ميشنجو

افهم نفسك

137
M54sA

١٣ ٢٠ ١٢ ٤٠ ٢٦ ٢٩

33

كيف نفهم الأطفال

سلسلة دراسات سيكولوجية «١»

إفهم نفسك

الكتاب الأول

AMERICAN UNIVERSITY OF BEIRUT LIBRARY

نشر هذا الكتاب بالاشتراك

مع

مؤسسة فرانكلين للطباعة والنشر

القاهرة — نيويورك

137
M54sA
C.1

كيف نفهم الأطفال

سلسلة دراسات سيكولوجية «١»

افهم نفســـك

تأليف

وليم س . ميدنجر

ترجمـــة

الدكتور محمد خليفه بركات

مدرس علم النفس بمعهد التربية للمعلمين

بجامعة ابراهيم

إشراف وتقديم

الدكتور عبد العزيز القوصى

عميد معهد التربية العالى للمعلمين

بجامعة ابراهيم

ملتزمة الطبع والنشر

مكتبة النهضة المصرية

لأصحابها حسن ويوسف محمد واخوتهما

٩ شارع عدلى باشا بالقاهرة

١٩٥٤

هذه الترجمة مرخص بها وقد قامت مؤسسة فرانكلين
للطباعة والنشر بشراء حق الترجمة من صاحب هذا الحق

This is a translation of "Self Understanding" by William C. Menninger in the Series "Better Living Booklets for Parents and Teachers". Published by Science Research Associates. Illustrated by Lucy Ozone.
Copyright 1951, by Science Research Associates.

محتويات الكتاب

صفحة

مقـــدمة

بقلم الدكتور عبد العزيز القوصى
عميد معهد التربية العالى للمعلمين بجامعة ابراهيم

هـذا هو الكتاب الأول من مجموعة من الكتب تهدف الى توجيه الآباء والمدرسين الى حياة أحسن من تلك التى يعيشونها . ولا نقصد بالحياة الأحسن أن تكون من الناحية المادية وانما هى حياة أحسن من حيث الأداء لرسالة الأبوة ورسالة التربية والتعليم .

ومن الأمور الأولية المعروفة أن الذى يؤدى رسـالته أداء ناجحا يشتق من هذا سعادة لا تعدلها سعادة أخرى . وذلك لسبب بسيط هو ان الرسالة جزء من النفس والنجاح فى أدائها نجاح للذات ونجاح الذات اثبات لها بين الآخرين وتحقيق لمقدرتها فى الخارج .

ولا أريد أن أستطرد فى هذه النقطة فقد استطرد فيها بما يخرجنى عما أهدف اليه وهو تقديم هذه المجموعة من الكتب . هذه مجموعة وضعها بعض ذوى الخبـرة العميقة وذوى العلـم الواسع من المشتغلين بعلم النفس . وقـد وضعوها فى لغة سليمة تتصف بالسهولة والسلاسة . ومع ما فيها من سهولة فانها لم تفقد شيئا من الدقة العلمية بل

العكس نحن نجد فيها مصداقا لما يشعر به طلاب العلم وهو ان العرض السهل اليسير يدل فى الغالب على أن صاحبه يملك ناصية العلم الذى يتحدث فيه .

وأول تلك الكتب هذا الذى نضعه الآن بين يديك وقد وضعه الاستاذ الدكتور وليم ميننجر وهو يدير مؤسسة ميننجر للطب العقلى والنفسى فى ولاية كنساس بالولايات المتحدة وتعتبر هذه المؤسسة كعبة يحج اليها المشتغلون بالطب العقلى ولم يكن كاتبه متأثرا بما يعرض له من حالات شاذه وانما كان متأثرا بخبرته العملية فى الحياة خارج المؤسسة وقد جاءت أمثلته كلها من الحياة العادية التى نألفها ونعيشها أنا وانت .

ويحاول هذا الكتاب ان يعينك على فهمك لنفسك ومعرفتك لما يعتمل فى داخلك من عوامل وهو يعينك على الوقوف على نمو شخصيتك ومبلغ رضائك عن نفسك وصراعاتك معها ومع بيئتك ويشرح لك كيف تواجه المواقف التى تعرض لك دون أن تدرى انك تواجهها بهذه الكيفية ويوضح لك الكثير من حيل العقل الانسانى من تبرير لتصرف خشية أن تبدو غير معقول وهروب من موقف غير مرغوب فيه وتعويض عن نقص بدنى أو نفسى . ثم انه يبين لك فوق ذلك عمل الطبيب النفسى والأركان التى يجب أن تكون متوافرة لتقوم الصحة النفسية للفرد عليها .

وقد قام بترجمة هذا الكتاب فى لغة دقيقة المبنى والمعنى ولكنها سهلة سلسة فى الاسلوب السيد الدكتور محمد خليفة بركات وهو رجل يحدب على الدرس والبحث وارتياد الميادين العملية لعلم النفس ويعنيه أن يقدم للمكتبة العربية هذه الترجمة الطيبة لكتاب ميننجر . وأنا اذ أقدم الى القراء هذا الكتاب فانى أشكر المؤلف والمترجم وأشكر مؤسسة فرانكلين التى تقوم على نشره والتى رأت أن تبدأ به السلسلة عملا بنطق فيلسوف الأغريق حيث قال :

« ابدأ بمعرفة نفسك »

وعملا بقول المؤلف وهو أن معرفة المرء لنفسه هى الخطوة الاولى التى تعينه على فهمه لمن يرعى من أبناء وتلاميذ . وانى لشديد الثقة فى أن هذا الكتاب فى هذا الثوب سيحقق لقراء العربية نفعا فيه عمق وفيه سعة.

معهد التربية فى ١٢ فبراير سنة ١٩٥٤

— ١ —

معرفتك لنفسك

هـل يحدث أحيانا أن تفقد أعصابك مع أطفالك بدون سبب معقول ؟ هـل تتطلب منهم أكثر من اللازم فى بعض الأحيان مع علمك بأنك غير محق فى ذلك وأنك ستندم على تصرفك هذا فيا بعد ؟ هل تجـد نفسك تكره تلميذا جديدا فى فصلك أو صديقا جديدا من أصدقاء أبنائك الصغار بدون أن تكون قادرا على تفسير السبب ؟ هـل تبنى توجيهك لأطفالك أحيـانا على أحكام غير صحيحة فى حين أنك فى الحقيقة « تعرف أحسن من ذلك » ؟ بالاختصار .. هل هناك أشياء كثيرة لاتفهمها عن نفسك وعن علاقتك باطفالك ؟ اذا كنت كمعظم الآباء والمدرسين فلا شك أنك ستجد كثيرا مما لا تفهمه عن نفسك وعن أطفالك .. فالسلوك البشرى معقد وليس هناك من يفهم نفسه على حقيقتها تماما . غير أن من الممكن أن يفهم كل واحد نفسه أحسن مما يفهمها الآن .. ومع أن هذه مهمة شاقة الا أنها ضرورية .

نحن نخلق بيئة

ومعـرفة الذات عظيمة الأهمـية وبالأخص للآبـاء والمدرسين منا ، فسلوكنا لا يحدد فقط نجاحنا أو اخفاقنا

وسعادتنا أو شقاءنا ، بل انه يؤثر تأثيرا كبيرا فى نمو أطفالنا وتلاميذنا .

فالأطفال ليسوا مجرد نتاج الكروموسومات والجينات التى يرثونها منا ، بل انهم نتاج البيئة التى نخلقها لهم . وهذه البيئة تتضمن الأشياء المادية كالطعام والملبس والمسكن ووسائل الراحة واللعب .. وتتضمن أيضا الناس وأساليب سلوكهم .. كما أن سلوكنا نحن كآباء ومدرسين يعطى الأطفال أول وأقوى وأثبت المؤثرات الدنيوية . فأسلوبنا فى العبوس والابتسام وفى الضحك والبكاء وتعبيراتنا وملامحنا عندما نكون فى حزن أو فرح وارتياح أو غضب ورضا أو سخط .. كل هذا يؤثر فى تشكيل شخصية الطفل . فهو يمتص أساليبنا الانفعالية حتى قبل أن يفهم الكلمات التى نستعملها ، اذ أنه منذ نعومة أظفاره يأخذ عن الناس فى بيئته تعبيراتهم وحركاتهم وطباعهم .. وفى أثناء نموه تتحدد عاداته وطابع شخصيته بأساليبنا فى السلوك .. فقد يأخذ عنا مثلنا العليا وقيمنا ونواحى تعصبنا ونقط ضعفنا وقوتنا ، وربما يأخذ أيضا أعراض حالاتنا العصبية .

تحسين البيئة الانفعالية

من السهل علينا كآباء ومدرسين أن نرى ما يمكن عمله ازاء البيئة المادية لأطفالنا ، فمن الممكن تحسين مساكننا وتحسين الطعام والملبس الذى نقدمه لأطفالنا . ومن الممكن أيضا أن نعمل على تحسين رعايتهم الطبية ، وعلى أن نهيىء لهم المدارس والفصول الدراسية المناسبة ... ولكن من الصعب أن نرى ما يجب عمله ازاء بيئتهم الانفعالية والعاطفية،

تلك البيئة التى نخلقها نحن بسلوكنا واتجاهاتنا النفسية وأعمالنا ،اذ أن تحسين هذه البيئة أكثر صعوبة ..

ولكن الخطوة الأولى لذلك واضحة ، فأساسها فهم الذات . فقبل أن نحاول تحسين البيئة الانفعالية التى نهيئها لأطفالنا ينبغى علينا أولا أن نفهم نفسياتنا من حيث مشاعرنا وانفعالاتنا وشخصيتنا كلها .. فاذا عرفنا السبب فى سلوكنا سلوكا معينا أو شعورنا بشعور خاص يصبح من السهل بعد ذلك أن نعمل شيئا ازاء هذا الشعور وذلك السلوك .

ولكن الى أى حد يعرف معظم الناس نفسياتهم ويفهمونها فهما حقيقيا ؟ ان لديهم عادة قدرة على معرفة النواحى الجسمية التشريحية من حيث كيفية تكوين بدنهم وطريقة عمل أعضائه المختلفة .. ولكن عندما نأتى للاسباب والكيفية التى تتعلق بمشاعرهم وأفكارهم وسلوكهم ومعتقداتهم فانهم يرجعونها فى شىء من الغموض الى شخصياتهم ويتركون الأمر عند هذا الحد .

أسلوبنا فى السلوك يؤثر كثيراً فى تكوين شخصية أطفالنا

ما هى الشخصية ؟

ماذا نعنى بالشخصية ؟ ما هو ذلك الشىء غير المعروف الذى له كل هذا التأثير على أطفالنا ؟ انه فى الحقيقة أمر معقد ، وسنصرف الجزء الباقى من هذا الكتاب فى توضيح مظاهره المختلفة ، ولكن يصح من الآن أن نفهم المعنى الحقيقى للشخصية لنزيل بعض الأخطاء الشائعة فى مدلولها .. فأول كل شىء ، شخصيتك هى مجموعك الكلى ، لأنها تتضمن نواحيك الجسمية كالمخ والعظام والجلد والأحشاء والعضلات والأوعية الدموية وكذلك طريقة ابتسامك وشكل أنفك وبروز ذقنك .. كما تتضمن بالاضافة الى ذلك أفكارك ومشاعرك وآمالك وأهواءك وما تحب وتكره وصداقاتك وميولك .. انها الطريقة التى تستعمل بها جسمك فى التعبير عن نفسك ، فى حركتك وادراكك واحساسك . ويصعب على معظم الناس أن يدركوا الفكرة الكلية عن الشخصية اذ أنهم قد تعودوا التفكير فى أنفسهم كما لو كانت مكونة من أجزاء منفصلة ومحددة .. عقل وجسم .. مع أن الواقع أن ما نسميه « عقلا وجسما » هو شىء واحد ، لأن هذين الاثنين مرتبطان بعضهما ببعض ، لدرجة أنه لا يمكن فصلهما أو حتى التفكير فيهما منفصلين .. فعقلك يؤثر فى جسمك ، وحالتك الجسمية تؤثر فى حالتك العقلية .. فمثلا اذا غضبت من طفلك (وهذا أمر عقلى) فان ضغط الدم عندك (وهذا أمر جسمى) يزداد

ويرتفع وتحدث لك تغيرات أخرى جسمية.. وكذلك عندما ترتبك (وهذا أمر عقلى) من همسة أو اشارة من أحد أصدقائك فان وجهك يحمر (وهذا أمر جسمى) .. واذا شعرت بصداع أو ألم فى الأسنان (وهذا أمر جسمى) فانك لا تشعر بالسرور والارتياح (وهذا أمر عقلى) مهما كانت الظروف المحيطة بك باعثة على السرور . وبعبارة أخرى ان ظروفك الجسمية تؤثر فى اطارك العقلى .

وضوح النواحى الجسمية وغموض النواحى العقلية

من السهل علينا أن نرى ونحدد مواضع الأجزاء التشريحية لجسمنا وأن نصف وظائفها . ولكن لا يمكننا أن نشير الى أى عضو فى جسمنا لنقول انه مسئول عن أى واحد من الانفعالات وكل ما يمكننا هو أن نلجأ الى الألفاظ فى حالة حديثنا عن الطاقة والبواعث التى لا يمكن أن نراها أو نحدد لها موضعا فى أى جزء من أجزاء الجسم . ويصف علماء النفس الطبى هذه القوى النفسية بكونها نابعة من ثلاثة أجزاء للشخصية وهى: الشعور واللاشعور والضمير. ومعرفة هذه الأجزاء تعطينا الأساس لفهم السلوك البشرى لنا ولأطفالنا .

الشعور واللاشعور

الشعور هو النشاط العقلى الذى نعرفه ونتحكم فيه ، ورغم أننا لا نستطيع وصفه بلغة التشريح كقلبنا أو معدتنا ،

الا ان من الممكن أن نقول انه شيء يشبه التسع الظاهر من قطعة الثلج الطافية على الماء ، انه الجزء من نفسنا الذى ندركه ونشعر به .

واللاشعور على النقيض من ذلك هو النشاط العقلى الذى يستمر حدوثه بدون معرفتنا والذى لا نستطيع التحكم فيه . انه الجزء الأكبر بكثير جدا من شخصيتنا والذى يشبه الثمانية أتساع الباقية من قطعة الثلج المنغمس فى الماء والذى لا يستطيع أحد أن يراه .

واللاشعور هو القوة التى تعمل من وراء الستار ، ومنه تستمد القوى التى تجعلك تسير وتجعلك تحب وتكره ، واللاشعور هو الذى يمدك بالطاقة اللازمة للتفكير والانفعال ومن اللاشعور تتدافع الرغبات المنسية إلى الظهور ، لتعبر عن نفسها فى السلوك ، وإلى اللاشعور ترسل الكثير من الأفكار التى لا يرتضيها عقلنا الواعى ، كما تنزلق إليه أيضا الخبرات المنسية . ألم يحدث لك مرة أنك تعبت فى محاولة تذكر اسم مدرس ابنك الذى تعرفه تمام المعرفة ؟ وإذا كنت مدرسا ألا تذكر اللحظة المربكة التى تحاول فيها أن تذكر

اللاشعور هو المكان الذى تنبع منه تلك الأحلام المضحكة

اسم رئيسك ؟ وكلما أمعنت فى محاولة التذكر خانتك الذاكرة ولكنك اذا ما انتقل تفكيرك الى شىء آخر وجـدت ان الاسم قد قفز فجأة الى ذاكرتك من اللاشعور .

واللاشعور هو أيضا المستودع الذى تخرج منه تلك الأحلام المخيفة أو المضحكة عند النوم ، ومن الوسائل التى يمكن بها توضيح اللاشعور التنويم المغناطيسى ففيه يساعد الشخص على تذكر أشياء لا يستطيع تذكرها فى حالته العادية.

فجميع الخبرات التى طال عليها النسيان فى عهد طفولتك لا تزال موجودة فى لاشعورك وفى الغالب لا يمكنك تذكر ما حدث لك قبل سن الثالثـة والرابعة ، فيما عـدا بعض الحوادث القليلة ورغم ذلك فان خبرات هذه السنوات المبكرة لها تأثير كبير فى شخصيتك .

الضـــمير

الجزء الثالث الهام من الشخصية هو الضمير ، ويبـدأ فى النمو من سن ٢ أو ٣ عندما يتبع الطفل فى تفكيره وأعماله المعايير والمثل العليا التى يمتصها من والديه ، فأنت قد عرفت بالخبرة من طفولتك نوع السلوك الذى لا يسمح به الوالدان والسلوك المسموح به .. فالوالدان أولا ثم المدرسون فيما بعد قد وجهوك ونظموا لك أسلوب حياتك ، وأخذوا على عاتقهم اخبارك بما هو صحيح وما هو خاطىء ولكنك أخذت عنهم هذه الوظيفة التنظيمية بعد أن اختبرت معايير السلوك

وعرفت أيها يجلب الرضـا وأيها يجلب السخط ، فكونت لنفسك موجها داخليا لأعمالك وهو ضميرك .

