلبت زجاجة من البيرة للمستر كستر. فليس من المعقول أن أتركه يناضل مع الطعام الجاف: فكفاه ما لديه من متاعب ومشاكل.

وبينما كنا في انتظار البيرة فتشت في ذهني عن طريقة تذهب ما بيننا من وحشة قوية.

فسألته: «لماذا تركت الهندسة لدراسة المحاسبة؟»

فأجاب: «لقد ترقيت بسرعة زائدة عن اللازم. وأنا لا أحب إصدار الأوامر والإشراف الإداري على غيري من الناس. فالتعامل مع الإنسان يثير أعصابي.»

وجاءت البيرة فشربتها دون أي استمتاع. فأدركت أنه كان من الممكن أن يرضى بشيء من اللبن أو غيره من الأطعمة التي لا تحتاج إلى مضغ. ثم أضاف: «إنني أكره أن أقول للناس ما هو مطلوب عمله. فغيرت طريقي من الهندسة إلى المحاسبة حتى أتحرر من مثل هذا. وطبعاً يحتاج المرء لكسب عيشه. ولكن ليس هناك من سبب لأن يفعل الأشياء التي تكاد تذهب بعقله.»

○ «لقد اشتغلت بالمحاسبة لمدة ست سنوات. فلماذا غيرت اتجاهك واشتغلت بالقانون بعد أن سرحت من الجيش.»

○ «أثناء الحرب تصورت أن شخصاً بمؤهلاتي يصلح لقوانين المنافع العامة. وفضلاً عن ذلك فإن هيئة المحاسبة التي كنت أعمل معها فرضت على وظيفة إدارية. ومعنى ذلك التعامل مع الكثير من الناس فلم أرغب في العودة لمثل هذا العمل. وعلى ذلك فما إن انتهت الحرب حتى درست القانون. وظللت أمارسه لمدة تزيد على سبع سنوات.»

○ «والآن أنت شريك في المكتب الذي تعمل به في نيويورك وتكسب خمسين ألف دولار خالصة في العام؟»

○ «هذا صحيح.»

○ «وكمحماف في استطاعتك أن تبعد الناس عنك حتى ولو كانوا شركاءك أو زبائنك!»
فاحمر وجهه ثم أخذ قديحاً من الجمعة وعب منه. ثم قال:

○ «لا أحب أن أصور الأمور بهذا الشكل. فبالصدفة اتضح أنني أحب قوانين المنافع العامة. وفضلاً عن ذلك فلدي مديرة مكتب رائعة. أخبرها ما أريده فتتولى تنفيذه.»

ففكرت في هذه العبارة الأخيرة. فقد ذكر لي في إحدى رسائله أنه تزوج من أرملة مات عنها زوجها في الحرب وكان ذلك في عام ١٩٤٣ وهي أم لطفل عمره عامان. فهل لهذا صلة بهذه الرحلة الجوية التي عبر فيها قارة أمريكا ليلقاني؟

هل وقع في حب سيدة أخرى خلاف زوجته؟ حاولت أن أتصوره في هذا الموقف فلم أستطع. فأية ورطة أوقع نفسه فيها؟ هل هي مشكلة مالية؟ فنظرت إليه ثانية، كلا، لا يمكن أن تكون كذلك. فلم يعد هناك إلا تبرير واحد قررت في نفسي أن أقامر به.

فسألته في هدوء: لماذا تريد زوجتك الطلاق؟

وفي هذه المرة لم يحمر وجهه وإنما تحول وجهه إلى اللون الأبيض كوجوده الأموات، وكان بادياً أن ما يحس به من ألم يشبه كما لو أن شخصاً قد أصابته لكمة في مجمع الأعصاب المسمى بالصفيرة الشمسية تحت الصدر. وكان بادياً أن استنتاجي كان في محله. وفي ثانية استطاع أن يسيطر على نفسه ثم يسأل:

○ كيف عرفت أنني آت لزيارتك؟ هل كتبت لها؟

وهنا أحضر النادل (الجرسون) قائمة الحساب. فأكدت له قائلاً:

○ إنك الوحيد الذي تراسلت معه.

فأضاف بامتعاض:

○ إنك تقرأ الأفكار، يا دكتور. فهل تعلم ما يدور بخلدك الآن. حاول قليلاً من قراءتك للأفكار.

فهزرت رأسي..

○ فقال إذا نُجِّحْتَ فيما تريد. فسأقتل نفسي. لأنها هي كل ما أحيانا من أجله. والآن

فأنت أدري بما جئت من أجله.

فنهضنا من المائدة وقلت له:

○ لنسرع إلى العيادة وسأخبرك بما ينغصها في حياتها الزوجية.

وأثناء وقوفنا أمام إشارة للمرور سألته:

○ ألا تذكر لقاءنا منذ ساعتين؟ لقد مددت يدي لأصافحك فلم ترها.

○ إنني آسف. ففي الحقيقة لم ألحظ شيئاً. ولكن ما علاقة ذلك بمسألة الحياة الزوجية.

إنني لا أستطيع أن أرى الصلة بينهما.

فالبصيرة هي القدرة على أن ترى الصلة. فإذا انسدت البالوعة في المنزل فسُدت الأنابيب في المنزل واستطعت أن ترى الصلة بين سد الأنابيب والبالوعة فلديك من البصيرة الهندسية ما يعادل ذلك. فإذا استطعت أن تخترع بالوعة لا تنسد فإن بصيرتك الهندسية أعلى مما سبق. فهناك أنواع مختلفة من البصائر، وكذلك فإن درجاتها تختلف.

فإذا كان لدى إنسان بصيرة بالأعمال الصحية قلنا: إنه يفهم في «السباكة»، وإذا كان لدى إنسان البصيرة السيكلوجية (النفسية) قلنا: إنه يفهم الطبيعة البشرية. وقد كان بول كستر لا يفهم الطبيعة البشرية إلا فيما يختص به أو فيما يختص بزوجه. وهذا هو السبب الذي أدى به إلى خلق المواقف التي جعلته في غاية اليأس.

وتركت سيارتي في الشارع ودخلنا إلى العيادة. وهناك أخبرت بول كستر بالصلة بين فشله في أن يلحظ يدى الممدودة لمصاحته وبين تهديد زوجته بالطلاق، وكانت المسألة ببساطة عبارة عن: تحاشي كل المظاهر العاطفية في الحياة، فقد كان يهرب من الاقتراب من الناس. فما هو ذا قد طار هذه المسافة الطويلة عبر البلاد ليراسي. وحينما رآسى أخيراً لم ينظر إلى. فكم من المرات يا ترى عملها مع زوجته وابنه المتبنى يدفعهم بعيداً عنه؟ ولكنه اعترض قائلاً:

– بكل تأكيد فأنت أدري بما يعنيه لقاؤنا بالنسبة إلى. ولم يكن على أن أصافحك، لكى أبرهن لك على ذلك. لقد كان هذا اللقاء من الأهمية بالنسبة لي حتى إنسى لم أستطع الأكل. أو أن أنبس ببنت شفة.