فالضمير اذن جزء بالغ الأهمية من أجزاء الشخصية ، فهو بمثابة رجل البوليس الداخلى الذى يمنعك من عمل ما تعرف أنه خطأ . ويجعلك تعمل ما ينبغى لك أن تعمله ، وهو الذى يجعلك تشعر بالاثم عندما تحيد عن المعايير التى حددها لك ، ومثل هذا يحدث عندما تشعر بالكراهية أو العداء نحـو شخص ما بدون سبب ظاهر ، وعندما تحقد فى معاملة طفل بدون ضرورة ، ثم لا تعترف بأنك قصدت الى ذلك . ولـكن هذا الضمير يفطن الى تلك المغـالطة . بل انه ربما يجعلك تعاقب نفسك على ذلك بدون أن تشعر ، كأن يقع من يديك فنجان الشاى أو يعتريك صداع ، أو تنسى أن ترسل فى طلب تذكرة لحضور حفلة كنت راغبا فى ألا تفوتك مشاهدتهـا ، فضميرك عنده مختلف الطرق التى يستطيع بها أن يجعلك تعاقب نفسك على أخطائك بدون أن تشعر .

أما كيف يعمل ضميرك فيتوقف كثيرا على نوع العلاقات التى كانت تربطك بأبويك عندما كنت طفلا ، سواء كانت هذه العلاقة مبنية على التشدد أو التساهل ، ومـدى ما كانوا يشعرونك به من العطف والحب ونوع المعايير والمثل التى كانوا يضعونها لك أو يفرضونها عليك .

وبعض الآباء يتقلبون فى معاملتهم لأبنائهم ، ففى بعض

الأوقات يكونون مبالغين فى الشدة والعقاب لدرجة أنهم قد يسلبون أبناءهم العطف والحب ، وفى أوقات أخرى يجعلهم شعورهم بالخطيئة نحو أبنائهم يتمادون فى الطراوة واللين لدرجة زائدة . ومثل هؤلاء الأطفال الذين يتقلب آباؤهم بين هذين النقيضين ينمون وهم لا يعرفون ماذا يتوقعون من نتائج ما يقومون به من أعمال . ونجد أن ضميرهم يشب نتيجة لذلك متقلبا وناقص النضج .

اذن فالأجزاء الهامة الثلاثة للنفس هى الضمير والشعور واللاشعور ، وينبغى لنا أن نفهم هذه الأجزاء الثلاثة لنعرف كيف تنمو شخصيتنا .

وفى الفصل التالى سنتناول بعض المؤثرات التى تؤثر من بداية حياتنا فى نمو شخصيتنا .

- ٢ -

نموك منذ طفولتك

يولد الطفل ضعيفا لا حول له ولا قوة ، مركزا كل همه فى نفسه ويكون دائما فى الناحية المستقبلة عند معاملته مع غيره .. ويتطلب النضوج عكس هذه الصفات تماما من قدرة على الكفاح والشعور بالاكتفاء الذاتى والتعاون وزيادة الشعور بالارتياح عندما يعطى الفرد أكثر مما يأخذ .. وتحدث هذه التغيرات تدريجيا أثناء عملية النمو .. ولكن الأسلوب العام يتشكل خلال الست السنوات الأولى من الحياة ، ويأخذ شكله الثابت عادة عند سن العاشرة .. وأنت غالبا لا تتذكر كثيرا من خبراتك فى السنوات الأولى من حياتك ، وعلى ذلك فبعض هذه الخبرات هو السبب فى الطريقة التى تتصرف بها مع الناس المحيطين بك ، بما فى ذلك أطفالك .

ومن الخبرات التى تعين أسلوب شخصيتك الطريقةالتى كانت تتبع فى تغذيتك وأنت فى سنى المهد ، فحالتك الجسمية قد تأثرت بنوع الطعام الذى كنت تتعاطاه من حيث كميته وتنوعه .. ولم يكن الشبع وحده هو ما ترتاح اليه نفسك من عملية التغذية ، بل انك كنت تشعر بلذة خاصة من عملية

الأكل ذاتها ، أولا من الرضاعة ثم من المضغ والعض ، كما كنت تستمد اللذة أيضا وتشعر بالارتياح من حضن الأم وحنوها واتباهها اليك أثناء رعايتها لك وقت الأكل .. ويمكنك أن ترى كيف ينقل الناس معهم خبرات طفولتهم الأولى — فيما يتعلق بالرابطة بين الطعام والحب — الى مراحل حياتهم التالية، فالشراب والتدخين يستحب دائما عند الاجتماع بالرفقاء، ولن يتم رونق الوليمة بدون الطعام .. بل ان جميع الكبار يستخدمون الفم بمختلف الطرق والدرجات كوسيلة للحصول على الارتياح عن طريق أنواع النشاط المماثلة لمضغ العلك « اللادن » أو التدخين أو الشرب .

وهناك خبرة أخرى هامة من خبرات الطفولة وهى الطريقة التى عودك بها والداك على التبول والتبرز .. ففى ذلك فرصة كبيرة تتيح لك أن تنشأ عنيدا أو مسالما أو مستعدا للتعاون .. فبما أن لديك ما يجعلك تطيع رغبات والديك، أو تخالفهما ، فستجد فى ذلك قوة تشعرك بالقدرة على اتعاب الناس أو اراحتهم ... وعمليات التبول أو التبرز أيضا قد ساعدتك على بدء تكوين عادات النظافة أو القذارة ، كما أنها ساعدتك أيضا على تكوين بعض الصفات الخلقية التى بقيت معك طول حياتك ، كأسلوبك فى الاعطاء وارضاء الغير والعناد أو التعاون والكرم أو البخل ..

الأسئلة متى ؟ ما ؟ لماذا ؟

فى وقت ما بين سن الثالثة والخامسة تطرأ على ذهنك أسئلة كثيرة كما تطرأ على ذهن أى طفل آخر .. لماذا يبدو الآباء والأمهات والأخوة مختلفين؟ من أين يأتى الأطفال المولودون؟. وفى هذا الوقت أيضا يبدأ الطفل بالاهتمام بجسمه وأجزائه وكما يلعب بأصابع يديه ورجليه فكذلك يلعب بأعضائه التناسلية ...

ويدرك الآباء والمدرسون العقلاء أن مثل هذه الأسئلة تعتبر نتيجة طبيعية لنمو حب الاستطلاع الطبيعى فى الطفل ، ولذا يجيبون عن مثل هذه الأسئلة بردود بسيطة صحيحة بنفس الطريقة التى يجيبون بها عن الأسئلة المتعلقة بالطعام أو أثاث المنزل .. فهم لا يدخلون فى روع الطفل أن اللعب فى الأعضاء التناسلية خطأ وقذارة وسوء أدب ، بل ان أسلوبهم المتمشى مع الحقائق يجعل الطفل يسير فى الطريق السوى الذى يفهم فيه نفسه ويتقبل النواحى الانفعالية من الحياة على أنها أمور عادية .

ويضطرب بعض الآباء والمدرسين أحيانا بسبب الأسئلة المتعلقة بالنواحى الجنسية، وبسبب تجاربهم الجنسية وأفكارهم الخاصة عنها يعطون الأطفال معلومات خاطئة أو غير دقيقة عن هذه الأمور ، فيخلقون فى الطفل بذور الاضطراب التى قد تسبب صراعا نفسيا مستمرا .

قد يؤدى غموض النواحى الجنسية على الطفل الى اضطراب زائد فى التكيف الجنسى فيما بعد

وفى بعض الأحيان يكون اضطراب الأبوين والمدرسين وحرمانهم سببا يمنعهم من اجابة أسئلة الأطفال .. غير أن اندفاع الطفل للسؤال عن أجزاء جسمه وكيفية عملها ومن أين يأتى الطفل وكيف يتكون ، لن تتوقف بل تستمر بقوة .. وحتى اذا كبتت مثل هـذه الأسئلة فان الاستطلاع الجنسى الذى يبدأ فى هذه السنين يستمر ميلا قويا .

الميول المتغيرة :

يبدأ الطفل حياته مهتما بنفسه فقط بحيث لا يتنازل بأى حال عن رغبته فى أن يكون مركز الانتباه . ومعظم الأطفال لا يمنعهم من التظاهر لجذب انتباه الغير اليهم سوى الخوف الشديد ، لأنهم محتاجون لرعاية الغير بدرجة كبيرة ، تجعلهم يسلكون أى سبيل يجعلهم موضع الاهتمام والانتباه .

وهذا الاهتمام الشديد بالذات عند صغار الأطفال يتحول بالتدريج الى سلوك اجتماعى عندما يشعر الطفل بالميل لزملائه فى اللعب .. ولا يلاحظ الأطفال عند سن ٢ ، ٣ أو ٤ الفروق الجنسية بين زملائهم فى اللعب ، ولكن عند سن ٦ أو ٧ تقريبا يصل الطفل الى مرحلة يشعر فيها بالرغبة فى الابتعاد عن الجنس الآخر الا فيما يتعلق بعنادهم واغاظتهم .. بل ان الولد الذى يحب اللعب مع البنات يطلق عليه الأولاد (بنوتة) ، وكذلك البنت التى تحب اللعب مع الأولاد لا يعتبرها البنات كاملة الأنوثة .. وفى هذه السن يبدأ البنات فى تكوين جماعاتهن السرية كما يبدأ الصبيان فى تكوين عصاباتهم الصغيرة .

البلوغ

يمر الأولاد والبنات بين سن ١٢ ، ١٥ فى مرحلة يوجهون فيها انتباها كبيرا لأنفسهم ، فلا يلبث الولد أن يعتنى بنظافة وجهه وكيفية تصفيف شعره ، وتعتنى البنت بتجميل نفسها بأحمر الشفاة ، وتلوين الأظافر وتصفيف الشعر .. ويقضى كل من الولد والبنت وقتا ملحوظا فى اطالة النظر للمرآة .

وفى هذه الفترة من العمر يزاول عدد كبير من الأولاد والبنات العادة السرية باللعب فى أعضائهم التناسلية ، والعادة السرية مظهر من مظاهر حب الذات ، فهى وسيلة أخرى لاهتمام الشخص بتركيز انتباهه فى نفسه .. وينزعج كثير من الآباء والمدرسين ازاء هذا الاهتمام الجنسى عند بلوغ الأطفال ، ويترتب على ذلك أن يتحاشى الكبار مناقشة أى

شيء يتعلق بالنواحى الجنسية أو العادة السرية مع الشبان ، وحتى اذا حدثت مناقشة فى ذلك فغالبا ما يعطى الآباء والمدرسون للاولاد معلومات خاطئة عنها .

والحقائق بسيطة .. فالعادة السرية فى ذاتها لا تسبب ضررا جسميا .. ولكن الشعور بالخوف أو الخجل أو الذنب الذى قد يلابس عملها ، وما قد يظنه الشخص من توقع الضرر منها هو الذى يكون مصدرا كبيرا للقلق عند الشباب الصغير ، واذا غالى الفتى أو الفتاة فى هذه العادة أواستمرفى عملها بعد السنين الأولى من البلوغ فان هذا يكون دليلا على عدم النضج النفسى .. فبالنمو وتقدم النضوج يتمكن الشخص عادة من التخلص منها ، والبحث عن نواح أخرى يصرف فيها النشاط والطاقة . ويبدى المراهقون اهتماما بالجنس الآخر وتعتبر العلاقات الأولى بين أفراد من الجنس الآخر أمرا هاما فى حياته كلها ، اذ أنه فى هذه الفترة يواجه ميولا جديدة ويقابل مشكلات تتطلب مجال النشاط بما يؤدى لضمان النضج الجسمى التام . وكثيرا ما يضطرب المراهق لما يعتريه من عدم انتظام فى النمو الجسمى ، ولكنه يجب أن يتهيأ لذلك وأن يتعلم كيف يحلق شعر ذقنه مثلا . كما تواجه الفتاة أزمة فى تكييف نفسها ازاء حدوث العادة الشهرية التى تأتيها غالبا قبل أن تستعد لها أو تعرف عنها المعلومات الكافية .

على أن أهم تغيير يعترى المراهق فى هذه الفترة هو الميل الى التخلص من قيود المنزل والأسرة. وكثيرا ما يخرج المراهق

على سلطة الأب والمدرس ليظهر لكل الناس — بما فى ذلك نفسه — انه قد أصبح قادرا على الاستقلال بنفسه .

العلاقات الأبوية :

يتأثر الكثير من علاقاتنا المقبلة بالجنس الآخر بنوع العلاقات العائلية التى كوناها منذ الصغر . فاذا كنت أنثى فان الطريقة التى تتعاملين بها مع غيرك من النساء الآن تتوقف الى حد كبير على علاقاتك السابقة مع والدتك منذ الطفولة .. وعلاقتك مع ابنتك الآن سيكون لها شأن كبير فى طابع علاقتها بغيرها من البنات والنساء عندما تكبر .

وكذلك علاقة الولد بالرجال خلال حياته المقبلة تتأثر كثيرا بنوع العلاقة التى تكونت بينه وبين والده منذ الطفولة وما كان فيها من طاعة أو عناد أو غيره .

يتعلم الطفل من والده أسلوبه فى معاملة النساء

واتجاه الفتاة وعلاقتها بالشاب (وكذلك علاقة المرأة بالرجل) تتعدل كثيرا بتصرف والدها معها . ويتلقى الولد الدرس الأول فى علاقته بالبنات من علاقته بأمه ، فكل من الأبناء والبنات يبنون علاقاتهم بأفراد الجنس الآخر على أساس مايلاحظونه من يوم لآخر من سلوك الوالدين كل منهما نحو الآخر .

ومشاعر الطفل ازاء والديه تنتقل بطريقة آلية الى الكبار

الآخرين ، وخصوصا الى المدرس الذى كثيرا ما ينظر اليه الطفل على أنه بديل لوالده ، فالولد الذى يكون عنيدا ومخالفا لأوامر والده المستبد ربما يكون أيضا مخالفا ومقاوما لأى مصدر للسلطة كالمدرس أو رب العمل أو ضابط الجيش أو رجل البوليس . فمقاومته للسلطة تصبح آلية بحيث يعبر عنها سواء تطلبها الموقف أم لم يتطلبها ..

والبنت قد تجد نفسها — بدون أن تشعر — تنظر بعين الكراهية الى النساء الأكبر منها اذا كانت قد سبق أن كونت مع والدتها علاقات مبنية على الكراهية والشقاء أيام الطفولة .

الاخوة والأخوات :

لمركز الطفل فى الأسرة تأثير كبير على تكوين شخصيته ، فالطفل الوحيد له مشكلات خاصة كثيرة .. فلعدم وجود اخوة أو أخوات له لا يجد من يقاسمه حب الأبوين ويكون من الصعب عليه أيضا أن يتعلم دروس التوافق الاجتماعى .

والطفل الأكبر أيضا له مشكلاته ، فهو الطفل الأول الذى يعرض أبويه للخبرة الأولى فى تربية الأولاد ، ولهذا يتعرض لمغالاتهم فى الاهتمام به ولما يظهرونه من القلق ولما يقومون به من التجارب ، وما يقعون فيه من الأخطاء أثناء محاولاتهم فى تربية أول طفل لهم .

والطفل الأصغر كذلك له مشكلاته الخاصة ، فغالبا ما يجد نفسه الوريث الطبيعى لملابس اخوته القديمة واللعب

التى استعملوها وتركوها .. وفى الأسرة الكبيرة ربما يترك أمر رعايته لأحد اخوته الكبار معظم الوقت ، كما أنه ربما يكون أيضا موضع تدليل الأسرة كلها ، مما يؤدى لاثارة الكثير من المشكلات ، لا بالنسبة له وحده بل بالنسبة لاخوته وأخواته أيضا .

والطفل الأوسط له أيضا مجموعة من المشكلات .. فقلما تتاح له الفرصة ليأخذ المحل الأول من الرعاية ، لأنه ليس بالطفل الأول ولا الطفل الأخير ..

ومن المهم للمدرس أن يعرف مركز تلميذه فى الأسرة ، اذ أنه يستقبل تلاميذ كل أسرة غالبا بترتيب أعمارهم ، وكثيرا ما تكون معاملته وتصرفاته للاخوة الصغار مبنية على مقارنتهم باخوتهم الكبار . وقد يعجب المدرس مما يجده من اختلافات ظاهرة بين الاخوة ، ولكن لا يصح أن يفترض أنه ما دام الأولاد قد جاءوا من أسرة واحدة فلا بد أن تتشابه حاجاتهم وقدراتهم تماما ، ولابد أن يدرك أيضا أن أى نوع من المقارنة يقوم بها المدرس سيلحظه الطفل ويتأثر به كثيرا .

نظرة الى نفسك :

ان بعض استجاباتك الآلية وبعض أساليبك الخاصة فى السلوك تنتج من أثر ما لاقيته من اتجاهات ومعاملات فى المواقف المختلفة ابان حياة طفولتك ، فمركزك فى أسرتك وعلاقاتك الخاصة بوالديك واخوتك وأخواتك ومدرسيك

كلها قد لعبت دورا هاما فى تكوين شخصيتك .. وبالتالى فان تصرفاتك ومعاملتك لأولادك وتلاميذك وشخصيتك ذاتها لها أثر كبير فى تكوين شخصياتهم .

وسنناقش فى الفصل التالى بعض أساليب السلوك، وسنصف ثلاثة من أنماط السلوك التى نراها فى الأطفال والكبار على السواء .

— ٣ —

الكفاح

لقد أصبحت لديك الآن صورة عامة عن تكوين شخصيتك وتطورها .. ولكن ما معنى ذلك بالنسبة لحياتك اليومية ؟ ليست شخصيتك مجرد تكوين بسيط ، ولكنها أنت ، وأنت تعيش فى عالم مكون من أشياء كثيرة وأناس كثيرين .. فصلك أو مكتبك أو منزلك .. أولادك وتلاميذك ، زوجتك أو زوجك .. رئيسك أو مرءوسيك .. أصدقائك ومعارفك وأقاربك وكل دقيقة من حياتك .. فان شخصيتك — أى أنت — تتأثر بكل هذه المؤثرات المحيطة بك أى ببيئتك الخاصة . فبيئتك وشخصيتك دائما فى تفاعل . واذا رجعت بذاكرتك لأى يوم عادى مضى فانك قد تتذكر عددا من مواقف الصراع البسيط وعددا من الواجبات والقرارات والخطط المفصلة التى تجعل اليوم أشبه بمعركة لا نهاية لها ، أو كفاح لا ينتهى .

وقد يتعارض ما تريد أن تعمله مع ما تسمح به ظروف بيئتك وهذا يؤدى الى صراع بين شخصيتك وبين البيئة ، وأحيانا تتغلب شخصيتك وتسيطر على البيئة ، وفى أحيان أخرى تتغلب البيئة على شخصيتك .

ما الذى يحدد هذه النتيجة ؟ يعتبر الموقف الخاص فى

البيئة أحد العوامل .. فقد يتعذر عليك التحكم فى موقف معين بسبب كونه جديدا وغريبا بالنسبة لك .. كما أن طابعك الخاص أو أسلوبك الشخصى فى السلوك يؤثر فى هذا الصراع بين الشخصية والبيئة . فكل واحد منا له عدة أساليب للتصرف فى المواقف المختلفة .. فالأم تسلك سلوكا معينا بالنسبة لطفل يبكى على لعبته المكسورة ، وتسلك سلوكا مغايرا ازاء زائر فى الصباح . وللمدرسين أساليب فى معاملة التلميذ المشكل تخالف اساليبهم فى معاملة الآباء المشكلين .. ومهما كنت « أنت » فانك عدد كبير من « أنت » . ولكن قد تحتاج بيئتك لعدد من « أنت » أكثر من المعتاد أو قد تكون حنكتك وخبرتك ومعرفتك غير كافية .. كما أن الصراعات الداخلية فى نفسك أيضا تزيد فى صعوبة مواجهتك لمطالب بيئتك .. فما تود أن تعمله قد لا يتفق مع ما تظن أن من الواجب عليك أن تعمله .. فقد يريد الزوج أن يستريح بعد الغداء ، ولكنه يشعر بأن من واجبه أن يساعد زوجته أو يلعب مع أطفاله ... فالصراع الداخلى فى النفس — شعوريا أو غير شعورى — يضعف قدرتك على مواجهة المطالب المفروضة عليك .

ومن العوامل الأخرى التى تضعف قدرتك على مواجهة مطالب بيئتك صحتك الجسمية ، فاذا كنت تحس الضعف أو اذا كنت تشعر بمجرد التعب فان أعباء عملك ومطالب أسرتك قد تبدو لك عبئا ثقيلا .

وفى الكفاح بين شخصيتك وبين بيئتك تعمل عادة على الوصول الى حل وسط يرضى رغباتك من ناحية ، ويرضى

مطالب بيئتك من ناحية أخرى . وربما تحاول — أحيانا — أن تتجنب مشكلاتك فلا تواجهها ، وتسمى ذلك ابتعادا عنها ولكن علماء النفس الطبى يسمون ذلك « سلوكا هروبيا »

وربما تحاول الكفاح مع الموقف فتصارع ضد كل شىء فى البيئة حتى « طوب الجدران » وهذا ما يسميه علماء النفس الطبى « السلوك القتالى » .

وليس كل نوع من السلوك تسلكه خاضعا لاختيارك دائما ، فليس الأمر قرارا تتخذه فيما ستعمله كلما ظهرت أمامك مشكلة ، بل ان أسلوبك فى السلوك هو عادة نتيجة للطابع العام الذى ركب فى نفسك منذ سنى حياتك الأولى ، والذى أصبح عميق الأثر فيك — بحكم العادة — كلما تقدم نموك . ونظرا لأن أطفالك سيتأثرون بطابعك فى أسلوبك فمن المهم اذن أن تتفهم هذه الأساليب السلوكية .

السلوك الهروبى :

تقوم السيدة نعيمه بالتدريس فى السنة الرابعة . وكان هذا الفصل مزدحماً بالتلاميذ ومعظمهم ممن يحتاج إلى الرعاية والانتباه المستديم لكثرة مشكلاته . وبعد أن كافحت المدرسه فى هذا الفصل مدة أسبوعين وجدت نفسها تشكو من صداع شديد ألزمها المنزل بعيداً عن المدرسة — أى أنها

وجدت السيدة نعيمة فى الصداع فرصة للسلوك الهروبى من مشكلات فصلها

وجدت فرصة للسلوك الهروبى من هـذا الموقف الذى لم تستطع السيطرة عليه وهو البيئة المدرسية ممثلة فى جـو هذا الفصل المتعب . فالضغط المتزايد من هذه المشكلة غـير المحتملة جعل السيدة نعيمة تمرض مرضا جسميا . وقد يسلك بعض الناس سلوكا آخر بأن يبذلوا قصارى جهودهم وطاقتهم فلا يلبثون أن يتألموا لأنفسهم ، ويشعروا بالهبوط النفسى . وبعض الناس يتخلصون من مثل هذه المشكلة بالوقوع فى مشكلة أصعب وأكثر تعبا . وكل هذه أمثلة للسلوك الهروبى من المشكلات التى تقتضيها ظروف البيئة .

وكثيرا ما يلجأ الأطفال لهذا السلوك الهـروبى أيضا ، فالطفل الصغير قد يشعر بالضعف الشديد عندما يجد نفسه بين أناس وأشياء أكثر منه قوة،ولتعويض شعوره بالضعف فى مثل هذا الموقف يتصنع القوة ويتخيل نفسه شيئا مهما ، ويجد فى اللعب والحكايات وأحلام اليقظة وسيلة لاشـباع رغبته فى أن يكون شخصا قويا ، وهذا النوع من التعويض يعتبر أمرا عاديا فى الأطفال الصغار ، ولكن اذا رأينا الأطفال أو البالغين يصرفون وقتا طويلا فى أحلام اليقظة فهذا دليل على أنهم عاجزون عن مواجهة مشكلاتهم الواقعية ، وأنهـم يلجأون الى حياة خيالية يصنعونها لأنفسهم . وكل شخص — فى بعض الأوقات — يقوم بنوع من السلوك الهروبى . ألم يحدث أن تنسى مرارا أن تسلم رسالة لشخص مع حرصك

الشديد على عدم النسيان ؟ ربما كنت فى ذلك أيضا تحاول الهروب من موقف تتطلبه منك البيئة . وبعض الناس يشعرون دائما بالتعب والاجهاد ، ويقضون معظم وقتهم نائمين . وهذه طريقة أخرى للتخلص من كل شيء مرة واحدة أى أنه نوع من السلوك الهروبى .

السلوك القتالى :

كل شخص قد يفقد أعصابه أحيانا ، فقد يضايقك شخص أو شيء ما لدرجة لا تحتمل فيها حبس غضبك فتدفعه الى الخارج بالكلام أو الضرب ، وقد تشتم أو تلطم بيدك أو تهز كتف الطفل أو تقلب المنضدة أو تخبط الباب أو ترمى بالكتاب على الأرض . هذا هو السلوك القتالى الذى يظهر حينما تجد شخصا أو شيئا ما يقاوم التسليم لرغباتك ، ولذا تشعر بضرورة اتلافه أو الأضرار به .

والطفل الصغير الذى يقذف بقطع الورق الى السبورة أو يضايق من حوله من الأطفال انما يعبر عن السلوك القتالى ، وكذلك السيدة التى تجلس بجوارك فى حفلة ساهرة فتضايقك بصوت ورق « برنامج الحفلة » وهى تكثر من حركته ، أو بأن تسقط حقيبة يدها الى الأرض عدة مرات ، وكذلك سائقو العربات عندما يسدون الطريق ، وكذلك الزوج والزوجة عندما يكثران من التشاحن والعناد معا . وعدم القدرة على ايقاف حدة التوتر النفسى يؤدى الى الغضب

الذى يعترى كل شخص فى بعض الأحيان . ولكن عندما يصبح السلوك القتالى سلوكا سائدا فى الشخص عندما يواجه المشكلات فان هذا يؤدى الى خلق المتاعب الخطيرة .

ويجب أن يتعلم الآباء والمربون كيف يتعرفون على هذا السلوك القتالى عند الأطفال . فنوبات الغضب الشديدة وميل الأطفال الى التخريب والتدمير تدل على وجود شىء خاطىء فى حياة الطفل ، فاما أن نكون قد توقعنا منه أكثر مما يستطيع أو أن يكون محتاجا لأن نساعده لكى يتعلم كيف يواجه مشكلاته بطريقة بنائية . فالآباء والمدرسون يجب أن يساعدوا الأطفال على التغلب على المواقف التى تسبب لهم ضيقا نفسيا بما يؤدى الى البناء لا الهدم والتخريب ، والا فقد يشب الطفل متعودا العناد والاهمال والشقاوة البغيضة .

التوفيق البنائى :

الطفل الوليد لا يستطيع تقبل الحرمان . وكلما زاد نموه تعلم بالتدريج أنه لا يمكنه الحصول على كل شىء أو عمل كل ما يرضى رغباته متى أراد . فيتعلم أنه لابد من الانتظار لبعض الأشياء ويكتشف كيف يصح أن يأخذ قليلا ويعطى كثيرا ، ويتقبل أن هناك بعض الأشياء التى لا يستطيع عملها أو أخذها . والآباء والمدرسون العقلاء يساعدونه على أن يكون هذا التعلم سهلا بقدر الامكان . فالطفل فى سن

٨ شهور مثلا عندما يلتقط علبة دبابيس مفتوحة ويحاول تذوق ما بها فانه يستشيط غضبا عندما يحاول أحد الكبار المجاورين له أن يأخذها منه ليبعدها عنه . نحن نعلم أننا نعمل الصالح فى هذا الموقف ، ولكنه لا يدرك سوى أننا نقاوم رغبته فى عمل ما يريد . ولكن اذا قدمنا له بين آن وآخر عروسته المصنوعة من المطاط لينشغل بها فان من السهل عليه حينئذ أن يقبل تدخلنا . ويجب أن نساعد الأطفال الكبار قليلا على أن يضحوا بلذة مؤقتة فى سبيل المتعة بشىء فى المستقبل ، فمثلا اذا كنت قد رتبت رحلة عائلية وتشعر أن طفلتك سامية وعمرها خمس سنوات يجب أن تستريح قبل بداية الرحلة لمدة ساعة ولكنها تود الخروج لتلعب مع الأطفال ، ففى شىء من توجيهك وصبرك يمكنها أن تتعلم كيف توفق بين الرغبتين بتضحية جزء من لعبها الآن لتنعم بالرحلة فيما بعد .

وأحيانا يتطلب التوفيق ادراك القيمة فى شىء لا يحبه الشخص ولكن يجب تقبله . فمهما حاول المدرس لا يمكن أن يكون العمل المدرسى كله محببا لكل طفل ، فبعض الأطفال يجدون حفظ جدول الضرب أمرا ثقيلا ، أو حفظ هجاء الكلمات أمرا مكروها ومهمة المدرس فى المدرسة ومهمة الوالدين فى الواجبات المنزلية أن يساعدوا الطفل على تعلم درسين أولهما جدول الضرب وهجاء الكلمات ، وثانيهما . انه بالرغم من انه لا يستسيغ هذه الدروس دائما فان المجتمع

الزوجات العنيدات والأزواج المناقرون — مثالان للسلوك القتالى

يتطلب منه تعلم هذه الأشياء . فاذا واجه هذه المطالب بدون سلوك هروبى أو سلوك قتالى فانه فى الغالب سيتدرب على الشعور بعمل الواجب حتى عندما يقوم بعمل مهنى ليس فيه لذة كبيرة فيما بعد .

وفى خلال أيام الحياة كلها تظهر مواقف يحدث فيها صراع بين رغبة الفرد ومعارضة الآخرين كتشاحن طفلين على اللعب بدراجة ، أو مناقشة حامية بين فريقين فى أحد النوادى المدرسية ، لاختلاف الفريقين على موضوع المناقشة ، أو خلاف بين الزوج الذى يريد قضاء الليلة فى المنزل والزوجة التى تصر على قضائها فى الخارج فى السينما . وتتوقف قدرة الشخص على التوفيق بين هذه المواقف المختلفة فى حياته الحاضرة على ما لاقاه فى صغره وأثناء نموه من مساعدة

أو تشجيع ، أو معارضة أو حرمان فى حياته الماضية . وبالمثل فان نوع التوجيه والمعاملة التى تعامل بها أولادك وتلاميذك أثناء نموهم ستؤثر فى قدرتهم على مواجهة مطالب الحيـاة المستقبلة .

يجب أن نساعد الأطفال على أن يتعلموا عمل التوفيق البنائى

— ٤ —

الحيل العقلية

بدأ الكفاح بينك وبين بيئتك منذ ولادتك ، ففى اللحظة الأولى من حياتك كان عليك أن تكافح لتملأ رئتيك بالهواء ومنذ ذلك الوقت حتى الآن صارت حياتك سلسلة لا تنتهى من الكفاح — السهل أو الصعب — الذى سيستمر ما دمت حيا . ولقد تعلمت من ذلك الكفاح كيف تواجه مشكلاتك . اذ أنك كونت لنفسك أساليب خاصة للسلوك . فقد تعلمت أولا كيف تستجيب لوالديك واخوتك واخواتك ، وبعدها عرفت كيف تستجيب لمدرسيك وغيرهم خارج حياتك المنزلية، والآن أصبح لك أسلوب متميز منظم له طابعه الخاص كالطابع المميز لخطك .

انظر الى الناس حولك ، وافحص الأساليب المختلفة التى تميز سلوك كل منهم ، فستجد ان أساليبهم أيضا لها أنماط عامة متميزة . هذه الأنماط المميزة للسلوك هى التى تسمى الحيل العقلية ، وهى الوسائل التى تجعل من السهل على الشخصية أن تتكيف مع البيئة ، وهى أسلحة الدفاع ضد الشعور بالقلق أو الخوف أو عدم الاطمئنان . واتباع بعض

هذه الحيل العقلية ضرورى للصحة النفسية الحسنة ، كما أن الالتجاء الى البعض الآخر من هذه الحيل يعتبر علامة تدل على المرض النفسى .

وأنت تلجأ أحيانا الى الحيل العقلية الثلاثة التى سنذكرها فى هذا الفصل وهى : الامتصاص والتقمص والاعلاء طول مدة حياتك ،وكل واحد منا يلجأ اليها سواء كان طفلا أو رجلا .

الامتصاص :

اذا كنت والدا أو مدرسا فستجد نفسك مهتما جـدا بالحيلة العقلية التى سنسميها الامتصاص ، وعن طريق هذه العملية يأخذ عنك أطفالك اتجاهاتك وأفكارك ، سواء كانت حسنة أم رديئة ، صحيحة أم خاطئة ، وهى نفس العملية التى تجعلك شجاعا أو ديموقراطيا، أو تخاف الثعابين اذا كان والدك كذلك . وهذه العملية هى التى تفسر كونك مشابها لباقى أفراد أسرتك ، وعدم وجودها يفسر كونك مخالفا تماما لباقى أفراد أسرتك (وسنناقش ذلك فيما بعد) . فانت لم يكن أمامك الا أن تكون مثلهم ، فأخذت عنهم طريقتهم فى الحياة كما تأخذ الغذاء تماما . والى أن تأخذ من الآخرين أفكارهم ومعتقداتهم ستجد أنك متمسك بأفكار أبويك عن المبادىء الخلقية والتعليم والعمل واللعب . وعندما تذهب الى المدرسة تأخذ اتجاهات بعض مدرسيك ومعتقداتهم (وسنتكلم عن أى هؤلاء المربين فيما بعد) التى تعدل أو تزيد فى اتجاهاتك السابقة .