وبالطبع فأنا أدرك. فعلمى أن أدرك. ولكن ليس معنى هذا أنني أحب أن أعيش مع شخص يسدل – بحكم العادة – ستاراً أسود بين عواطفى وما أشعر به نحوه وبين استجابته لمشاعرى. فالثلاجة خادم طيب وأمين ولكن ليست هناك أية متعة في تقبيلها. وقلت له:

○ إذا كنت تريد من زوجتك أن تحبك كما تحبها، فعليك أن تعمل بالتدرج على أن تزيد من ملاحظتك لتلك التلميحات والإشارات البسيطة الصغيرة التي تخبرك بما تفكر فيه هي أو تشعر به. وكذلك فيما يختص بابنها وإن كان هو يتطلب مزيداً أكثر. ثم استطردت قائلاً:

○ يمكنك أن تصل إلى البصيرة بمشاعر الآخرين بمجرد أن تستطيع فهم نفسك. فلماذا تسدل هذا الستار الأسود بينك وبين الناس؟ فأنت تعلم أنك تحن إلى الود والقربى. فما الذى يقعدك؟

والحقيقة أنني حينما قلت لبول كستر: إنه كان يحن إلى الود والقربى إنما كنت أتعلقه. ففي الواقع أنه لم يكن يدري ما يحن إليه أو يطمع فيه. أو يعلم لماذا كانت زوجته غير راضية

به. فلقد كان جهله بالطبيعة الإنسانية واسع المدى، بعيد الغور فلم يكن لديه شيء إلا ذعره القاتل إذا هدد بالطلاق.

فلم تتح لكستر الفرص الطبيعية لكي يعلم شيئاً عن الطبيعة الإنسانية. فلقد كان دائماً متقدماً ثلاث أو أربع سنوات عن أقرانه في المدرسة، فهو أصغر من أن يساهم فيما يهتم به رفاقه في الصف، وأسبق من نظرائه في السن بكثير حتى يستطيع أن يساهم معهم في اهتماماتهم. فهو إلى حد ما كان منبوذاً. فكيف يستطيع أن يدرك عن مشاعر الناس وأفكارهم ولم تتح له أبداً الفرصة في أن يساهم معهم في ألعابهم أو يحظى بثقتهم أو يستشعر ولو مرة خوف الرسوب في الدراسة؟ فهو لم يله أبداً ولم يعط أحداً ثقته ولم يخش الفشل أو الرسوب أبداً.

وكل ما يعرفه عن الناس أنهم يمكن أن يكونوا قساة. وكل ما يعلمه عن التعامل مع الناس هو أن يبعد بينهم وبينه حتى لا يؤذوه. لقد كان كستر متباعداً عن الناس.

ولكى تحظى بالفاعلية في المواقف التي تسوءك ينبغى عليك أولاً: أن تعرف ما تريد بالضبط. والخطوة الثانية هي أن تزن الموقف بدقة لتقرر ما هي العقبات التي تمنعك من الحصول على ما تريد. وبما أنك جزء أو قطعة من الموقف الذي تعالجه فعليك بالبحث في داخلية نفسك لتكتشف في دخيلتك العقبات التي تقف في طريقك. وخطوتك الأخيرة نحو السعادة هو أن تزيح أو تتغلب على هذه العقبات. وبعبارة أوضح إن السعادة تتطلب العمل المناسب المبني على البصيرة والإدراك.

ففي الهندسة المدنية وفي المحاسبة وفي قوانين المنافع العامة كان لبول كستر بصيرة العباقرة. ومع ذلك فقد كان - برغم نجاحه - يشعر بالتعاسة، وسيظل كذلك إلى أن تصبح له البصيرة النفسية (السيكولوجية) لكي يضمها إلى ما ينقصه من المهارات التي تساعد على إخراج هذه البصيرة إلى حيز التنفيذ.

ولقد أخبرته بذلك، فرد وهو يتفل:

○ البصيرة، البصيرة، هذا كل ما تستطيعون أيها الناس أن تتحدثوا عنه. لقد قرأت عشرات الكتب في الطب النفسي ومع ذلك فمازلت لا أدرك معنى البصيرة، إنني أشك فيما إذا كنتم تفهمون ما تقولون. فمثلاً ماذا تعنى بالبصيرة؟

فقد كان يدري أن الناس التعساء هم مشكلة بالنسبة لأنفسهم ولكل من يوقه الحظ في التعامل معهم. وهم يعدون الغير بتعاستهم. أما الرجل السعيد فهو ينشر الضياء حيثما حل. وهو موضع الترحيب أينما حل. أما الشخص التعس فالناس يحتملونه بامتعاض كالشخص المريض بالبرد حين يدخل مكتباً مزدحماً بالناس. فليس منهم من يبغى بقاءه.

وهذه المعلومات لم تضاف إلى سعادة كستر أى قسط. وفى دفاعه عن نفسه قال: إن تعاسته لم تكن باختياره. فأمام طريقته الخاصة فى التفكير ليس بوسعها إلا أن يكون تعسًا. ولقد قال لى:

○ لو كنت مكاني لما كان بوسعك إلا أن تكون تعسًا مثلى. ثم استطرد قائلاً:

○ قد أكون مشكلة بالنسبة لزوجتى. ولكنى مشكلة أعرس بالنسبة لنفسى.

والناس تجانبهم السعادة حينما يورطون أنفسهم فى ورطات لا يستطيعون الخروج منها. والناس التعساء دائماً يقعون فى الورطات والمشاكل. فهم يكررون أخطاءهم وعبوبهم ثم بعد ذلك لكى يزيدوا فى تعاسة أنفسهم يجعلدون أنفسهم بسيط التائب على أخطائهم. فهم باستمرار يوجهون إلى نفوسهم اللوم وبذلك يضاعفون بشعورهم بالإثم والجرم غمًا على غمهم بالفشل، وبالطبع تكون نتيجة الارتباك إذا أضيف إليه الشعور بالإثم والجرم زيادة فى التعاسة.

فمثلاً قد يُفترط أصدقاؤنا التعساء فى الشراب أو فى الأكل من الطعام الدسم أو ربما فى إقراض النقود التى لا يمكن استردادها أبداً. أو قد يتزوجون من الشخص غير الصالح ثم ينفصلون بالطلاق ليتزوجوا نفس النوع من الأشخاص وينتهى الأمر إلى الطلاق مرة ثانية. وحتى بعد أن يقولوا «توبة» لن نعود، لقد تعلمت الدرس بشق النفس. فإنهم فى الطريق إلى تكرار أخطائهم القديمة.