اذن فالامتصاص يعطيك وجهة نظر مهيأة تجعلك تفكر معظم الوقت بالأفكار والآراء التى نسجها لك من يحيطون بك من الناس ، لا بالمنطق والواقع . وهذا هو السر فى انه من الخطأ أحيانا أن نجادل ضد التعصب والآراء السياسية للشخص ، اذ أنه سيرفض أى برهان يتعارض مع معتقداته مهما كانت خاطئة ، فالبراهين والأسباب ليس لها شأن بما يتبعه من آراء واتجاهات ، لأنه قد أخذها عن غيره بطريقة أوتوماتيكية وبدون تفكير . ولكن الآراء والمعتقدات تتغير فعلا ، فالاطلاع والخبرة والتعلم تجعلنا نفكر بطريقة تخالف تفكيرنا كأطفال .

ونحن نأخذ عن الناس دائما طول حياتنا . وهذا يمكن أن يحدث مع الأطفال فيما بين سن العاشرة وسن العشرين ، حيث أنهم كانوا يفكرون أولا كآبائهم . وهم الآن يأخذون عمن يحيطون بهم من أفراد جماعاتهم أساليبهم واتجاهاتهم ، وهم يأخذون أفكار جماعتهم ووجهات نظر أفرادها لأن هذا يجعلهم مشابهين لهم ويجعلهم موضع الرضى منهم ، وهذا يعنيهم أكثر مما لو كانوا مثل آبائهم . فنحن « نمتص » تحت تأثير روابط انفعالية وخاصة من الذين نحبهم . وهذا هو السر فى أننا أحيانا نجد بعض الأطفال يشبون مخالفين تماما لآبائهم . فلأن الطفل لا يحب أبويه تجده يرفض مبادئهم وآرائهم ، ويتجاهل آمالهم ويخالف تعاليمهم . ويمكن

مشاهدة ذلك فى عقوق الأبناء لآبائهم المتزمتين ، كالطفل الذى يميل للتحرر لأن والديه رجعيان ، والطفل الذى يكفر بالدين مع أن والديه من كبار المتدينين ، وهكذا ، وأنت ترى ذلك كل يوم عندما يأتى الطفل عكس ما يؤمر به تماما ، اذا كان يحمل فى نفسه أسباب الوقوف ضدك .

دور المدرس:

وعلاقة المدرس بتلميذه فى الفصل لها مثل هذا الأثر فيما يتعلمه التلميذ ، فاذا كان التلميذ يكره المدرس فغالبا ما يرفض مادته ويرفض تعلمها ، وقد دلت التجارب على أن المدرسين المحبوبين يحببون التلاميذ فى مادتهم ، وأن المواد التى يقوم بتدريسها مدرسون محبوبون هى التى يختارها التلاميذ بمحض ارادتهم لأتمام سيرهم التعليمى ، بينما المواد التى يدرسها مدرسون مكروهون يتمها التلميذ تحت ضغط الحاجة اليها فقط . وتقبل المبادىء الخلقية أو الدينية أو السياسية يكون على أشده اذا وجد الرباط العاطفى القوى .

التقمص :

تلعب البنت الصغيرة بعروستها كما لو كانت هى أمها ، والعروسة طفلتها ، وهى تطلب أن تدهن أظافرها وتلبس القرط فى أذنها مثل أمها تماما . ويدعى الولد الصغير أنه يسوق العربة ، ويحمل ما يتخيله حقيبة الكتب ليذهب الى العمل مقلدا بذلك والده . ليست الوراثة وحدها هى التى تجعل

الطفل يشبه أبويه كثيرا فى سلوكه وعاداته فعملية التقمص أيضا مسئولة عن ذلك .

والتقمص هو الوسيلة العقلية التى تقلد بها أوتوماتيكا تصرفات شخص ما وسلوكه ، وتتشبه به تماما . والتقمص يعمل جنبا الى جنب مع الامتصاص ، فأنت تأخذ الأفكار والمبادىء عن شخص معين لأنك تتقمص شخصيته ، ومن الطبيعى أن تقلد أولئك الذين يحيطون بك ، وهذا يحدث مع كل واحد منا ، وبمثل هذا تتعلم كيف نعمل أشياء كثيرة.

وفى خلال الحياة كلها نحن نتقمص شخصية من تربطنا بهم عواطف قوية من الأفراد ، فالطفل يتقمص شخصية مدرسه الذى يحبه ، كما يحدث ذلك مع والديه ، ولكونه يحب مدرسته يتقبل سلطانها وتأثيرها عليه ، وينعم بدرسها . وعندما تقع فى حب شخص معين تجد نفسك تشعر بشعوره وتفكر مثل تفكيره ، والنساء يتقمصن شخصية عارضات الأزياء ، ويشعرن عند تصفحهن مجلات الأزياء بمثل مايرون من صور الرشاقة والوجاهة . والطفل يحب أن يلبس نوع الملابس التى يلبسها جميع الأطفال الآخرين ، وكل واحد منا

غالبا ما يعبر الطفل فى لعبه عن طريقة معاملة أبويه له

يحب أن يتقمص شخصية الناس الذين نحترمهم ونعجب بهم والأشخاص الأصحاء عقليا هم مقلدون مهرة .

ويمكنك أن تعرف الكثير عن نفسك بملاحظة تصرفات أطفالك التى يأخذونها من تقمص شخصيتك أو التى تنتج من مقاومتهم لك ، ومن ذلك معاملة طفلتك لعروستها ، وما يعمله ابنك عندما يلعب لعبة الوالد ، ثم محادثاتهم مع لعبهم ومع أترابهم من الأطفال التى تعكس أحاديث آبائهم اليهم ،وربما تعكس أيضا ما يتمنون أن يتحدثوا به الى آبائهم نتيجة ما يشعرون به نحوهم .

والناس أيضا يتقمصون الجماعات كأسرهم ومدرسيهم أو فصلهم أو ناديهم أو جمعياتهم أو اتحاداتهم لأنهم يرغبون فى الارتباط بالناس والأفكار التى يعجبون بها . واذا كانت القيادة رشيدة يكون التقمص شديدا ، وخاصة مع الأطفال . والقيادة الرشيدة من جانب الآباء والمدرسين يمكن أن تساعد الأطفال على أن يشعروا بأنهم جزء من أسرتهم أو مدرستهم ، ويمكن أن تساعدهم على أن يشعروا بأن الفصل أو المنزل هو أحسن الفصول أو المنازل ، مما يكون له أثر كبير فى تحسين صحتهم النفسية .

الاعـــلاء :

الشخص الكبير أو البالغ يعرف أنه لا يستطيع أن يعمل ما يعمله الطفل ، فيطلب ما يريد عندما يريد ويتوقع أن يحصل

عليه . ولكن فى أعماق نفسه يكمن نفس الشعور الذى يشعر به الأطفال تماما ، فهو يحتاج الى الحب والانتباه والحرية لأن يعمل ما يريد . وفى أثناء نموه يجب أن يتعلم كيف يرضى هذه الرغبات بدون تعارض مع من حوله من الناس ، اذ أن لهم أيضا مثل هذه الرغبات ، ويجب أن يضع ذلك فى اعتباره أثناء سلوكه .

وكل شخص له دافعان لهما ضغط قوى يندفع دائما من اللاشعور بطريقة أو غيرها ، أحدهما الدافع الى الحب ، وثانيهما الدافع الى الكراهية ، ومن الواضح أن الناس لا يمكنهم أن يتصرفوا بناء على ما لديهم من الدوافع البدائية للحب والكره ، ولهذا نجد أن الدافع الى الحب يتعدل الى الأفكار والأعمال الابتكارية والبنائية الكريمة ، أما دافع الكراهية فيعبر عن نفسه أحيانا بالأفكار والأعمال اليومية العدائية الوضعية ، وان كان من الممكن أن يتعدل هذا الدافع أيضا الى صفات الطموح والاصلاح . وبعبارة أخرى لكى تعيش متمشيا مع قوانين المجتمع وعاداته يجب أن تعلى دوافع الحب والكراهية .

فالاعلاء هو الوسيلة التى بها تحول الدوافع البدائية للحب والكره الى نشاط يتقبله ضميرك ويقره من حولك من الناس . والصحة النفسية تتوقف على قدرة الشخص على هذا الاعلاء ، وعلى العموم كلما زادت هذه القدرة قويت

صحتك الانفعالية . والذين لا يستطيعون تغيير دوافعهم اللاشعورية الى سلوك مقبول من المجتمع يكونون فى مرض انفعالى شديد .

لقد تعلمت كيف تعلى رغبتك — وأنت طفل صغير — فى خلط طعامك ، وكان يغريك أن تعمل منه كومة كبيرة ، ولكنك عرفت أن أكوام الرمل والطين والأقلام تصبح بديلا لذلك ، لأنها مقبولة عند الأم . ولكن من الصعب ايجاد البديل عند الكبر ، فكومات التراب ليست بديلا مناسبا لحرمانك من آمالك أو مللك من مهنتك أو عدائك لزملائك ورفقائك... فالكبار يجب أن يبحثوا عن اعلاء يناسب كبرهم، فليس الأمر مجرد ايجاد منفذ لاستغلال الطاقة ، بل انه ايجاد نشاط يرضى رغباتك للابتكار والتقدم والاحتفاظ بوقارك، والا فان عداءك وضيقك سينصب على أطفالك ورفقائك ، وزوجتك أو زوجك ، مما يزيد شقاءهم وشقاءك . وهذا هو السبب فى أن الهوايات أمر هام للصحة النفسية الجيدة ، فهى وسيلة نعلى بها الدوافع العدوانية غير المرغوب فيها ، فبدل الغضب والبكاء والعدوان يمكنك أن تصرف غضبك وضيقك فى مصرف آخر بأن تقذف بالكرة إلى مسافات بعيدة أو أن

يمكن أن نعلى دوافعنا البدائية بالتعبير عنها فى النشاط الذى يقره المجتمع

تقطع الحشائش أو تلعب البيانو أو تستغرق فى جمع طوابع البريد ، وبعبارة أخرى تعلى شعورك بالضيق وحب التعدى الى نشاط يرضى .

سوء استعمال الحيل العقلية :

لا يمكن الاعلاء أن يعرضك للمشاكل ، فهو حيلةجيدة ولكن التقمص والامتصاص يمكن أن يكونا أحيانا سيىء الاستعمال ، وبذلك يسببان صعوبات كثيرة .

فالامتصاص مثلا يمكن أن يضاعف الحزن ويزيده ، فاذا مات شخص عزيز عليك تشعر بالحزن ولكن بعد مدة تتعدل حالتك الانفعالية وتعود للاتزان ، ولكن أحيانا يعقب الوفاة فترة طويلة من الحزن والضيق ، وربما كنت تعرف شخصا لم يستطع أن يعيش عيشا عاديا بعد وفاة صديق عزيز عليه أو قريب له ، ومثل هذا الشخص الحزين يحاول أن يبقى صورة الشخص الميت حية فى ذهنه ، بحيث لا يفكر فى شىء آخر غيرها ، ولا يستطيع أن يترك الشخص المفقود ويتصرف كما لو كان الشخص الميت جزءا من نفسه ، فهو قد أخـذ فى نفسه الشخص المتوفى . ومثل هذا يحدثأحيانا مع الأشخاص الذين يفقدون شيئا اكتنزوه ، والذين لا يستطيعون مواجهة الحياة بعد ضياع ما اقتصدوه ، كمنزلهم أو أى شىء آخـر له قيمة عندهم .

والتقمص قد يؤدى الى اتعـاب بعض الناس أيضا اذا

تقمصوا شخصية غير محبوبة ، وهذا صحيح فى حالة الأطفال الذين يتقمصون شخصية المجرم مثلا فى القصص المخيفة . وتتيجة لهذا التقمص يتقبل الأطفال الكثير من الخروج على القانون والشقاوة بسهولة ، وهذا هو السر فى أن هناك الآن محاولات قد بدأت لتنقية القصص والكتب وبرامج الراديو وغير ذلك من تمجيد القتل وسفك الدماء .

— ٥ —

حيل عقلية أخرى

نحن نستعمل الحيل العقلية الثلاثة السابقة منـذ بداية حياتنا ، وكلما كبرنا نكون أساليب أخرى لتساعدنا على حل الصراع بين أنفسنا وبين البيئة ، وهذه الوسائل تعمل لحماية أنفسنا من كل من المحركات اللاشعورية القوية ، وكذلك مطالب البيئة الصعبة، ولهذ تسمى هذه الحيل بالحيل الدفاعية.

التعويض

والتعويض أحد هذه الحيل ، ويستعمل لفظ التعويض فى اللغة الدارجة للدلالة على الثمن أو الجزاء الذى يأخذه الشخص نظير قيـامه بعمـل ما ، ولكن فى لغة علم النفس يستعمل فى الطريقة التى تلجأ اليها لاستكمال وتغطية ماينقصك فأنت تعمل بجهد كبير لتستبدل أو تعوض نقصا حقيقيا أو تخيليا عندك . وكثير ممن يشعرون بالنقص أو عدم الاطمئنان يبتكرون وسائل للتعويض عن هذا الشعور، فبعض القصار يحاولون اظهار أنفسهم ورفع أصواتهم ليعوضوا نقصهم فى الطول . والذين يتميزون بالبدانة وثقل الوزن يحاولون أن يظهروا بالقدرة على المـزاح لبيـان أن لهم ميزات تعوض

وضعهم ، وهؤلاء الذين يتخلفون فى ناحية ما يحاولون أن يتفوقوا فى ناحية أخرى لتعويض عجزهم بطريقة أخرى .

والدافع الى اجهاد النفس فى العمل قد يكون وسيلة تعويضية ، فبعض الناس يعملون بجد للحصول على ما يريدون ولكن البعض الآخر رغم ما يبذل من جهد كبير لا يشعر بأنه بذل الجهد الكافى ، ولا يمكن أن يشعر هؤلاء بأنهم قادرون على مجاراة غيرهم بل لابد أن يجدوا أنفسهم دائمى الكفاح ، فيصبحوا نماذج للعمل المتواصل وقوة الاحتمال .

بعض الناس يجهدون أنفسهم أكثر من اللازم نتيجة لشعورهم بعدم الكفاية

ووسيلة تعريضية أخرى : استبدال الاهتمام والرعاية واعطاء الوقت بتقديم الهدايا . ومما يؤسف له أن بعض المدرسين والآباء يلجأ الى هذه الخدعة أحيانا ، فالسيد عمر وحرمه مثلا من أصحاب المشاغل الكثيرة ولهم ميول متنوعة

خارج المنزل ، والسيد عمر يعمل « سكرتيرا » لأحد النوادى العملية ، وزوجته أيضا مشغولة بالنوادى النسائية ، وكلاهما مغرم بارتياد الحفلات والسهرات والسينما ، ولذا نجدهما اذا لجآ الى المنزل كانا فى حالة تعب أو فى شغل لترتيب مقابلة أو عمل حفلة ساهرة ، ويقدم السيد عمر من آن لآخر هدية ثمينة لولديه الصغيرين ، وكلما أنفق الطفلان مصروفهما الأسبوعى أخذا غيره بسخاء ، وبدلا من أن يعبر عمر وزوجته عن حبهما لولديهما بأن يقضيا معهما الوقت الكافى للرعاية والاستمرار فى صحبتهما يهتمان بأنفسهما .. واذا استعمل التعويض بمثل هذه الصورة للهروب من الواجبات الضرورية أصبح وسيلة ضارة .

ولكن التعويض يساعدنا أيضا ، فنحن لا نشعر بالأسف اذا لم نعمل جيدا فى شىء ما ، اذا ما عوضنا ذلك بالعمل الجيد فى شىء آخر ، فالتلميذ الذى لا يستطيع التفوق على زملائه فى النواحى الرياضية والألعاب يستطيع أن يعوض ذلك بالتفوق عليهم فى مواد الدراسة . والبنت التى تجد نفسها متأخرة فى العلوم المدرسية تستطيع أن تعوض ذلك بالتفوق فى هواية التمثيل ، أو تبرز فى أى ناحية من نواحى النشاط المدرسى .

وكثيرون منا يلجأون الى التعويض عندما يشعرون بعدم الرضى . فالرجل الذى يجد عملا مملا وعلى وتيرة واحدة قد يعوض عن ملله بأن يتعلم هواية الطيران فى وقت فراغه ،

والجندى الذى قضى يومه فى تعب وجهد مستمر شاق يعوض عن ذلك بالراحة الكاملة وقت اجازته . والسيدة التى تجد نفسها كارهة لأعمال المنزل تستغل وقت فراغها فى المشروعات الاجتماعيـة .