فما العيب فيهم على أية حال؟ لماذا لا يتعلمون أبداً؟

ذلك لأنه تنقصهم البصيرة. فلم يتعلموا أبداً أن يلموا شعك حياتهم حتى يستطيعوا أن يجعلوا منها صورة متكاملة تحظى بالرضا والقبول.

ولقد أنصت بول كستر بصبر وأنا أشرح له كل ذلك ثم استدار إلى كالمحامى الذى يريد استخلاص إجابة من شاهد كقوم.

○ إنك تهرب من سؤالى يا دكتور. إننى من الناس الذين يحبون أن يعلموا ما هم مقبلون

عليه قبل أن يبدءوا. فأنت تطالبنى بتنمية البصيرة.

وأنا أسألك للمرة الثانية ماذا تقصد بالبصيرة؟

□□□

لقد كان الدكتور ولفجانج كوهلر (العالم النفسى الذى بدأ مدرسة علم النفس التى تسمى جشتالت (أى أنا أعرف) أكثر من ساهم بما نعرفه عن سيكولوجية البصيرة ولكى نفهم المقصود بالبصيرة فلنلجأ إليه .

ففى الماضى ، فى عام ١٩١٤ ، أثناء الحرب العالمية الأولى ، وجد الدكتور كوهلر نفسه فى جزر كنارى يعمل فى وظيفة مشرف على الشمبانزى فى حديقة الحيوانات . وفى مثل هذه الوظيفة يقنع الحارس بتغذية القردة وجعل حياتها تسير رخاء ، ولكن الدكتور كوهلر لم يكن من هذا الطراز العادى من الحراس . فقد كان على صلة بالدكتورين ماكس ورتايمر ، وكارل كوفكا من برلين حيث ابتدعا مذهباً جديداً من مذاهب علم النفس (المعروف حالياً بمدرسة الجشتالت) ، وعلى هذا الأساس فقد كان عمله كحارس فى حديقة الحيوانات بجزر كنارى فرصة نادرة بالنسبة له ، كما اتضح بعد ذلك ، فقد كان هذا اللقاء بين الفرصة والعالم نعمة أهدتها السماء إلى البشرية .

فقد كان الدكتور كوهلر يعلم أن الحياة معناها التعلم . وكان يدرك أن الناس تعيش وتتعلم وتتغير إما إلى أحسن وإما إلى أسوأ وذلك فى كل دقيقة على مر الأيام . ولكن كيف يتعلمون؟ فكر الدكتور كوهلر أننا لو عرفنا الإجابة لاستطعنا التحكم والسيطرة على عملية التعلم . وبهذه الطريقة نجعل عملية التغيير تسير إلى الأمام نحو الأحسن والأفضل .

فالناس يتعلمون كيف يعقدون رباط أحذيتهم وكيف يطلبون وجبة طعام وكيف يخافون من الظلام وكيف يصبحون حكماة وكيف يصيرون حمقى قليلى الفطنة . وكل عملية العلاج النفسى هى عملية إعادة تعلم لكى نسير ونصير إلى أحسن . فهل هذا التعلم كله عبارة عن عملية تجربة ووقوع فى الخطأ وتصحيحه كما كان الاعتقاد الشائع آنذاك؟ أو أن التعلم نتيجة لسلوك هادف يتجه نحو هدف محكم التحديد؟ وهل التعلم عملية ميكانيكية فيها يجعل الحظ من المؤثر والإجابة عليه لعبته ، أو أنها عملية يتصرف فيها الكائن الحى بكيانه كله نحو غرض مرسوم؟ ومعنى هذا أن أخطر النتائج سواء فى تنظيم التعليم العادى للصغار أم فى إعادة تعليم التعمساء يمكن أن تترتب على هذه الإجابة .

وصمم الدكتور كوهلر على الوصول إلى الإجابة عن طريق ملاحظة عملية التعلم كما تبدو عن قردة الشمبانزى . وقد توصل إلى الإجابة كما يتضح فى كتابه «عقلية القردة» .

ومزية تجارب الدكتور كوهلر أنها تتسم بالبساطة . وقد بدأها بإثارة التبرم أو السخط فى إحدى قردته اسمها نويفا . وهذا أمر سهل . فالقرد الجائع مثله كأي رجل أو امرأة جائعة يشعر

بالتبرم والسخط إذا شعر بحاجة إلى الطعام ليأكل ولم يجد أمامه ما يقتات به ويملاً به بطنه. وكانت نويفا تعسة وسر تعاستها أن الدكتور كوهلر حبسها وراء القضبان في قفص بدون طعام. ولكن انظر فهناك إصبع من الموز سميعة ذات لون أصفر براق مطروحة على الأرض ولكن خارج القفص. ويا لها من رائحة عذبة وملس ناعم متين ولكنه رقيق وحلو. هذه إصبع الموز التي كانت نويفا في غاية الحنين للوصول إليها. ولكن الدكتور كوهلر الماكر قد وضعها خارج القفص قريباً من أبعد نقطة يمكن أن يصل إليها باع القرعة الجائعة. ومهما حاولت بجد أن تضغط على أسياخ القفص السوداء التي لا تلين فلم يكن في استطاعتها أن تمد لها ذراعها الطويلة المليئة بالشعر بالقدر الكافي لكي تلمس إصبع الموز الصفراء التي تسيل لعابها.

ولكن أرجع البصر كرة أخرى. فهناك عصاً خارج القفص. فهل يمكن أن تُستعمل كامتداد لذراعها؟ وهل تصلح لهذا الغرض؟

وأمسكت نويفا بالعصا وسحبت بها إصبع الموز إلى جوارها ثم مدت يدها والتقطتها وأكلتها. وتحقق النجاح!!

مثل هذه الانتصارات على الظروف هي اللبنة التي حين يلتصق بعضها ببعض مكون ذلك البناء الذي نسميه النجاح في الحياة. ومن تعدد هذا النجاح وتلك الانتصارات تأتي الثقة بالنفس والإحساس بالسعادة.

ثم استدار الدكتور كوهلر إلى قرد الشمبانزى المسمى سلطان ليعطيه مشكلة أصعب وأعسر. فلقد جعل الدكتور إصبع الموز تتدلى من سقف القفص. ومرة ثانية كان إصبع الموز بمنأى عن القرد. فليس الذراع أو القفز بكفيل أن ينهى شعوره بخيبة الأمل. وبدا أنه لا أمل. ولكن كان الدكتور قد وضع داخل القفص عدة صناديق. ونظر سلطان إلى الصناديق وانتعش في نفسه الأمل. وأعقب العمل البصيرة. فقد وضع سلطان الصناديق بعضها فوق بعض وتسلقها واقتنص إصبع الموز. ومرة ثانية كان النجاح!

ثم جاءت تجربة كوهلر الكبرى. فقد وضع إصبع الموز بعيداً عن القفص بمسافة لا يمكن الوصول إليها بعضاً واحدة. ولكن كوهلر ترك عصوين من الخيزران بداخل القفص. وهاتان القطعتان يمكن أن تتداخلا في بعضهما لتكونا قائماً طويلاً. وحاول سلطان مع القطعتين حتى أوصلهما ببعض وما إن وجد نفسه مسلحاً بقائم طويل حتى وجهه نحو إصبع الموز وجره إلى حيث يمكن إمساكه.

فهذه هي البصيرة. وقد كان تجاوب الشمبانزى موحداً بالنسبة للنماذج المختلفة من المواقف المتكاملة. فالجوع وإصبع الموز والقفص ذو السياج القائمة والمسافة والعصا التي تتصل ببعضها

لكى تكون قائماً واحداً طويلاً كل هذه قد تجمعت وتضافرت لتكون شيئاً بداخل مخ القرد المعتم. ولقد اخترع القرد أسلوباً جديداً ليعالج موقفاً جديداً محيراً. ولقد أضاف عناصر الموقف أو المشكلة إلى بعضها ليخرج منها بحل جديد ناجح. لقد نمت بصيرته.

فالبصيرة عبارة عن عملية إضافة اثنين إلى اثنين للوصول إلى الحل الصحيح. وفى حالة سلطان فقد أضاف واحداً إلى واحد فكانت الإجابة والحل هو القائم الطويل الذى أوصله. وما هو الحل الصحيح؟ الحل الصحيح هو الانتصار والوصول بسلسلة من التصرفات إلى الهدف المنشود بطريقة تبعث على الرضا.

والناس إن أعوزتهم البصيرة أحسوا بخيبة السعى والتعاسة. وحين تصبح من نصيبهم يسيرون فى حياتهم قدماً إلى الأمام ويصنعون من الأشياء ما يحقق النجاح والانتصار.

وبالطبع فللكل منا قدر من البصيرة. ولم أجد قط فى حياتى شخصاً كان من الغباء بحيث لا يستطيع حل بعض المشكلات التى ربما أعيت الخبراء.

وعندما كنت أدرس لمجموعة من الأطفال ضعاف العقول كنت أدهش المرة تلو المرة بالمهارة والبراعة والتفنى التى كانوا يظهرونها فى حل المشاكل التى كانت تقوم فى مغالزهم البسيطة. فلقد استطاعوا ببراعة مدهشة أن يحلوا خيوطاً تعقدت إلى درجة كانت تبدو باعثة على اليأس، حتى ليبدو من المعجز بالنسبة إلى تلك العقبات التى كانوا يتغلبون عليها ببساطة.

والأطفال فى بعض الأحيان ينفذ بصرهم إلى مواقف تحير الكبار. فقد كنت أزور عائلة صديقة وجلست مع الأب نتسامر. وذهبت الأم إلى المطبخ تعد لنا العشاء. وجلست ابنتهم ذات ثمانية الأعوام بجوارى على حين ظل أخوها ذو ثلاثة الأعوام يلعب بجوار المدفأة. وفجأة بدأ الطفل يبكى. فسألت: «ما الذى يبكيه؟».

فردت الأم من المطبخ قائلة: «لا تعره أى اهتمام. فهو يفعل ذلك فى بعض الأحيان». ولكنى كطبيب نفسى أعتقد أن كل سلوك إنسانى يمكن تفسيره لو عنى المرء بالبحث عن الإجابة. ولذلك فقد رفضت أن أقتنع بهذا التفسير غير المقنع الذى قدمته الأم. فسألت الطفل لماذا يبكى ولكنه استمر فى البكاء. وفى حيرتى اتجهت للطفلة التى كانت تجلس بجوارى وهى ترقبنا بعيون جادة وسألتها:

○ لماذا يبكى أخوك؟

فأجابت بسرعة: لأنه يريد أن يجلس فى حجرك.

فأجلسته فى حجرى فإذا به كله ابتسامات.

فى أفكاره. فإذا كان القرد البسيط يصبح مجنوناً إذا أحس بالخيبة فى موقف بسيط، فكيف يكون حال إنسان معقد ذاهل ساه إذا فشل فى موقف اجتماعى دقيق لا يستطيع أن يفهمه.

٣

فالبصيرة يمكن الحصول عليها. وعندما تفكر فى الأمر تبدو لك الحقيقة واضحة، لأن ذلك معناه - بتعبير آخر - هو أن الناس يمكن أن يتعلموا. وحينما أخبر الناس بأن البصيرة شىء يكتسب فمن الطبيعى أن يسألوا وكيف يمكن الوصول إلى ذلك؟

وهم يسألون أسئلة كثيرة. فهم يريدون معرفة ما يلزم لهم من معونة. هل تأتى عن طريق الطبيب النفسى أو العالم النفسى أى المدرس والمربي؟

والرد على ذلك بسيط فليست للانثين حاجة. فإذا كان القرد يستطيع أن يتصور الحلول بنفسه فأحرى بذلك الإنسان الذكى. وطبيعى أن تكون المشاكل الإنسانية أشد تعقيداً من المشاكل التى يستطيع القرد حلها ولكن الإنسان لديه المقدرة على أن يأخذ درساً بالمراسلة كما يستطيع قراءة الكتب. وهكذا تحل المشكلة. فالحقيقة أن الناس يعلمون أنفسهم فى بعض الأحيان عن طريق الكتب المعروفة «كيف تتعلم كذا» وفى أحيان أخرى بملاحظة غيرهم. وهذا هو الرد على السؤال «هل ممكن؟» والجواب «بالتأكيد».

فقد لاحظنا أن نويفا أدخلت ذاتها كجزء هام فى الموقف الكلى. وهذا بالضبط ما فشل فيه بول كستر قبل أن تكون له البصيرة بمشاكله.

فهذا الاستعداد للوقوف جانباً والنظر إلى الدور الذى يلعبه المرء فى الموقف بكامله هو ما نسميه بالنظرة الموضوعية أو الاتجاه إلى الشئىة. فبدون هذا الاستعداد الموضوعى لن يكون هناك احتمال للحصول على البصيرة السيكلوجية أى النفسية. وبهذا الاستعداد لن تكون هناك حدود لما يمكن أن تصل إليه البصيرة النفسية.

والبصيرة النفسية تختلف إلى حد كبير عن البصيرة بالصلات أو العلاقات المتصلة بالمكان. فلنقارن بين مشاكل بول كستر ومشاكل نويفاً.

فقد كانت نويفاً تعرف ما تريد. فهذا الإصبع الغليظ من الموز كان أهم شىء فى العالم بالنسبة إليها.