والتعويض له قيمة خاصة فى الأشـخاص ذوى النقص البدنى ، فالعميان مثلا يستطيعون التعويض عن ذلك بتنمية حاسة اللمس فى أطراف أصابعهم فيستطيعون أن يقرءوا بها على طريقة « بريل » والصم البكم يمكن أن يتدربوا على التعبير عن أنفسهم وعلى أن يفهموا بالرؤية بدل السـمع ما يقوله الناس من حولهم . والمجهود الذى يبذل عـادة للتعويض عن النقص البدنى يؤدى غالبا الى نتائج باهـرة فى القدرة على الانتاج .

التبرير :

التبرير من الوسائل التى يدركها كل مدرس وكل والد فى الأطفال . سل أحمد لماذا لم يمر على دكان الخضر فى طريقه الى المنزل ، سيجيبك بأنه خرج متأخرا من المدرسة ، وأنه ظن أنك تريد منه أن يحضر الى المنزل أولا ، ويكون أحمد مخلصا تماما فى هذا التفسير . وقد تكون كل عباراته حقيقية وخطوات تفكيره صحيحة . لكنه يكون لديك — بشكل ما — شعور بأنه كان من الممكن أن يمر على الدكان لو كان راغبا فى ذلك وأنت لا شك على حق ، اذ أن أحمد يستعمل وسيلة التبرير ، فأسبابه ليست صحيحة ولا حقيقية مهما بدت منطقية ، فقد

أحاط عدم رغبته تلبية طلبك بقناع من التعليل ليدارى به خجله . ولكنه لم يعمل ذلك عن قصد ، فعلى النقيض من الكذب أو الأعذار التى تدبر شعوريا نجد التبـرير عملية لاشعورية . انه الوسيلة التى تلجأ اليها شخصيتك لتعليل سلوكها بحيث يبدو منطقيا لك .

ومن السهل أن نعرف تبرير الآخرين أكثر مما ندرك تبريرنا نحن . ولكنك أيضا تلجأ الى التبرير مرات كثيرة كل يوم ، فأنت تستعمل التبرير لحماية نفسك اذا لم تحكم خطة معينة ، أو اذا أهملت أو اذا قسوت دون سبب على طفـل أو صديق اذ تعطى لنفسك برهانا تغطى به دوافعك لعمـل شىء معين أو عدم عمله . وتلجأ الى التبرير أيضا للدفاع عن تعصب أو اعتقاد معين ، وتدافع به عما تحب وعما تكره ، وتفسر به تفضيلك طفلا على آخر وسبب تأخرك فى نومـك هذا الصباح ، أو سبب خوفك من الفيران . وتبريراتك هذه ليست الأسباب الحقيقية طبعا ، وأنت لا تستطيع ابداء الأسباب الحقيقية أكثر من قدرة احمد على تعليل عدم مروره على الدكان .

والأسباب الحقيقية لكثير من مشاعرنا وأعمالنا مدفونة فى اللاشـعور . فاذا أردنا أن نفسر كيفية شـعورنا يأتى التبرير الينا أوتوماتيكيا لمعاونتنا ، فيجعلنا نقف موقفا مناسبا مع ابقاء السبب الحقيقى مختفيا فى أمان .

التعظيم والتفخيم :

« سامية » أجمل بنت فى العالم ، هكذا يقـول خطيبها الجديد ، وهذه الطفلة أرشق وأرق البنات جميعا ! وهكذا تقول جدتها أيضا . والأجداد وكبار السن يلجأون الى هذا النوع من التفخيم عادة . واذا قدر الناس شيئا بأكثر من قيمته الحقيقية فانهم يستعملون حيلة التفخيم وهم يشعرون بالارتياح عندما يبالغون فى تقدير شخص ماهر .

وأنت أحيانا تعظم نفسك الى درجة ما ، ويجب عليك ذلك ، فعلى أى حال اذا لم تعط نفسك شيئا من الكبرياء ، واذا لم تكن واثقا من قدرتك فانك سوف لا تجد فرصـا كثيرة للنجاح أو التأثير فى الغير ؛ والآخرون وخاصة الأطفال سوف لا يحترمـونك الا اذا احترمت نفسك . وثقتك فى نفسك حافز قوى على التقدم ، وتعظيم نفسك يعطيك هيبة واحتراماً لها فهو مفيد وضرورى .

ولكن يمكن أن تبالغ فى هذا . فقـد تعظم نفسك كثيراً لدرجة تعميك عن أخطائك ومساوئك ، وهذا قد يمنعك من التصرف المناسب فى كثير من المواقف . ويمنعك طبعاً من إثبات نفسك . وكثير من الآباء يبالغون فى تقـدير قيمة أبنائهم

مبالغتنا فى تفخيم أطفالنا تعمينا عن أخطائهم التى يراها الغير بوضوح

عن فهم تام . ولما كان الآباء يشعرون بأن أطفالهم جزء منهم ، فان تعظيمهم لأطفالهم يزيد اعتدادهم بأنفسهم . ولكن مما يؤسف له أن هذا قد يمنعهم من فهم أطفالهم فهما حقيقيا .

وكثيرا ما صادف المدرس من الآباء من لا يسلمون بأخطاء أبنائهم ومشكلاتهم ، وقد تكون أمورا هينة مثل اهمال « على » فى تأدية واجباته المنزلية ، أو عدم عناية « فاطمة » بترتيب أوراقها . واذا فهم الآباء مثل هذه الأخطاء ، وقدروا أهميتها فمن الممكن أن يعاونوا المدرس على مساعدة التلميذ للتخلص من هذه الهفوات . وعلى كل اذا لم تكن واقعيا بالنسبة لأولادك فسوف لا يمكنك مساعدتهم ليكونوا واقعيين أو موضوعيين بالنسبة لأنفسهم ، وستكون قد تركت الأمر للحياة تحطم غرورهم ، وهذا ممكن الا أنه قد يكون مقرونا بالألم الشديد .

المبالغة فى المخالفة :

نحن أحيانا ندافع عن شخصيتنا بأن نسلك سلوكا مضادا لرغباتنا اللاشعورية ، وتسمى هذه العملية بالمخالفة : خذ مثلا : الذين يبالغون فى نظافة أنفسهم فهم يدققون اذا رأوا أية قذارة ، وينظفون « طقطوقة » السجاير قبل أن يبرد ما بها من مخلفات . ويضعون كل زهرية وكل كرسى فى مكانه بالضبط ، ولا يحتملون أن يروها فى غير مكانها .

وهؤلاء فى طفولتهم لم يكونوا يأبهون للقذارة ، بل كان

عليهم أن يتعلموا النظافة كما تتعلمها تماما ، غير أن هؤلاء الناس ذهبوا فى ذلك حدا أبعد منا ، فأصبحوا نظيفين أكثر من اللازم . ولكن ارتياحهم اللاشعورى للقذارة لا يزال قويا لدرجة أن الجزء الشعورى من شخصياتهم لا يستطيع التحكم فيه الا بارغامهم على النظافة . وهم فى الواقع انما يقولون لأنفسهم وللعالم « أنظر أنا لست قذرا . أنا نظيف » .

كلما وجدت نفسك مندفعا الى عمل شىء لا لزوم له ، يمكنك أن تشك فى أن فى طوية نفسك رغبة حقيقية فى عمل عكسه تماما . هل تفرغ سلات المهملات كثيرا ؟ وهل تضبط فتحات النوافذ من آن لآخر؟ وهل ترتب كتبك مرات ؟ وكذلك « دواليبك » « وأدراج » ملابسك ؟ نحن جميعا نعمل هذا أحيانا ولكن اذا كان الناس يقضون معظم حياتهم تحت تأثير هذه الاصرارات ، فانهم يكونون قد تكونت عندهم اضطرابات سلوكية خطيرة .

وبعض التصرفات المبنية على رد الفعل يكون مرغوبا فيه وضروريا ، والا سنجد من السهل على أنفسنا دائما أن نكون قذرين ، أو لا نحافظ على المواعيد ، ونكثر من التأخير والاهمال . ونحن نعرف كثيرا من الناس ينقصهم هذا السلوك العكسى ، وهؤلاء هم الأطفال والكبار المهملون غير المنظمين فى كل ما يملكون . وهم الذين لا يجدون أدواتهم لأنهم لم يضعوا شيئا فى مكانه ، فهم يبعثرون كتبهم ،

وأوراقهم وملابسهم فى أى مكان بالمنزل تاركين كل شىء لغيرهم يرتبه لهم .

وكجميع الحيل العقلية يبدأ السلوك العكسى منذ الطفولة المبكرة ، وتتكون أصوله من علاقات الطفل بوالديه. ويجب أن يلاحظ الآباء والمدرسون ما يبدو فى أطفالهم من السلوك العكسى المبالغ فيه . فاذا لاحظنا أن الطفل مرتب أكثر من اللازم أو كثير الجلبة أو مبالغ فى الطاعة ، فيجب أن نبحث عما علمناه مما سبب ذلك عنده . هل كنا قساة أكثر من اللازم ؟ أو هل طالبناه بما ليس فى طاقته ؟ ومن ناحية أخرى يجب أن نشجع فيه شىء قليل من هذا النوع من السلوك فالطفل محتاج الى السلوك العكسى الى حد ما ليكون عادات النظام وليتعلم كيف يرسم خطته وينظم نفسه .

النقـــل :

قال طفل لأمه محتجا « فى كل مـرة تخطئين فى العشاء يشتد غضبك على » وكان هذا حقيقيا فاذا أحرقت العيش أو أتلفت المهلبية انفعلت على الطفل كما لو كان هو المسئول عن ذلك ، وهى بذلك قد نقلت شعورها بالخيبة والفشل الى الطفل .

والنقل أداة نفسية بها تنقل شخصيتك بطريقة لاشعورية صرفه انفعالا يحدث فى موقف معين الى موقف آخر لا علاقة له بالأول . وهو الأداة التى تعبر بها عن شعورك نحو شخص

معين بما يبدو فى معاملتك لشخص آخر . والأزواج والزوجات عادة يعبرون عن شعورهم بالنفور بعضهم من بعض فى أطفالهم وكذلك ينقل المدرسون أحيانا ما يشعرون به من غضب من الناظر الى تلاميذهم .

نحن ميالون للتنفيس عن شعورنا بالضيق بنقله الى أطفالنا الأبرياء

ونحن ميالون عادة لنقل شعورنا بالفشل والتعنت أكثر من أى انفعال آخر ، وذلك لأنها الانفعالات التى يصعب التعبير عنها بطريقة مباشرة . فأنت لا تستطيع التعبير عما تشعر به من الغضب فى رئيسك الشاذ الطبع أو فى زوجك أو زوجتك المثقلة بالمتاعب . ولكن لابد لك أن تنفس عن هذا الغضب فى شخص آخر . وطفلك أو تلميذك لا يجرؤ على صدك ومضايقتك بصراحة ولكنه يستطيع أن ينقل شعوره بالضيق والعداء الى زميل له فى الفصل .

الاســـقاط :

ووسيلة أخرى تدافع الشخصية بها عن نفسها ضد الأفكار أو الرغبات غير المقبولة ، هى أن تنسبها لشخص آخر .ونحن نعرف أناسا يكثرون من لوم غيرهم على متاعبهم وتقصيرهم، وبعضهم يسير دائما فى حياته متشككا من غيره (وبعضهم يعتقد أنه لم يصادف المعاملة المثالية) فاذا لم تتح لهم الفرصة بالصدفة للالتحاق بجماعة أو نشاط يفترضون أن هناك دائما محاولات مقصودة لابعادهم .

هؤلاء يلجأون الى وسيلة الأسقاط ، فهم ينسبون رغباتهم الخاصة الى غيرهم . ومن الغرابة أنهم يجعـلون من ذلك وسيلة لأن يكونوا موضع الأنظار والانتباه . فالالتجـاء الى الاسقاط يدل عادة على أن الشخص غير منسجم فى حياته وكلما لجأ اليه لحل ما يعتريه من صراع زادت حالته سوءا .

وطبيعى أن هناك بعض الأوقات التى يمكن أن يجـد الشخص فيها سببا معقولا لشعوره ، فقد يكون غير محبوب من غيره أو أن يضايقه ، ويجب عليه فى هـذه الحالة أن يبحث عن السبب وأن يعمل ما يمكنه لتلافى ذلك ولكن هذا ليس اسقاطا .

القلب :

اذا اضطربت أو تضايقت لمدة طويلة فقد يؤدى ذلك الى حدوث صراع أو تلبك معدى . اذ يكون الاضطراب الانفعالى

قد انقلب الى اضطراب عضوى ، أى أنه يكون قد انتقل الى عضو من أعضاء الجسم .

وهذه وسيلة شائعة بها يستطيع دافع لاشعورى أن يعبر عن نفسه عن طريق المرض أو الشكوى العضوية وهذا ما يسمى بحيلة القلب .

ومعظم الآراء والرغبات اللاشعورية لا تستطيع أن تعبر عن نفسها مباشرة ، لأن الجزء الشعورى من النفس لا يرضى أو يسمح لها بهذا التعبير . ولكن كثيرا منها يكون مشحونا بصبغة انفعالية قوية لدرجة تجعلها دائما مصدر قوة كبيرة . وهذا يشبه تماما ما اذا ضغطت بخارا كثيرا فى مخزن ضيق ، فاذا لم يستطع الخروج بطريق مباشر — لأن الشعور لا يسمح له بذلك — فانه قد يندفع للخارج بطريق أو بآخر .

وعندما تكون تحت ضغط انفعالى فلا تندهش عند شعورك باضطراب جسمى ، ذلك لأنك تستجيب للمواقف المعقدة بكل ما لديك من طرق سواء كان ذلك بانفعالاتك أو بعقلك أو بجسمك ، ولكن الأمر يكون خطيرا فقط اذا كان الاضطراب الجسمى كثيرا ، أو اذا كانت اضطراباتك الانفعالية تجعلك دائما مريضا .

ويدرك الأطباء الاضطرابات الانفعالية الكامنة وراء الأعراض المرضية الجسمية التى تظهر عند مرضاهم ، فالصراع الانفعالى اللاشعورى لا يمكن التعبير عنه بطريق مباشر

ولذلك يتحول الى أعراض جسمية . ولهذه الحيلة وظيفة أخرى اضافية وهى اجتذاب الاهتمام والانتباه نحو المريض.

ومن الممكن أن تحدث جميع الأمراض الجسمية بسبب الصراع الانفعالى ، فالآلام والاضطرابات المعدية وحالات الصداع واضطرابات القلب والحساسية الجلدية واضطراب العادة الشهرية عندالسيدات يمكن أن توجد لها أسباب تتصل بالصراع النفسى بين الرغبات اللاشعورية ومقتضيات البيئة .

وأحيانا يكون مثل هذا الصراع عاملا مهما فى حالات ضغط الدم واضطراب الغدة الدرقية والقروح المعدية والربو وغيره من الاضطرابات الجسمية .

وليست أعراض حيلة القلب هذه قاصرة على الكبار بل تبدو أيضا فى الأطفال ، فمن الممكن أن تلمس آثار فعل حيلة القلب فى الطالب الكبير الذى يشكو اضطرابا معديا فى اليوم السابق مباشرة ليوم الحفل الرياضى بالمدرسة ، أو الطفل الذى تظهر عليه أعراض الحمى بمجرد أن يعلم أن والدته ستذهب مع والده فى رحلة غدا . وليس من السهل على الآباء والمدرسين أن يميزوا بين الاضطرابات الجسمية الناتجة من القلب والمسببة عن اضطرابات نفسية .. وبين الأمراض الجسمية الحقيقية اذ أن الأعراض فى الحالتين تكون غالبا متشابهة تماما .

واذا مرض طفل كان من الواجب أن نستشير طبيبا أولا

لمعرفة أساس المرض . فاذا لم يكن هناك سبب جسمى كان المهم أن ندرس الموقف الكلى الذى يحيط بالطفل . فاذا كان يواجه مشكلة صعبة تتحدى قوته أو يواجه موقفا يصعب عليه التصرف فيه ، فان مثل هذه العوامل يمكن أن تكون أساسا للاعراض المرضية التى تبدو على الأطفال و الكبار أيضا .

والشكاوى المرضية المتكررة فى الكبار والأطفال والتى لا يكون لها أساس جسمى تشير الى وجود اضطرابات انفعالية فى التكييف ، فيجب أن نكون يقظين لهذه ، كما يجب طلب المعونة من المختص النفسى اذا تكرر حدوثها .

طبيب العائلة هو الذى يستطيع أن يحدد ما اذا كان اضطرابك جسميا أو انفعاليا

— ٦ —

حل مشكلاتك

من الطريف أن تعرف كيف تتكون شخصيتك وأنك تمارس الاعلاء والتبرير والأسقاط وحيلة القلب ... ولكن هل معرفة هذه الأشياء تفيدك حقيقة حتى اذا كنت تقوم بها على غير ارادة منك ؟ والجواب أن هذا يفيدك فائدة محققة.. واليك بعض الأدلة على ذلك .