أما بول كستر فلم يكن يعرف أن أهم ما هو فى حاجة إليه وهو الرفقة الإنسانية الودودة الحارة. صحيح أن فكرة طلاق زوجته له قد أثارت الذعر فى نفسه، ولكنه لم يكن يعرف لماذا. وأنى له أن يعرف أنه يشتهى الصحبة وقد أنكر على نفسه لزومها منذ طفولته المبكرة؟ فقد عود

نفسه ودربها دون أن يدري ما يفعل، على أن يعيش بدون صحاب أو رفاق. وهذا المران والتدريب النفسى هو الذى خانته وأدى إلى هزيمته.

لأن هذا الإنكار الذى تعلمته نفسه لأعمق حاجاتها جلب معه أنماطاً من السلوك - كعدم رؤيته مثلاً لليد التى تمتد إليه بالصدقة - والتى كانت عقبة كأداء ولكنها مستورة غير منظورة. فنويشاً كانت ترى البعد الجغرافى بينها وبين إصبع الموز. أما بول كستر فلم يكن بمقدوره أن يرى البعد الاجتماعى بينه وبين الشئ الذى يريده والذى هو موضع الرغبة منه وذلك قيل أن يفتش سريره ويبحث فى داخل نفسه. كما أنه لم يكن فى مقدوره أن يرى أنماط العادات التى كانت تباعد بينه وبين رفاقه حتى تعلم كيف يفهم نفسه. فأسهل على المرء أن يرى قصر ذراعه من أن يرى قصر باعه فى السلوك والعادات.

وعندما تبدأ فى العمل لفهم نفسك وذاتك فأنت بذلك تحاول أن تدرك كنه هذه الحاجات اللاشعورية التى توجه بل هى المحرك لأفعالنا. وطالما بقيت جاهلاً لا تدرك هذه الحاجات فلن تستطيع عمل شئ معها. فهى تُسَيِّر حياتك بل ربما كانت تهدمها ولكن ليس فى وسعك أن تفعل شيئاً حيالها لأنها ترقد مسترة مختفية تحت مستوى الوعى والإدراك. ولكن ما إن تخرج هذه الحاجات إلى ضوء النهار حتى تستطيع عمل الكثير حيالها.

ولشرح هذه النقطة ضربت لبول كستر مثلاً بحالة الفتاة هيلين د.

وكانت هيلين د. شابة أنيقة جذابة. ولقد بادرتنى بقولها: «قرأت تقرير الدكتور كينسى عن السلوك الجنسى للنساء ولكنى لم أجد شيئاً يعنينى».

ولم يكن بهيلين أى عيب إلا ذلك النزوع الإرغامى التمس نحو الاختلاط الجنسى. ولم يكن لديها أدنى فكرة عن السبب فى ذلك. وكل الذى تعرفه هو أن سلوكها الجنسى لا يجلب لها إلا القلق والتعاسة. ولقد تلقت من النصح أغلاه ولكنها لم تستطع أن تفيد منه. والمسألة ببساطة هى أنها لم تكن تستطيع السيطرة على نفسها.

وكانت تقول: «كلما رأيت شخصاً أنيقاً بدأت أنصب أحابيلى^(١) عليه. والشئ المضحك هو أننى فى الحقيقة لا أستمتع بالمخالطة ويبدو كما لو أنى مجنونة بالشبق وحب المخالطة. وما إن يقع فى أحابيلى حتى أحقره ولا أحب أن أراه أبداً. فهل لديك عنان لنفسى».

وكانت ثرثرتها تخفى قلقاً عميقاً. فقد كانت مخطوبة وكانت ترغب فى إتمام الزواج، ولكنها لم تكن واثقة من نفسها. وكانت هذه هى المشكلة التى تعلق مرارتها.

(١) جمع ((حابل)) وهو حبل يصعد به على النخل.

ثم سألت البنت : كيف علمت بما يريد أخوك؟

فأجابت باسمه : إننى أعرف أخى.

ولأول وهلة أدهشنى أن صبية فى الثامنة من عمرها لها بصيرة بنفسية الأطفال أعمق من ثلاثة من الكبار المتعلمين المتفهمين. فربما كان الزمن قد باعد بيننا من حيث المشاعر وبين طفل صغير لا يستطيع الكلام بعد. فلقد نسينا حاجاتنا المبكرة الأولى للعطف والتودد. ولكن الصبية كانت قريبة من حيث الزمن من التجارب والمشاعر التى نسيناها وانطوت صفحاتها منا. ولذلك فقد فهمت.

فإذا كانت القدرة والأشخاص ضعاف العقول والأطفال لها البصيرة التى تتغلغل فى المشاكل التى تحير الشخص البالغ المثقف، فماذا يمكن أن نقول عن العباقرة؟

إن جوهر العبقرية وروحها هو القدرة على رؤية أو فهم أو استكناه العلاقات أو الصلات التى تبدو أمام أعين الأشخاص العاديين ظلاماً قاتماً. فمثلاً نوريت وينر العالم ذائع الصيت فى أرجاء العالم، عبقرى بلا شك. فقد دخل كلية «تفت» كطالب مستجد وهو فى الحادية عشرة. وفى سن الرابعة عشرة وهى السن التى يلتحق فيها الطلبة عادة بالمرحلة الثانوية نجده خريجاً فى جامعة هارفارد. وفى سن الثامنة عشرة بعد أن درس فى جامعة جوتنجن بألمانيا وفى جامعة كمبريدج على يد الفيلسوف برتراند رسل ليلقى دروساً فى الرياضيات فى جامعة هارفارد. وأشهر أعماله ما يتصل بالعقول الالكترونية وتطويره لآلات الميكانيكية التى تحل المشاكل الرياضية باستغلال الالكترونيات. ومع ذلك نجده يتحدث فى مذكراته الشخصية التى نشرها تحت عنوان «خارج الأعجوبة» يتحدث عن المصاعب التى لقيها فى محاولة فهم ومعالجة بعض المواقف التى ربما بدت للصبي العادى من سنه وكأنها حروف الأبجدية.

وأنا لا أعتبر هذا عجيبيًا. فلقد عالجت فى عملى كثيراً من الأشخاص الموهوبين الأفاضل ومنهم أحد قضاة المحكمة العليا للولايات المتحدة وكثيراً من الكتاب ذاعى الصيت والموسيقين والعمالقة فى عالم المال وإدارة الأعمال. وكلهم يحظون بنوع خاص من البصيرة وقد نمى إلى درجة مذهلة، ولكنهم بالمثل تنقصهم البصيرة فى بعض نواحي الحياة الهامة بدرجة مذهلة أيضاً.

وفى ذهنى الآن رجل مشهور فى عالم الترفيه. وهو يؤلف الألحان والأغاني والكوميديات الموسيقية وهو أيضاً رجل أعمال حاذق نجح فى جمع ثروات ضخمة فى مواطن كان من أسهل الأمور ضياع الثروات لا اكتسابها. فهو بالنسبة لهذا العالم الخشن يعتبر فى أعلى مراتب النجاح.