ان لك — كأى شخص آخر — مواطن ضعف ومواطن قوة تكونت من خبرتك فى المهد والطفولة ، وكثير من الناس لا يدركون نقط ضعفهم . ولكن فهمك لبواعث السلوك عند غيرك من الناس يساعدك على فهم مشكلاتك الخاصة ، فعلى الرغم من أن استجاباتك للناس والمواقف تتم بطريقة أوتوماتيكية فان من الممكن لك أن تحسن سلوكك ويمكن أن تتهيأ لك أحسن الفرص لتحسين سلوكك اذا عرفت (١) الأسباب المحتملة لاستجاباتك الانفعالية (٢) كيف تؤثر انفعالاتك فى سلوكك . وحتى بدون أن تعرف أسباب سلوكك يمكنك تحسينه اذا أدركت الحاجة الى تغييره وعقدت العزم على هذا التحسين .

تعرف مشكلاتك :

والخطوة الأولى لتحسين سلوكك هى أن تعرف أن من الممكن تحسينه . ويجب أن تحاول أن تعرف مشكلاتك، فكثير من الناس لا يدركون مشكلاتهم . ولكن كيف نعرف أن حياتنا الانفعالية تسير سيرا مرضيا ؟ ما هى علامات المشكلات الانفعالية ؟ اليك بعض هذه العلامات لتلاحظها فى نفسك وفى أطفالك .

القلق :

ان أشهر علامات الاضطراب هو القلق ، وما يسميه المعالج قلقا ليس مجرد توتر أو انشغال بخطر حقيقى ، ولكنه عدم الاستقرار وعدم النوم وعدم الاطمئنان والخوف والشعور بالتعس الذى يمنعك من التركيز ، ولكنه لا يبدو أنه متسبب من موقف معين . وقد يكون هناك سبب محدد ولكن مشاعرك تكون غير قادرة على مواجهة المشكلة لضخامتها . وليس من الضرورى أن تبدو مظاهر القلق على ملامح وجه الشخص ، وفى الحقيقة لا يشعر الناس فى بعض الأحيان اطلاقا بما لديهم من قلق ، ولكن حيلة القلب التى تحدثنا عنها فى الفصل الخامس قد تكون موجودة ، فتحدث اضطرابات فى المعدة أو لغطا فى القلب . ويمكنها أن تحول القلق الى أعراض جسمية لا يجد لها الطبيب سببا عضويا . وكثيرا ما يحس الناس بوجود القلق عند غيرهم أكثر مما يحسونه فى أنفسهم ، وأطفالنا على الأخص يعتبرون مقاييس حساسة

لذلك ، فهم يشعرون بما يبدو أمامهم ويعكسون قلق آبائهم ومدرسيهم .

الانقبـــاض :

ومن الأعراض الانفعالية الأخرى الانقباض وهذا ببساطة اسم آخر لعدم التحمس والتراخى أو ذلك الشعور القاتم الذى يشعر به كل منا فى بعض الأوقات ، فاذا طال وجوده أو اذا لم يكن له أسباب من واقع الظروف المحيطة فانه يكون علامة للانحراف النفسى ، وفى بعض الأحيان يكون الانقباض مصحوبا بالقلق بحيث تبدو وأعراضهما معا على الشخص .

الأرق عند النوم من الأعراض الشائعة للاضطرابات الانفعالية

الانشغال :

لعلك تعرف بعض الناس الذين يكونون دائما مشغولين بالعمل باستمرار تحت ضغط من أنفسهم . وهم عادة مثقلون بالأفكار والمشاغل لدرجة أنك لا تستطيع التفاهـم معهم

ومجاراتهم . وتجدهم دائما فى عجلة من أمرهم وملتهبين سرعة فيما يقومون به من عمل . وأحيانا يكون هذا الانشغال الكبير علامة أخرى للقلق . فالشخص فى الحقيقة لا يشعر بالسعادة بقدر ما يشعر بالتوتر وعدم الاستقرار ، فيجد نفسه دائم الحركة من مكان الى مكان أو غاديا رائحا فى مكان واحد .

وكل شخص يشعر بشىء من الانشغال أحيانا ، وهذا أمر عادى جدا ، فأنت تشعر بالانشغال اذا كنت تنظم حفل عرس أو رحلة أو وليمة خاصة ، أو تجد نفسك تشعر بالتوتر والحدة قبل مناسبة هامة كاليوم الأول لبدء وظيفتك أو اليوم الذى عزمت فيه على التحدث مع رئيسك بشأن ترقيتك . ولكن اذا لم يكن هناك سبب حقيقى للانشغال وتجد نفسك منشغلا بدون داع أياما كثيرة فهذا يدل على الاضطراب .

الانطواء :

ان محاولة الابتعاد عن الناس وتجنب الاجتماعات دليل آخر على الاضطراب الانفعالى . وهذا يسمى الانطواء . فعندما نجد الناس الذين يميلون بطبعهم إلى الاجتماع والمصادقة يصبحون راغبين فى العزلة والانفراد والابتعاد حتى

اذا كان طفلك ينسحب من نشاط اللعب فابحث عن مشكلاته الانفعالية

عن أعز الأصدقاء فان هذا يدل على أن أمرا غير عادى أثّر فى نفسهم . وأحيانا يبررون ذلك بالاسقاط وذلك بالقاء التبعة على غيرهم فيقولون انهم لا يجدون أحدا يحب مصاحبتهم ، وأحيانا يشعرون بالانقباض والحزن الشديد على أنفسهم أو يمتنعون عن الكلام . فالطفل الذى ينزوى فى ركن أو يبقى فى حجرته فى الوقت الذى يلعب فيه زملاؤه فى مرح انما يعبر عن السلوك الانطوائى .

وطبيعى أن كل واحد منا يحب أن ينفرد بنفسه فى بعض الأحيان ولكن الأفراد الأصحاء يكونون عادة اجتماعيين وما دامت الأمور تسير طبيعية فلا يتركون صداقاتهم .

السلوك الغريب أو غير العادى :

أحيانا يشعر الشخص بما يقوم به من سلوك غريب أو غير عادى، وأحيانا لا يشعر. فقد يكون متعودا ذلك طيلة حياته وربما يظهر له فجأة فيندهش له، فالرجل الذى يتحدث بصوت مرتفع جدا دائما أو يكثر من الكلام ، غالبا لا يشعر بأنه يفعل ذلك أو أنه يضايق غيره من الناس ، ومثل ذلك أيضا الرجل الذى يكون طبيعيا وعاديا دائما والذى يفقد شعوره وأعصابه فجأة وبدون توقع ومع ذلك لا يهتم بفعلته الغريبة. وقد تعبر اضطرابات الشخصية عن نفسها فى أول الأمر فى السلوك الغريب غير المعتاد مثل الجلوس طول الليل للقراءة أو شرب الخمر حتى السكر . أو أن يهب الشخص فيحدث جلبة وصياحا بشكل يصعب التحكم فيه . وكما أن الحمى أو الألم تعتبر العلامات المنذرة بأن الوظائف الجسمية على غير

حالتها الطبيعية ، فكذلك هذه الأنواع من السلوك الفريد تعتبر علامات على الاضطرابات الانفعالية . واذا استمر مثل هذا السلوك مدة أو تكرر حدوثه يكون الموقف خطيرا أو يستدعى الاستشارة الفنية .

النظر فى نفسك :

ربما تقول : اذا كان من النادر أن يعرف الناس أعراض مشكلاتهم الانفعالية فى أنفسهم فكيف أتأكد من أنى خال منها ؟ فالذى عليك أن تعلم أولا أن احتمال وجود هذه الأعراض لديك احتمال قليل ، أما اذا كنت مهتما بمعرفة ذلك فاسأل نفسك الأسئلة التالية . هل أنت دائما غير سعيد وغير راض ؟ هل تعتريك من آن لآخر مظاهر جسمية غامضة من التى لا يعرف لها الطبيب الجسمى سببا ؟ هل يعتريك شعور بالوحدة وعدم الحماسة معظم الوقت ؟ هل عندك شعور عام مستمر بأن الناس لا يحبونك ؟ هل تشكو كثيرا ؟ هل معظم الأشياء : عملك وحياتك الاجتماعية وأصدقاؤك كلها غير مرضية لك ؟ كل واحد تعتريه هذه الأعراض أحيانا وهذا هو السبب الذى جعلنا نذكر كلمة دائما أو كثيرا فى الأمثلة السابقة . فاذا كانت اجاباتك عن هذه الأسئلة « نعم » فننصح لك بأن تتخذ خطوات جدية نحو تحويل الاجابة الى « لا »

افحص بيئتك :

بعد أن تتأمل نفسك انظر الى البيئة المحيطة بك ، فربما تكون مطالبها كثيرة عليك وقد تكون لك مشكلات حقيقية

مع أسرتك : مع زوجتك أو والديك أو أصهارك . وقد يكون لك أطفال مشكلون أو شواذ أو ربما يكون متوقعا منك أمور مستحيلة ممن يحيطون بك أو من رؤسائك . ومتى أدركت مشكلاتك وشعرت بالحاجة الى المساعدة لحلها فعلا فهناك أمل كبير، وهذا حقيقى سواء أكان الأمر يتعلق بشخصك أم بشىء فى بيئتك .

ايجاد العلاج :

هناك ثلاث طرق لايجاد الحلول للمشكلات (١) يمكنك أن تغير من نفسك (٢) يمكنك أن تغير فى بيئتك (٣) يمكنك أن تغير كلا منهما .

فاستعمال الطريقة الأولى يكون بعد معرفتك لمشكلاتك بأن تحاول أن تعرف أسبابها . ثم تأخذ الخطوات اللازمة لتغيير طريقة تفكيرك وسلوكك . وفى الطريقة الثانية يمكنك أحيانا أن تجد حلا بتغيير بيئتك فمثلا قد تحتاج لأن تلتحق بجمعية أو تبحث عن عمل جديد أو أن تندمج فى هوايات ملائمة. وفى الطريقة الثالثة : وهى أكثر الطرق امكانية تجمع بين الطريقتين فتحاول احداث بعض التغييرات فى نفسك وبعض التغييرات فى بيئتك ، وهذا هو التوفيق البنائى الذى تحدثنا عنه فى الفصل الثالث .

ولكن المحير فى هذه الاقتراحات هو أنه بسبب تأصل عادات الشخص فى أعماله وتفكيره ، فان من الصعب عليه

أن يعرف أى التغيرات يجب أن يعملها فى نفسه وأى التغيرات يجب أن يعملها فى بيئته ، وقد تجد أن مشكلتك ذاتها هى أن من الصعب عليك عمل أى تغيير ايجابى ، وبعبارة أخرى انك قد تجد نفسك غير قادر على أن تخلص نفسك من مشكلاتك بسبب ما أنت فيه من قيود ،

المشكلات الشخصية تبدو مجسمة كلما زادت مشاغل العمل

وطبيعى أنه فى أحيان كثيرة يكون مجرد التأمل الدقيق فى المشكلة هو كل المطلوب ليجعلها تختفى . فبالتفكير الدقيق يمكن إيجاد الحل ، أو تقليل حدتها بحيث لاتصبح صعبة الحل. وقد يكون النوم العميق فى إحدى الليالى كافياً لزوال أثر أزمة كبيرة فى حياتك فالمشكلات الشخصية تبدو مجسمة دائما كلما كان الشخص متعبا أو اذا كانت عنده مشاغل مرهقة ، فمن الملاحظ أنه عندما تسير الأمور سيرها الطبيعى فى العمل يقل أثر المشكلات الشخصية أيضا .

أما فى حالة استمرار المشكلات وفى حالة عدم قدرتك على حلها . وفى حالة تأثير هذه المشكلات على علاقتك بتلاميذك أو أولادك وأصدقائك فيكون من الضرورى عليك أن تبحث عمن يساعدك .

طلب المساعدة :

لكى تحصل على المساعدة فى حل مشكلاتك الانفعالية لا يكفى أنك تدرك حاجتك للمساعدة ، بل لابد أيضا أن تكون راغبا فعلا فى الحصول على هذه المساعدة . فعلى العكس من أنواع الأمراض الأخرى لا يمكن معالجة المشكلات الانفعالية بدون تعاونك الكامل، فمن الممكن ارغامك على ابتلاع البرشام لعلاج مرض جسمى ، ولكن لا أحد يستطيع أن يفرض عليك علاجا لمشكلاتك الانفعالية ، وقد أشرنا فى هذا الكتاب الى بعض مظاهر السلوك التى تعبر عن وجود المشكلات الانفعالية، واذا قررت أنك ترغب فى المساعدة بعد دراسة مشكلاتك فالأمر متروك لك أنت لتحصل عليها وتفيد منها ، وهناك أبواب كثيرة للمساعدة مفتوحة أمامك .

الأصدقاء والأسرة :

كثيرا ما يكون من الممكن الحصول على مساعدة فى حل مشكلة اذا أمكن أن تتحدث عنها مع صديق عاقل عزيز مخلص . والأزواج والزوجات عادة موضع ثقة كبيرة . ومن الدروس المهمة التى يجب أن تتعلمها فى بدء حياتك الزوجية قيمة مناقشة مشكلاتكما الشخصية كما هى ، مع تقبل مايتبع ذلك من نقد أو تقدير عاطفى ، وكثيرا ما تكون مشكلات أحد الزوجين لها ارتباط كبير بعلاقته بالآخر ، والمناقشة الصريحة البنائية تمهد السبيل عادة لتيسير الحلول.

ويمكن المدرس أحيانا أن يجد من أحد زملائه أو ناظره موئلا لذلك ، وبعض النظم المدرسية تتضمن وجود موجه رسمى أو رائد أو طبيب نفسى أحيانا يمكنه أن يساعد على ايجاد الحلول للمشكلات الشخصية بجانب مشكلات العمل أيضا . وعلى أى حال اذا أردت أن تخفف عن نفسك وتتحدث عن مشكلاتك فاذهب الى الشخص الذى تعتقد أنه يفهمك جيدا . ومن المهم أن تفكر جيدا عند اختيارك لذلك الشخص. ومما يؤسف له أن من السهل دائما أن يفيض الشخص عن مشكلاته لأى شخص يستمع له ، ولكن قليلا ما يكون هؤلاء السامعون قادرين على المعونة .

ومن المحتمل جدا أن الشخص الذى تثق به لا يعرف كثيرا عن مشكلاتك الشخصية ، ولكن افضاءك بمشكلاتك لقرين يفهمك أو صديق يشاركك آلامك يمكن أن يساعد كثيرا . وحتى اذا لم يعطك موجهك أى نصيحة واكتفى فقط بالجلوس أو الانصات اليك (وقد يكون هذا أصح ما يمكن عمله) فستشعر بالتحسن . ومن أحسن من يصح أن تستشيرهم الواعظ الدينى ، لأن التوجيه من أهم واجباته ومعظم رجال الدين الآن يأخذون دراسات خاصة فى التوجيه النفسى . ويزداد اتجاه رجال الدين الى ضرورة تزويدهم بكل ما يمكنهم من فهم الشخصية ، ويمكنك أن تدرك وتحكم ما اذا كان مرشدك صالحا لمثل هذه الاستشارة أم لا .

لا تفض بمشكلاتك لأى شخص كان . اتجه الى الشخص الذى يفهمك أحسن

المعونة الفنية :

وأحيانا لا يكفى افضاؤك الى زوجتك أو صديقك أو رئيسك . وهذا يحدث فى الغالب عندما تستمر المشكلة مدة طويلة على الرغم من المحاولة الجدية لحلها . أو ربما تكون المشكلة خطيرة جدا وربما يكون عندك مخاوف أو شكوك أو تحفظات تمنعك من الكلام عن مشكلاتك لأصدقائك . وفى هذه الحالة يمكن أن يكون طبيب الأسرة قادرا على العون، وخاصة اذا كان وثيق الصلة بك وبأفراد أسرتك ، فعليه أن يأخذ فى الاعتبار العوامل الانفعالية للشخص عند وصف الدواء للامراض الجسمية ، وحتى اذا شعر بأنه غير مختص بمشكلات الشخصية الا أن له خبرة واسعة بها ، وقد فطن الأطباء لأهمية الانفعالات وأثرها فى حياة المريض وآلامه

الجسمية وما يجب عليه لضبط هذه الانفعالات . والطبيب الناجح الآن اذا شعر بأن مشكلات مريضه الانفعاليه فوق مقدرته لا يرى غضاضة فى ارساله الى شخص مختص يرى فى استطاعته معالجة الأمر أحسن منه .