ومع ذلك تزوج خمس مرات، وأضاع مدخراته فى تسوية المشاكل العقارية ودفع نفقات المطلقات. وكانت حياته الخاصة فى منتهى الارتباك لدرجة أنه - برغم كل نجاحه العملى فى الحياة - كان تعيشاً مشوش الذهن.

وربما تقول: إن ما ينقصه هو الإدراك السليم. ولكنه يقول نفس الشيء عن الكتاب والمؤلفين والمخرجين والمنتجين الذين تبدأ أعمالهم الفنية بصعوبة وتنتهى فى سهولة ويسر. فما يفهمه هو عن الإدراك السليم قد يروعك كبصيرة أو سلامة فى التقدير غير عادية. ومع ذلك كان تعبيراً إذ كانت تنقصه البصيرة السيكلوجية (النفسية). فكيف هذا؟

فلنبداً الآن فى دراسة ميدانه لنرى ما يمكن عمله. فإنك إن أردت أن تحسن أداء أى شىء فأنت تذهب إلى خبير فى أداء هذا الشىء. فافرض أننا سألنا القردة نويفاً كيف استطاعت التوصل إلى ما حققته من أشياء ومنها الوصول إلى أصابع الموز النائية. والسؤال هو: يا نويفاً كيف أمكنك تصور الطريقة التى وصلت بها إلى إصبع الموز؟ والرد هو: حسناً. فقد ظننت فى البداية أنه بإمكانى أن أمد يدي وألتقطه. فلقد كانت أمامى فرصة ذهبية عظيمة وكل ما كنت أفكر فيه هو رغبتى الملحة فى التقاطه. ولكن عندما حاولت وجدت أن ذراعى أقصر من اللازم وأن إصبع الموز أبعد مما يجب، وأن قضبان القفص أقوى منى. وعلى أية حال كان القدر يعاندى. ولكنى ذهبت إلى داخل القفص وبدأت أستعيد فى ذاكرتى كل أخطائى السابقة، وشعرت بالأسى لنفسى. ولكن لم يمض طويل وقت حتى بدا الموقف فى أبعاد القضبان وذراعى وإصبع الموز وبعده عن القفص. لقد كانت صورة كالحة لخبيبة المسعى. ثم رأيت العصا.

«وفجأة بدأ كل شىء يتضح أمامى. وصارت مشكلتى فى المنظر الخلفى وأصبحت العصا هى العامل الرئيسى فى المنظر الأمامى. وما إن أشرق الضياء على حتى اختفت خبيبة المسعى كما يتلاشى الضباب ورأيت الأمل. فأمسكت بالعصا يحدونى الأمل وأنت تعرف بقية القصة».

وهنا بيت الصيد. وهو أننى نظرت إلى الموقف بكامله حتى درى فيه وهذا ما أدى إلى استعمال العصا كأداة وهو اختراع عظيم أهنى نفسى عليه.

فالبصيرة إذن هى التفكير المبدع الخلاق. فإذا أدخلت البصيرة فى مشاكلك فإنك تبدأ ترتب وتنظم ما كان فى ذهنك دائماً قائماً إلى أنماط ونماذج جديدة تحفل بقدر أكثر من المعنى. فمن الفوضى أن تأتى أنت بالنظام الذى يمكنك من إيجاد علاقة وصلة بين الأشياء لها وقع مناسب ولها نتائج مرضية، وقد تأتى البصيرة فجأة كإدارة مفتاح الكهرباء، أو أن النور يهبط عليك بالتدريج. وفى كلتا الحالين تشعر بالبصيرة على أنها وحي ممتع سعيد.

وبدون البصيرة فأنت حبيس قفص تشعر بالخبيبة كما كانت قردة كوهلر تشعر بها قبل الوصول إلى إصبع الموز. وفى الواقع أنت فى موقف أسوأ لأن قردة كوهلر كانت تعرف بالضبط ما تريد. أما الرجل الذى تعوزه البصيرة فهو لا يعرف ما هو فى حاجة إليه فى الواقع وليس بمقدوره أن يدفع نفسه لعمل شىء يعتقد أن من الواجب عليه أداءه. لأنه لا يستطيع التحكم

وتفسير هذا المسلك الغريب اتضح أنه فى غاية البساطة. فحينما كانت فى طور المراهقة كانت سميئة القوام غير جذابة. فكان الإهمال نصيبها فى الحياة الاجتماعية، وكان الفتيان والفتيات معاً يعاملنّها كشخصية مضحكة يتسلون بالضحك عليها. ففما فى نفسها كره عاصف للفتيات كانت تعبر عنه فى مرحلة بلوغها بخطف الرجال منهن. فقد كان عليها أن تثبت لنفسها أنها جذابة فى أعين الرجال. ولكنها فى الواقع لم تستطع أن تتقنع نفسها بذلك. فالبنت تتصور بحسب تصورها لنفسها. فإذا اعتقدت إحداهن أنها خلقت لدور معين فإنها تتجه لأن تلعب هذا الدور على مسرح الحياة. وهيلين كانت - وما تزال - تظن نفسها فتاة سميئة لا تسترعى الاهتمام، وكانت تقول: «فإذا اقتنصت فتى أنيقاً كنت أحب أن أتصور ما كانت ستشعر به زميلاتى فى المدرسة إذا أتيح لهن أن يريننى الآن».

وكانت تحس بنوع من الإكراه يدفعها لأن تثبت أنها جذابة فى أعين الرجال. وكان ذلك واضحاً فى أعين الجميع إلا عينها. فكيف يمكن أن تظهر لها هذه الحقيقة؟ إن كل ما كانت تعرفه أن بها شيئاً يدفعها بالإكراه لأن تتصرف بحماقة.

وكانت تعلم أن هذا الشىء يقف بينها وبين هدفها المنشود من أن تستقر فى بيت بين زوج وأولاد. لم يكن هذا الإكراه النفسى قفصاً ذا قضبان أو مسافة جغرافية، لقد كان شيئاً فى عقلها. فأخبرتها أن سلوكها الاضطرارى كان طريقة لإشباع حاجة من حاجات المراهقة أو الطفولة. فلكى تتغلب على هذه العقبة كان علينا أن نكتشف هذه الحاجة.

وبنو البشر يتحركون فى آن واحد فى أبعاد كثيرة مختلفة، من هذه الأبعاد الزمن. فحاجات الطفولة والمراهقة غالباً ما تعيش فى طور البلوغ. وفى بعض الأحيان، تؤدى الرغبة إلى إشباع هذه الحاجات إلى النجاح العظيم، وهى فى هذه الحالة ليست فى حاجة إلى تحليل. وفى أحيان أخرى تؤدى إلى سلوك متكرر ربما كان خطيراً وفى هذه الحالة تحتاج إلى تحليل. ولهذا السبب سألت هيلين أن ترجع بأفكارها إلى الوراء إلى الوقت الذى كانت تشعر فيه بأقصى حدود التعاسة وأنها منبوذة وغير راضية عن نفسها.