الطبيب النفسى :

وهذا هو ما يحدث فى كثير من الحالات التى يتدخل فيها الطبيب النفسى . فهو طبيب عادى ولكن أضيف الى تخصصه مرانة ودراسة لوقاية الشخصيات المريضة وعلاجها . ويظن بعض الناس أن الطبيب النفسى يختص فقط بحالات الأمراض العقلية الشديدة . وكان هذا صحيحا فى الأيام التى كان هؤلاء يعملون فيها مع الحالات التى تستدعى الحجز فى المستشفيات العقلية . ولكن الآن أصبح هؤلاء الأطباء يعالجون أيضا الأشخاص الذين يستطيعون مباشرة مسئولياتهم بأنفسهم ، ولكن مشكلاتهم النفسية تتدخل فى التقليل من شعورهم بالسعادة والكفاية . فالأطباء النفسيون يعملون الآن لتقوية الشخصيات ولمنع المشكلات الصغيرة من التطور الى درجات الخطورة، ونظرا لأنهم قد تبينوا أن السلوك العصبى أو المعوج يرجع غالبا الى صعوبات تربوية من أيام الطفولة ، فان الأطباء النفسيين يقدرون أهمية مساعدة الآباء والمدرسين فى التغلب على مشكلاتهم ، حتى يستطيعوا أن يكونوا علاقات طيبة صحية مع أطفالهم الذين يرعونهم . وقد قال نابليون انه لا يوجد جنود سيئون انما الضباط هم السيئون.

ويمكن تعديل القول بأنه لا يوجد أطفال مشكلون الا اذا نشئوا على أيدى آباء أو مدرسين قلقين أو شواذ ، فسببوا لهم هذا الاشكال .

والأطباء النفسيون الآن لا يعملون فى المستشفيات العقلية أو عياداتهم الخاصة فقط ، بل فى المستشفيات العامة الأخرى وعيادات ارشاد الأطفال أيضا . وقد تنبهت كثير من المجتمعات الى أن عيادات ارشاد الأطفال جزء مهم فى برنامجها الصحى . وأحيانا تنشأ هذه العيادات بحيث يكون بها خدمات فى مسائل خاصة مثل مشكلات الأطفال والمشكلات المتصلة بالزواج .

ماذا يريد الطبيب النفسى أن يعرف :

يريد أن يعرف هذا الطبيب عنك كثيرا من الأشياء التى يصح أن يعرفها أى طبيب آخر ، فاذا لم يكن طبيب الأسرة قد فحصك جسميا فسيقوم الطبيب النفسى بذلك حتى يستبعد احتمال وجود مرض جسمى أو جرح أو عدوى تكون قد سببت لك هذه المشكلة . وسيحتاج أيضا الى بيانات أخرى ، فسيتضمن بحثه أسئلة مفصلة عن طريقة تفكيرك وشعورك وسلوكك وسيسأل عن كيفية معاملتك للناس وشعورك ازاء الآخرين وكيف تعاملهم ، وكيف تظن أنهم يعاملونك . ومن اجابتك عن هذه الأسئلة سيحاول أن يعرف بعض العوامل اللاشعورية التى سببت لك مشكلاتك ، وسيحاول أن

يساعدك على فهم نفسك ، وسيناقش معك ما يمكن عمله ازاء مشكلاتك ، وسيقترح بعض المقترحات عن كيفية تغيير سلوكك واتجاهاتك أو بيئتك اذا لزم الأمر .

وهناك فرق مهم بين عمل الطبيب العادى وعمل الطبيب النفسى ، وذلك فى الوقت الذى يحتاجه كل منهم لمعالجة مريضه ، فستحتاج دراسته لتاريخ حياتك وظروفك الحاضرة الى وقت أطول مما يحتاجه الطبيب العادى فى علاج التهاب فى الحلق . واذا كانت مشكلتك تتضمن أطفالك الذين يصح أن تعتقد أو ترى انهم مشكلتك الأساسية فستجد أنك تحتاج الى استشارة طبيب نفسى ممن يختصون بعلاج الأطفال ، فاذا حدث ذلك فستجد انه سيصرف معك أنت وقتا أطول مما يصرفه مع أطفالك .

علماء النفس والاخصائيون الاجتماعيون .

وعالم النفس الاكلينيكى اخصائى آخر فى العلاقات الانسانية ، ففى المستشفيات والعيادات يرافق الطبيب النفسى أخصائى آخر فى العلاج النفسى ، ومن مهمة هذا الاخصائى الأخيرعمل الاختبارات التى تكشف عن قوة الشخصية وضعفها واجرائها وتفسير نتائجها ، كما يتعاون أيضا مع الطبيب النفسى على تشخيص الأمراض وعلاجها ، ومعظم الاخصائيين النفسيين يحملون شهادة الدكتوراه فى علم النفس ، ومعنى هذا أنهم أتموا أربع سنوات دراسية فى كلياتهم،ثم ثلاث سنوات أخرى فى الدراسة العليا لعلم النفس.

وهناك أخصائى آخر هو الأخصائى الاجتماعى فى الطب النفسى ، وهذا بعد تخرجه من كليته يحضر دراسة عليا مدة سنتين أو ثلاثة تتضمن مرانة عملية فى الطب النفسى . ويقتضى عمله فى عيادات المستشفيات العقلية ونوادى الشباب والمؤسسات الاجتماعية الأخرى أن يدرس البيئة وظروف العمل والمعيشة والأحوال المالية والظروف العائلية للمريض ، وأحيانا يستقى معلوماته من آراء الأشخاص المعاشرين للمريض كزوجته أو زملائه فى الدراسة أو أحد أصدقائه المقربين أحيانا اذا وافق المريض على ذلك ، كما يعاون الاخصائيون الاجتماعيون أيضا فى تنفيذ خطط العلاج التى رسمها الطبيب النفسى المعالج ، خصوصا ما يتعلق منها بالنشاط الترويحى أو تغيير ظروف البيئة .

اذن فهناك أنواع كثيرة من الأشخاص الذين يستطيعون معاونتك ، وهدفنا الأساسى هنا أن ننصحك بشدة اذا كانت لديك مشكلة أو تشعر بأن أطفالك عندهم مشكلات ، فيجب أن تبحث عمن يعاونك ، وكلما بكرت فى ذلك كانت النتائج أحسن . فالاضطرابات الانفعالية عادة تتضاعف بسرعة ، وكثيرا ما تصل الى أقصى درجاتها بسرعة ، وايجاد حل لها قد يجعلها أمرا سهلا من البداية ، وكلما طال الانتظار زادت الصعوبة . وهدفنا الثانى أن ننبهك الى أن المشكلات الانفعالية الخطيرة عندك أو عند أطفالك

أو أى فرد من أفراد أسرتك تعتبر علامات على سوء الصحة النفسية ، أو على تعقد البيئة أو على كليهما معا . ولا تقل خطرا عن أى مرض آخر . فلا تظن أن من السهل أن تطرح مشكلاتك جانبا فالتخلص من المشكلات الانفعالية كالتخلص من الأمراض الجسمية لا يتأتى الا بالعلاج الكافى .

— ٧ —

استمرار الصحة النفسية

ناقشنا فى الفصل السابق المشكلات الانفعالية وعرفنا متى وأين نطلب المساعدة لحلها ، وأن عمل أى شىء بالنسبة لمشكلاتك يفيد فى تحسين الصحة النفسية . وفى هذا الفصل سنناقش ناحية أخرى هامة من نواحى الصحة النفسية وهى منع اضطرابات الشخصية .

يعمل الأطباء وموظفو الصحة العامة على الوقاية من الأمراض الجسمية بأن ينشروا على الناس تعليمات الصحة الجسمية . ويعتقد الأخصائيون فى مشكلات الصحة النفسية أيضا (الأطباء النفسيون ورجال علم النفس الاكلينكى) أن كثيرا من اضطرابات الشخصية يمكن تفاديها بتحسين الصحة النفسية ، ولا توجد تعليمات محددة مؤكدة لمنع اضطرابات الشخصية كما نجد فى منع كثير من الأمراض، فيمكن النصح فى انتشار الملاريا مثلا بردم البرك والمستنقعات والمياه الراكدة حيث يعيش البعوض الناقل للمرض . ولكن ليس من السهل أن تمنع كل الظروف غير الصحية التى تؤثر فى النمو الصحى لشخصية الطفل .

فلا يوجد شخص محصن ضـد المآسى أو الأمراض أو الحوادث ، ومهما أحكمنا الخطط فمن الممكن أن تتطور المشكلات الاقتصادية عند شخص ما لدرجة تعجز انفعالاته عن تحملها . وربما تتدهور كل خطـطنا فى الحياة بسبب الفيضانات والعواصف فتقلب اتزاننا الانفعالى . ولا يوجد أحد فى الحقيقة خال من المشكلات الانفعالية التى تكون جزءا لا يتجزأ من حياتنا .

خمس مناطق للصحة النفسية :

وبالرغم من ذلك فكثير من الناس يستطيعون الاحتفاظ بمستوى حسن لصحتهم النفسية ، والشخصيات القوية تحتمل ضغوطا لا يمكن تصورها . وبالتشجيع والمساعدة يمكن حتى ضعاف الشخصية من الناس أن يعملوا وينتجوا تحت ظروف قاسية . فالصـحة النفسية لا تتوقف على الخلو من المشكلات وانما على القدرة على مواجهتها وايجاد الحلول المناسبة لها . ومعرفتك لتكوين نفسك وكيفية عملها يساعد كثيرا .

وبالـرغم من أنه لا توجد قواعد بسيـطة لمواجهـة تساعد كل شخص على الاحتفاظ بصحته النفسية وتحسينها .

وعلى العموم تتوقف صحتك النفسية على ما يأتى : —

١ — علاقتك بالناس الآخرين .

٢ — أساليبك فى السلوك .

٣ — مصادر ارتياحك .

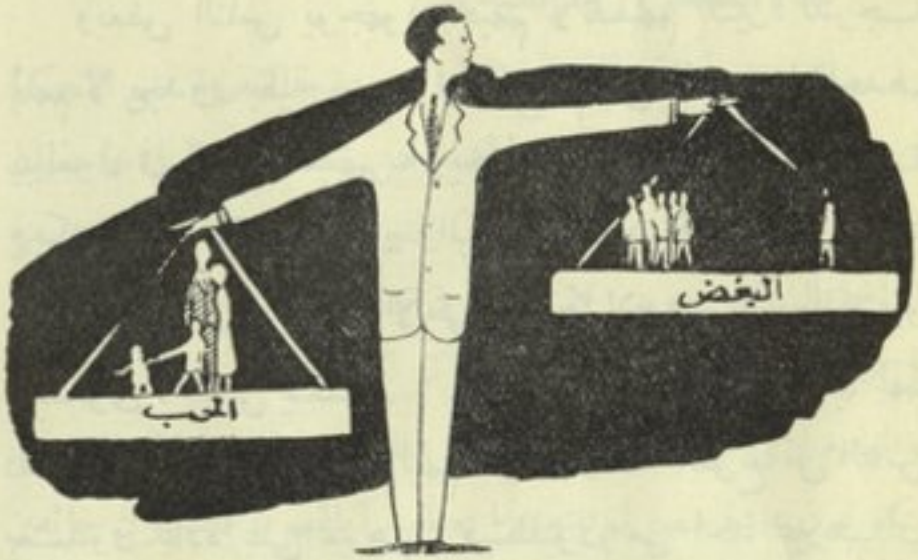
٤ — طريقتك فى الحصول على الشعور بالأمن .

٥ — قيمة أهدافك فى الحياة .

وربما يمكنك بمناقشة هذه النواحى أن تتلمس وسائل أخرى تساعدك على فهم مشكلاتك وتحسين نفسك فى النواحى التى تكون ضعيفا فيها .

(١) علاقاتك :

لا شك أن أهم عامل فى سعادتك الشخصية وفى كفايتك هو قدرتك على معاملة الناس الآخرين ، وتتوقف هذه القدرة فى الحقيقة على ما اذا كنت تستطيع أن تحب ، وأن تحب أكثر مما تكره . والمقصود بالحب : العطف الموجود بين أفراد الأسرة والصداقة والتعاون والتواد ، وكذلك حب الزوج أو الزوجة ... وأسباب الشقاء والتعس تتعلق دائما تقريبا بهذه الحقيقة ، وهى أن الشخص لا يعطى ولا يأخذ القدر الكافى من هذا الحب ليوازن الكره الذى يصيبه من الغير أو يصيب الغير منه ، فكل شخص يكره لدرجة ما ذلك الشخص أو الشىء الذى يمنعه من عمل ما يريد ، وللتغلب على الكره يجب أن يتوازن مع قدر من الحب والعطف . وتتوقف قدرتك على التغلب على دافعك للكراهية فى الغالب على خبراتك المبكرة مع أسرتك .



يتسبب الشقاء من كون الشخص لا يعطى ولا يأخذ بقدر من الحب أكثر من البغض

فالحب درس يجب أن يتعلمه الشخص فى طفولته عن طريق حصوله على حب أبويه ثم يتعلم كيف يحبهم فى مقابل ذلك . فاذا لم يمكن حدوث هذا الحب الأول نما الطفل فى فراغ عاطفى فلا يجد لنفسه فرصة للتعبير عن حبه وهو طفل ، وبذلك يتعلم مبكرا أن تسير حياته بدون ذلك . والأشخاص الذين لم يتعلموا كيف يحبون أبدا يظهر عليهم الاكتفاء الذاتى بوضوح ، وربما يتمكنون من النجاح فى عملهم أو وظيفتهم ، ولكنهم يكونون فى الغالب فاشلين كآباء أو مدرسين أو كأزواج أو زوجات وعلاقاتهم الشخصية تكون خالية من الحب كالذئاب التى تعيش فى عزلة .

وبعض الناس يوجهون حبهم لأنفسهم كثيرا لدرجة أنهم لا يجدون بقية يوجهونها لغيرهم من الناس ، فنجدهم يبالغون فى قيمة أنفسهم ، ويجتذبون انتباه الغير اليهم ، ويكونون ممتلئين بالغرور والكبرياء . ويتوقع البعض الآخر قدرا غير معقول من محبة الآخرين، وهؤلاء هم القوم الكثيرو الشكوى ، الذين ينعمون عادة بالمرض ، لأنه يجلب لهم العطف والانتباه ، ويعيد اليهم الثقة . وهذا النوع من الناس يعتمدون عادة على غيرهم ، فيتطلبون من أحد غيرهم أن يشير عليهم بما يصح عمله ،وأن يقودهم ويرشدهم ويشجعهم، وأمثال هؤلاء أيضا يحصلون على الحب بوقوفهم موقفا سلبيا ، بحيث يتطلبون رعاية الغير وخدمتهم ، كما لو كانوا أهم من غيرهم أو كما لو كانوا نجوما لامعة .

وبعض الأشخاص لا يمكنهم مسايرة الأفراد الآخرين من نفس جنسهم . فالمرأة التى لم تتعلم أبدا كيف تحب أمها يصعب عليها أن تحب امرأة أخرى ، وتكون من النوع الذى يكثر من الوشاية والنميمة والاساءة الى الغير ، وتكون معرضة لصعوبات فى المعاملة حتى مع بناتها نفسها . وكذلك الرجال الذين كانت علاقاتهم سيئة بآبائهم يبدو عليهم نفس الشعور نحو باقى الرجال ونحو أبنائهم . ومن الناحية الأخرى نجد أيضا بعض الأفراد من البالغين يجدون صعوبات فى تكوين علاقات صحية مع الأفراد من الجنس الآخر .

عدم التحكم فى الكراهية :

والعلاقات السيئة تنتج أيضا من عدم القدرة على التحكم فى دافع الكراهية ، فهناك أشخاص نجدهم دائما يهاجمون غيرهم ، ويكون عدوانهم من النوع الهدمى أكثر منه من النوع البنائى ، وهم لا يكونون مجرد ناقدين ، بل يبالغون فى نقدهم اللاذع ، ويبدون كما لو كان كل همهم هو التعطيل والهدم لأى شخص كلما أمكن ذلك . ومثل هؤلاء النـاس يكونون عادة ممن لم ينعموا بعطف آبائهم ، فيشبون خائفين من محاولة كسب عطف الغير عليهم ، ذلك لأنهم يتوقعون الاهمال كما حدث لهم سابقا ، ولسان حالهم يقول للغير «أنا أعرف أنك لا يمكن أن تحبنى ، ولذا فانى سأهملك قبل أن أعطيك الفرصة لاهمالى » .

ويبدو مظهر آخر من مظاهر عدم القدرة على التحكم فى دافع الكراهية فى الشخص الذى يكره بطريقة أوتوماتيكية ، أى شخص آخر له سلطان عليه ، فهو يتبع طابعه الخاص من أيام الطفولة وهو عدم قدرته على تكوين علاقات مرضية مع أى شخص يقف فى سبيل رغباته .

ويحتمل أن يكون والداه قد وقفا فى طريق مطالبه كثيرا جدا لدرجة أنه أصبح يقاوم أى شخص يحاول السيطرة عليه كالمدرس والرئيس ورجل البوليس وضابط الجيش ، وحتى أطفاله عندما لا يطيعون أمره .

والقابلية للحب والقدرة على التحكم فى المشاعر العدائية تعتبر من ضروريات الصحة النفسية الجيدة ، ويمكن أن تقاس قدرتك على الحب بمقدار قوة احتمالك وفهمك للغير، وبقمدار ولائك واخلاصك لأقاربك وأصدقائك وزملائك، وكيفية تعبيرك عن هذه الصفات .

ولما كانت أساليب الحب والكراهية تتكون منذ الطفولة فماذا يمكنك كوالد أو مدرس أن تعمله ازاء ذلك الآن ؟

أولا : ادرس أسلوبك الخاص فى الدوافع الانفعالية لكل من الحب والكراهيـة ... الى أى درجة تستطيع أن تكون علاقات حسنة فى تعاملك مع الغير ؟ هل تعطى أطفالك الذين فى رعايتك الحب والقبول الكافى ؟ وبنفس الأهمية هـل تساعدهم على أن يتعلموا ويتقبلوا واجباتهم كأفراد فى المدرسة والمجتمع والأسرة ؟

ثانيا : صحح اتجاهاتك العقلية وأسـاليب سلـوكك وطريقتك فى المعـاملة التى تتـدخل أو تتسبب فى اساءة علاقاتك بالغير ، فليس من الضرورى أن تعرف بالضبط ما كان يحدث لك فى أيام الطفولة لتستطيع أن تغـير أساليبك فى الاتصال بالناس فى الحاضر .

يمكنك أن تعمل كثيرا بمجرد دراستك للمواقف على حقيقتها ، ثم تعمل التغيرات التى تعرف أنها ستؤدى الى تحسين علاقاتك .

(٢) أساليب السلوك :

ان أسلوب سلوكك وطريقتك فى معاملة الغير يعتبر نتيجة لثلاث قوى تكون شخصيتك ، وهى : اللاشعور والشعور والضمير .. فى تفاعلها بعضها مع بعض .

والدوافع للشخص نحو حب مايسره وكراهية ما لا يوافقه .. تنبع من اللاشعور . وهذه الدوافع هى التى تسوقك الى ارضاء رغباتك الذاتية الأنانية والى أن تظل كما كنت فى طفولتك معتمدا على غيرك .. ويحاول شعورك الذى يكون دائما متصلا ببيئتك — أن يجعلك تتصرف بمايلائم المجتمع بدون أنانية ، والى أن تقوم بدورك كعضو عامل فى أسرتك ومدرستك وناديك ومجتمعك . أما ضميرك الذى شبهناه برجل البوليس ، فهو الذى يدفعك الى أن تتصرف بما يلائم المبادىء الخلقية والمثل العليا التى امتصصتها من أبويك .

وبسبب هذه الدوافع المختلفة التى تعمل فى شخصيتك تجد من الصعب أحيانا أن تقطع بأن أعمالك حسنة أو رديئة ، أو أن رأيا خاصا تشعر به صحيح أو خطأ . فبعض ما يبدو لك صحيحا قد يبدو خطأ لشخص آخر والعكس بالعكس .

فكيف تعرف أى الرأيين ينبغى اتباعه ؟ من المقاييس الجيدة التى تحكم بها على تصرفاتك أن تسأل نفسك الأسئلة الثلاثة الآتية : —

١ هل هذا التصرف يضرك بمرور الأيام ؟

هل يضر أحدا غيرك ؟

هل هناك أسلوب آخر للوصول الى نفس النتائج والحصول على نفس الترضية ؟

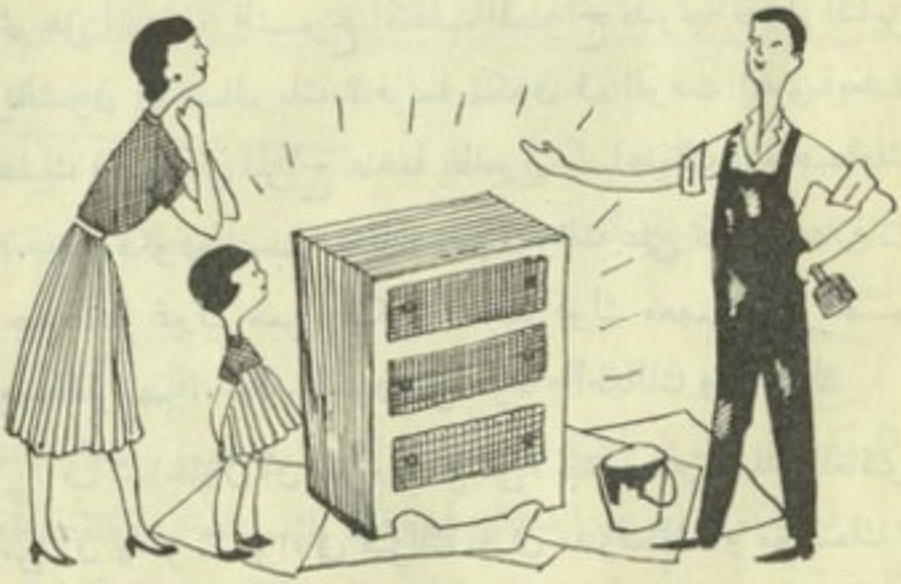
فاذا كنت ستضر نفسك ، أو تتسبب فى ألم غيرك أو اضراره بدون مبرر فان تصرفك يعتبر خاطئا على أى تقدير . ومن المهم أن تتصرف على أساس هذه الأسئلة فى علاقاتك بأطفالك .. فأعمالك لها تأثير كبير على سعادتهم أو شقائهم .. وهم يتعلمون كيف يسلكون مع الغير فى ضوء تصرفك معهم . والطفل الذى لا يتعلم كيف يرعى حقوق غيره وكيف يتصرف بطريقة بعيدة عن الأنانية معظم الوقت سيفشل حتما فى علاقاته بغيره ، وسيظل دائما أقرب الى الطفل منه الى الرجل .

(٣) مصادر الارتياح والرضا :

لكى تكون صحيح النفس ولكى تساعد الأطفال ليكونوا أصحاء النفس .أيضا ينبغى أن تكون شاعرا بالارتياح من الحياة .. ويأتى هذا الارتياح من ارضاء رغباتك الشخصية ومن تحقيق آمالك . فيساعدك الشعور بالارتياح على أن تنتج انتاجا متقنا ، وأن تنفذ خطتك وأن تقوم بعمل له قيمته .. ويزداد شعورك بالارتياح كلما زاد تقدير الغير لما تقوم به من أعمال .

ولكن لا يصح أن تتوقع الشعور بالارتياح من كل شىء

نعمله ، اذ لابد لنا أن نقوم أيضا بأعمال كثيرة من النوع الآلى الممل غير المحبوب أحيانا .. وحتى هذا النوع من العمل يمكن أن يجلب لنا الارتياح اذا كان وسيلة للوصول الى تحقيق هدف هام . ولكن اذا لم يكن الشخص شاعرا بهذا الهدف فان أى عمل غير سار يعمله يصبح مبعثا للتعب النفسى .



يزداد شعورك بالرضى عندما يقدر الآخون جهودك

وكمية الارتياح التى تحصل عليها من الحياة تتوقف الى حد كبير على كفايتك الذاتية وابتكارك واتساع حيلتك .. فالناس الذين ينتظرون من الحياة أن تمدهم بما يبعث على السرور والرضا لا يحصلون الا على الملل والضجر .

وهذه هى بعض الاقتراحات التى تساعد على الحصول على قسط كبير من الارتياح والرضا النفسى :

ا ـ حاول أن تقف وتتأمل كيف تسهم فيما يؤدى الى شعورك بالارتياح . فقد تكون متكلا على غيرك أكثر من اللازم ، أو سلبيا أكثر مما ينبغى ، منتظرا لمن يساعدك على الطريقة التى عودتها اياك أمك منذ صغرك .. وقد تكون من الناحية الأخرى ميالا للعدوان أكثر من اللازم .. أو حاسما ملحا فى طلباتك بدرجة تجعل الغير يخافونك أو يكرهونك.. ثم هل أنت من النـوع المتقلب المـزاج بدرجة تجعل الناس يخشون الاتصال بك ؟ فربما تكون فى الوقت الذى يغلب عليك فيه تعكر المزاج عندما يطلبون مساعدتك أو اهتمامك .. وقد يكون سبب شقائك عدم قدرتك على تكوين علاقات جيدة مع غيرك ممن يمكن أن يشركوك معهم فى مرحهم ومخاطراتهم .. وقد يكون من هؤلاء أطفالك وتلاميذك

ب ـ حاول أن تقوم بعمل شىء جديد غير عملك العادى من آن لآخر . سواء فى منزلك أو فى مدرستك أو مجتمعك ، اذ يمكنك الحصول على كثير من الارتياح والمرح اذا حاولت ذلك .. استعمل خيالك وابتـكارك وابحث عن مخاطرات ونواحى نشاط جديدة ، وأشرك معك أطفالك فى مخاطراتك .

حـ ـ ابذل جهدا حقيقيا للوصول الى طرق تساعدك على القيام بعملك الأصلى بشكل أحسن .. هل يذهب عزمك على الاطلاع وزيادة معلوماتك أدراج الريـاح ؟ اعتبر أن المنزل والمدرسة أشبه بمعامل للتجريب.. وينبغى لك أن تكون

دائم البحث عن طرق ووسائل جديدة لتحسين معاملتك لأطفالك .. فستحصل على ارتياح كبير نتيجة تعلمك كيف تؤدى وظيفتك بطريقة أحسن .

د - حاول أن تجدد وتنعش نفسك .. فمهما كنت مشغولا يجب أن تضمن برنامجك الأسبوعى بعض الوقت للعب وللنشاط الابتكارى الحر .. ولعمل شىء تريده لمجرد ارتياحك من القيام بعمله .. فالهواية ليست مجرد ملء وقت فراغ ، بل انها دعامة هامة لشخصيتك .. وكلما كنت مرحا فى وقت فراغك كان ذلك فى صالحك . ويجب أن يجد كل شخص بعض الوقت لكى يعمل فيه ما يريد أن يعمل بالطريقة التى يحبها بحرية كاملة لكى يشعر ضميره بالسعادة بطريقته الخاصة .

هـ - كون لك أصدقاء واحتفظ بصداقاتهم .. فمن الممكن أن يكون الصديق مصدرا للعون والشعور بالارتياح .. وقد يكون أقوى الدعائم فى وقت الشدة .. والصداقة الحقيقية يجب أن تبنى على تبادل العلاقات وان كان من الضرورى أن يبدأ أحد الطرفين بالود من آن لآخر .

ويجب على الآباء والمدرسين أن ينتهزوا الفرص لغرس بذور الصداقة فى الطفل .. هل أنت ناضج بدرجة كافيه لتبدأ فى تكوين صداقاتك ؟ هل عندك استعداد للتضحية ؟ كثير من الناس يخشون لو بدأوا من ناحيتهم بالصداقة أنهم سيرتدون على أعقابهم !

الصداقة فن لا ينبغى اهماله أو الحط من شأنه . ولا يصح أن تتوقع أن تنجح فى صداقتك اذا طلبت منها أكثر مما تعطى كما أنه ليس من الصحة النفسية فى شىء أن تعطى دائما ..

(٤) الشعور بالأمن الانفعالى :

ان الأساليب التى تحصل بها على الشعور بالأمن ، ودرجة شعورك بالاطمئنان ، لهما أهمية كبرى فى سعادتك وكفايتك وفى تربيتك لأطفالك . ويتوقف الشعور بالأمن الانفعالى على الثقة بالنفس .. وعلى أن يحس الشخص أنه محبوب من غيره .. وأن يشعر بالتحرر من الاحساس بالذنب والخطيئة ... وأن يشعر بصلته القوية المتينة بأفراد أسرته فى المنزل والعمل والأصدقاء .

والشعور بالأمن أمر أساسى للسعادة والتكييف الناجح فاذا شعرت بعدم الأمن فانك ستشعر فى الغالب بالقلق والاضطراب والتوتر النفسى ... اذ أن الشعور بعدم الأمن يتصل اتصالا وثيقا بالخوف .

ومن الصعب أن تجعل أطفالك يشعرون بالأمن اذا لم تكن أنت نفسك شاعرا به . فاذا شعرت به فمن الممكن أن يأخذوه عنك حيث سيعرفون موقفك منهم وموقفهم منك .. فالآباء — أكثر من أى شخص آخر — هم المسئولون عن تهيئة أطفالهم للشعور بالأمن الانفعالى . ويجب أن يكون المنزل هو المصدر الذى يجد فيه كل فرد من أفراد الأسرة من يفهمه ويعاونه ويأخذ بيده اذا واجهته الحياة بصعوباتها .

وفقدان الشعور بالأمن الانفعالى ، وعدم تأكد الشخص من موقفه من أسرته وأصدقائه وموقفهم منه يعتبر عاملا خطيرا مهددا للصحة النفسية .

فمن المهم أن يشعر الشخص بأنه مقبول ومعترف به وأن يكون فى موقف ثابت بين من يحيطون به .. والعلاقات المبنية على الشعور بالأمن لا تحدث من تلقاء نفسها بل يجب أن تبنى وأن تظل موضع الرعاية لتستمر حية .

مما يهدد صحتنا النفسية ألا نتأكد من حسن علاقتنا بأصدقائنا وعائلاتنا

ومن أخص واجبات الآباء والمدرسين أن يعلموا أطفالهم كيف يعملون على الوصول الى الشعور بالأمن بأن يبثوا فيهم روح العطف والمودة والاهتمام بغيرهم من الناس .

(٥) اهمية اهدافك :

وأخيرا .. ألق نظـرة على أهدافك فى الحياة ... انك لا تستطيع أن تذهب بعيدا فى حياتك اذا لم يكن لك أهداف .

وحتى لو كان لك هدف يبدو أن من المستحيل عليك الوصول اليه تماما فانه يجعل أمامك غرضا ويجعل لك اتجاها فى الحياة .. والآباء والمدرسون يشتركون معا فى هدف واحد ، وهو التعاون على انشاء جيل ناهض يتمتع بالصحة والسعادة .

ولكن لسوء الحظ هناك كثيرون من الناس يعيشون فى هذه الحياة وينساقون فيها كالسفينة الحائرة من غير دليل يحرك دفتها ويقود اتجاهها .. فتجدهم فى عملهم يسيرون بطريقة كيفما كانت ، مكتفين بالحصول على الأجر المادى فقط .. هؤلاء لا يكون لهم أهداف ، ولذا نجدهم اذا صادفوا صعوبة حملوا متاعهم وتركوا العمل الى عمل آخر .

وربما يكون من هؤلاء من هم أحسن حالا من حيث زيادة كسبهم المادى ، ولكنهم لا يستطيعون التمتع جيدا بالحياة .

النضج الانفعالى هو الهدف المثالى :

اذا كان لك هدف يحتاج الى جهد فى الوصول اليه ، وكان هذا الهدف من الأهمية بحيث يستحق هذا الجهد فانه سيؤدى الى نضجك الانفعالى . ولأجل هذا كان الهدف العام لنا جميعا هو أن نحاول الاقتراب من ذلك الهدف المثالى ، وهو النضج الانفعالى . ويقاس نضجك الانفعالى بمقدار كونك:

تشعر بالارتياح فى العطاء أكثر من الأخذ .

تستطيع أن تكون ولاءات دائمة مبنية على علاقات الأخذ والعطاء .

تستغل وقت فراغك على خير الوجوه .

تسهم فى تحسين منزلك ومدرستك ومجتمعك ووطنك والعـالم .

تتعلم الافادة من محاولاتك الخاطئة والناجحة معا .

متحررا من المخاوف والقلق والتوتر النفسى .

ومن الممكن أن يقترب كل منا من النضج الانفعالى ... وبعض الناس يقتربون منه كثيرا فعلا . وليس أهم من هـذا الهدف للآباء والمدرسين ، فليس من المعقول أن تتطلب من أطفالنا الاقتراب من هذا الهدف اذا لم نكن نحن قريبين من النضج الانفعالى .. واذا أردنا للجيل القادم أن يكون أكثر نضجا وأمنا فعلينا نحن أن نكون ناضجين انفعاليا .

والأمل أن يكون هذا الكتيب خطوة مساعدة فى هـذا الاتجـاه .

UNIVERSITY OF BERLIN

DATE DUE

19 NOV 1999
Circulation Dept.3
24 MAR 2000
Circulation Dept.

[redacted]
بركات ،محمد خليفة
افهم نفسك
AMERICAN UNIVERSITY OF BEIRUT LIBRARIES
01001745

The American University of Beirut

AMERICAN UNIVERSITY OF BEIRUT
1866

[redacted]

General Library

137
M54sA
C.1