فتذكرت أيام سمنتها حينما كان يسميها الفتيان «البرميل» وتحاول الفتيات كتم ضحكاتهن. وقالت: «عند ذاك قررت أن أنتصف لنفسى فى يوم من الأيام. وكنت أظن أنى قد نسيت كل ذلك».

وأذكر أن دعيت مرة للشهادة فى المحكمة للدفاع عن سيدة غنية قبض عليها بتهمة نشل الحوانيت. فقد كان عندها جنون السرقة. ومع أن زوجها كان يتحرق لأن يشتري لها أى شىء تريده، فقد ظلت على سرقتها لأشياء صغيرة من الحوانيت.

والشىء الغريب أنها كانت لا تسرق إلا وهى حامل، وتقتصر سرقاتها على ملابس الأطفال ومشابك الملابس وما يلزم لمهد الأطفال.

ولم تكن طوال حياتها غنية. فقد كانت كبرى البنات لأبوين فقيرين جداً، وكانا يلقيان على أسماعها بمخاوفهما وغالبًا عندما كانا يتوقعان طفلاً جديداً في الأسرة. وفي هذه اللحظات كانت مريضتى وهى فتاة صغيرة تصيبها حالة من الفزع. فقد كانت بها رغبة عارمة فى أن تحافظ على السفينة من الغرق ولكن لم يكن فى مقدورها أى شىء على الإطلاق. أليس فى مقدورها أن تجد شيئاً أو تلتقط شيئاً يعاون أمها ويبقى على كيان الأسرة؟

وكان استمرار بقاء هذه الحاجة الصبائية فى أن تعول هى التى دفعت بها إلى نسل الحوانيت كلما كانت حاملاً.

نعم فإن استمرار الاتجاهات الصبائية فى البقاء فى مرحلة البلوغ مصاحبة معها الأساليب الصبائية لمواجهة المواقف هو الذى يندز بالخطر على قدرة البالغ على المواءمة مع البيئة. فلكى نستعيد سعادتنا علينا أن نفهم هذه الأشياء. علينا أن نكون لأنفسنا البصيرة النفسية.

٤

وكما سبق أن أشرت فإن البصيرة هى عبارة عن إدراك للصلات أو علم بالعلاقات. إنها معرفة كيفية التوفيق بين عدة أشياء حتى تتسق مع بعضها، وقد رأينا أيضاً كيف أن البصيرة الجديدة تستطيع أن تقضى على نزوع إجبارى، وأن تؤدى إلى تلاشيه. فما الذى يحدث بالضبط؟

ألا تذكر الفتاة أن النزوع الإكراهى عندها كاد يحطم حياتها. ولم يُجد أى نداء لشعورها الأخلاقى فى أن يجد أية استجابة تؤدى إلى إصلاح سلوكها الشاذ. ولكن بعد أن أصبح لها بصيرة وعلمت ما يعنيه شذوذها بالنسبة لها استطاعت بسهولة أن تتحكم فى نزوعها الإكراهى. لأنها حينما كانت تشعر بالرغبة فى إغواء أى ذكر كانت تراودها الفكرة «هأنذا أعود مرة أخرى لأتصرف حسب أوهام فتاة بدينة عديمة الجاذبية فى الرابعة عشرة من عمرها. فانا أحاول أن أظهر للفتيات الأخريات أننى أكثر منهن جاذبية كما أنى أحاول أن أثبت لنفسى أننى جذابة فيالحماقتى أن أفعل هذا وأنا امرأة بالغة كبرت على هذه الأوهام؟»

وبالاختصار فالطريقة التى تجعلك تستفيد من البصيرة هى أن تستعملها. فإذا شعرت أنك على وشك أن تفعل تلك الأشياء التى لم تجلب لك إلا التعاسة فاستغل بصيرتك الجديدة فى الموقف الراهن وارقب الحافز الأحمق وهو يتلاشى. والخلاصة: إذا كنت تشعر بالتعاسة لأنك تجد نفسك المرة تلو المرة فى مواقف لا ترضى عنها يمكنك أن توقف ذلك بأن تحاول أن

تجد العامل المشترك في كل هذه المواقف فهذه هي الخطوة الأولى وبعدها تكون بقية الخطوات هينة يسيرة.

وببساطة أسأل نفسك لماذا تفعل هذا الشيء؟ وما هي حاجات الطفولة التي تحاول أن تشبعها؟ فإنك لا تستطيع أن تكون سعيداً إذا كنت في طور البلوغ تكافح لتحقيق أهداف لا تمثل إلا أوام الطفولة.

وليس معنى هذا أن تقضى بقية عمرك في تحليلك لنفسك. فالتحليل النفسى كأي شيء طيب يمكن الإفراط فيه مثل الحرص على المال أو الانصياع للدين، فمن الممكن أن تصبح فكرتها متسلطة على العقل حتى تحدث فيه الاضطراب أو تذهب به. فضيلة الادخار قد تتطرف إلى البخل، والانصياع للعقيدة قد يزيد عن حده فينقلب تعصباً وهوساً، كذلك التحليل النفسى إذا أسىء استغلاله فقد ينقلب إلى استبطان مريض للنفس. وسلامة التقدير تعلمنا أن كل شيء إن زاد عن حده انقلب إلى ضده.

إذا ما مدى حاجة الإنسان إلى فهم نفسه وذاته؟ والرد بسيط. كل ما يحتاج إليه هو القدر الذى يكفى لإبعاده عن ارتكاب الحماقات. فإذا كان فرداً ما يكرر سلوكاً معيناً يقوده إلى مواقف لا تسعد فقد آن الأوان ليحصى أخطاه ويبحث ويرى ويسمع، فمن الحق والصواب أن يسأل نفسه عن معنى هذه الأخطاء المتكررة. فإذا وجد الجواب فقد آن له أن ينسى مسألة محاولته لفهم نفسه إذ لا لزوم لذلك. فهناك مجالات أخرى أحق بنشاطه وأجدى نفعاً.

وقد يعترض بعض أطباء النفس على العبارة الأخيرة. فنظراً لأن مهنة الطب النفسى تحتاج إلى درجة غير عادية من فهم النفس، يميل أطباء النفس للنظر إلى الموضوع على أن ما هو نافع لهم ينفع لغيرهم بنفس القدر. ولكن دعنا نحص الحقائق. فما هو القدر من البصيرة الرياضية والإلمام بالعلاقات الحسابية الذى يحتاج إليه كاتب الحسابات! الجبر! التفاضل والتكامل؟ نظرية الأعداد المتكاملة؟ لا شك أنه ليس له بهذه الأشياء من حاجة. فكل ما يحتاج إليه من البصيرة الرياضية ما يعينه على أن يؤدي عمله بسهولة ويسر وأن يشعر بالسعادة والمتعة فى أدائه. وبمجرد أن يحصل على هذا القدر الكافى يستطيع أن يوجه انتباهه بعد ذلك للأشياء التى تعود عليه بالمنفعة أو المتعة. وبالمثل مع البصيرة النفسية. فكل ما تحتاج إليه منها هو ما يكفى لكى يعينك على أن تعيش سعيداً قائماً بذاتك من تلقاء نفسك دون ادعاء أو تظاهر. وأما ما زاد على ذلك فنافلة لا لزوم لها.

ولحسن الحظ أن هذه المرتبة من البصيرة فى تناول الجميع. وهى لك دون منازع. فاستغلها وخذها كقضية مسلمة، وبعدها عش حياة مليئة بالسعادة والنشاط والطاقة الخلاقة.

ولكن لنعد إلى بول كستر! فقد قال: «حسناً فأنت تصف البصيرة كدواء». وهذا يعنى أن أرى كيف تتسق جميع مناحى حياتى مع بعضها. فمن أين أبدأ؟

○ ابدأ بمشكلتك. فأنت تشتهى الارتباط الشخصى الوثيق بالناس، ومع ذلك فليس لك صديق واحد فى العالم وزوجتك تهدد بالطلاق منك.

○ صحيح أن هذه هى المشكلة فكيف أبدأ للوصول إلى الحل؟

○ لقد ظللت طوال حياتك تهرب من أشد الأشياء حاجة لنفسك - وهى الصداقة والحب. إنك مريض بالخوف من الاتصال العاطفى.

○ إنك ما زدت عن أن كررت مشكلتى بعبارات أخرى.

○ كلا. فالمشكلة نتجت مما يميزك ويلازمك بحكم العادة من التباعد عن الناس. والسؤال الآن كيف بدأت السير فى هذا الطريق؟

○ أخبرنى أنت.

○ فى فترة ما من طفولتك رضيت بهذا الاتجاه واتخذت لنفسك هذا الموقف. فقد وجدت أن النجاح فى الدراسة سهل يسير وممتع وهو مجزٍ فى نفس الوقت. أما التعامل مع الناس فقد كان عسيراً لا يسر ومحفوفاً بالفشل.

○ هل أنت تلومنى؟

○ كلا. وإنما أسرد الحقائق.

○ حسناً فماذا على أن أفعل؟

○ استرجع الوقائع عن شبابك، واكتبها بأقصى ما تستطيع من الوضوح الذى تسمح لك ذاكرتك به. ولنطلق على هذه القائمة من الوقائع العنوان التالى «كيف وصلت إلى هذا». وهذه هى القاعدة رقم ١.

○ أعطنى ورقة من فضلك.

○ وبينما كان يكتب ما أمليه عليه من تعليمات قلت له:

○ إن الفكرة هى أن تتعرف بنفسك إلى الحقائق إلى درجة تجعلها قطعة من تفكيرك وجزءاً

ملازماً له. فقال:

○ استمر. فماذا تريد بعد ذلك؟

○ لاحظ الطريقة التي أثر بها هذا المسلك الشخصي أو الاتجاه أو الموقف الذاتى على علاقتك بالناس واصلتك بهم. فلقد اتخذت قراراتك وكانت تصرفاتك بوحى من الاتجاه العاطفى أى وجهة نظر صبى فى الثانية عشرة من عمره لامع جداً وإن كان سييء المواءمة والتوافق مع الحياة.

○ هل تقصد أن ذاتى من ناحية العواطف لم يكن بها نمو.

○ تأخر فى النمو فقط يا مستر كستر، تأخر فى النمو فقط.

فابتسم قائلاً:

○ لأول مرة أوصف بأننى طفل متأخر النمو.

فابتسمت أنا أيضاً فقد جعلتنى ملاحظاته أشعر بالاطمئنان وقلت:

○ ستكون على ما يرام يا مستر كستر. فالإنسان الذى يستطيع أن يضحك من نفسه. لن

يخشى ألا يستطيع أن يرى نفسه فى أبعادها الحقيقية. وهذا كل ما أطلبه منك.

فمرت مسحة من اليأس على وجهه وقال:

○ لا أعتقد أنه سيكون بمقدورى أن أشعر بالراحة والاطمئنان مع الناس. فأنا لا ثقة لى

إطلاقاً بنفسى حين يكون الأمر متصلاً بالناس.

فأجبتة: سأعنى بهذا الأمر فيما بعد. أما فى الوقت الحاضر فنفذ الوصفة رقم ١. وجهز

لنفسك الدواء. وفيما بعد سأخبرك بوصفة تختص بالثقة فى النفس.

قاعدة للقارئ

لقد شعرت وأنت طفل بخيبة المسعى فى إشباع بعض حاجاتك ومطالبك وكانت النتيجة أنك تعلمت أن استجابات معينة صادرة منك قد أراحتك مما يقلقك. فهذه الاستجابات أصبحت قطعة منك - أى أصبحت لازمة من لوازمك الشخصية.

وقد برهنت بعض لوازمك الشخصية على أنها مؤثرة فعالة فى مرحلة البلوغ من حياتك. مثل الإقبال على العمل والمواظبة والنظافة والتأدب مع الناس والطموح. فهذه اللزوميات أو الخصال قد آتت أكلها. فإن كان الأمر كذلك فلا تعرّها أى اهتمام. فهى مزايك وسلاحك.

ولكن إن لم تكن سعيداً فذلك لأن بعض خصالك ليست مجدية. فما هى هذه الخصال؟

أولاً: اعزل هذه الخصال جانباً وسمها بالاسم.

ثانياً: ما هي مطالب طفولتك التي أدت إلى ظهورها؟

فكل منها إنما تعوض عن نوع من حرمان الطفولة. فما هو هذا الحرمان؟

وعندما تجيب عن هذه الأسئلة فقد تشعر بالأسى لنفسك ولكن لا تجعل من ذلك عادة.

اكتب هذه الأنواع من حرمان الطفولة بالحبير الأحمر ثم حاول أن تنساها.

ثم إذا وجدت نفسك تكرر هذه الخصال الشخصية غير المرغوبة والتي تعجزك في

حياتك اليومية. فأعد تفسير تصرفاتك على ضوء مطالب طفولتك، وستجد أن هذه

الخصال ستلاشى وتزول وسيكون بوسعك أن تحصل على السعادة ثانية. فلقد توصلت إلى

البصيرة النفسية.

ولكن أين تجهز هذه الوصفة؟ أعد قراءة هذا الفصل واكتب لنفسك ملاحظتك وأنت

مستمر في القراءة. فإذا فعلت ذلك فأنت في الطريق إلى فهم نفسك، وهذا كسب لنصف

المعركة.

