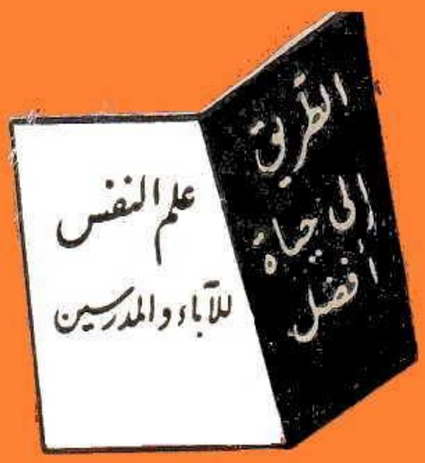


كيف نفهم الأطفال

سلسلة دراسات سيكولوجية «١٦»

استكشف شخصيتك

تأليف

وليم ا. هنري

ترجمة

عبد المنعم الزيادى

بكالوريوس فى الآداب والصحافة

مراجعة وتقديم

الدكتور عبد العزيز القوصى

المستشار الفنى لوزارة التربية والتعليم

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com

كيف نفهم الأطفال

سلسلة دراسات سيكولوجية «١٦»

استكشف شخصيتك

www.ibtesama.com

نشر هذا الكتاب بالاشـــتراك

مع

مؤسـسة فرانـكلين للطبـــاعة والنشر

www.ibtesama.com

استكشف شخصيتك

تأليف

وليم ا. هنرى

ترجمة

عبد المنعم الزيادى

بكالوريوس فى الآداب والصحافة

مراجعة وتقديم

الدكتور عبد العزيز القوصى

المستشار الفنى لوزارة التربية والتعليم

ملتزمة الطبع والنشر
مكتبة النهضة المصرية
لأصحابها حسن ويوسف محمد واخوتهما
٩ شارع عدلى باشا القاهرة

www.ibtesama.com

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

This is an authorized translation of "Exploring Your Personality" by William E. Henry. Copyright, 1952, by Science Research Associates, Inc.

www.ibtesama.com

محتويات الكتاب

صفحة

مقدمة الدكتور عبد العزيز القوصى

١ ـ ماذا تعرف عن شخصيتك ؟ ... ١١

٢ ـ الشخصيات تختلف باختلاف الناس ١٥

٣ ـ كيف تتطور شخصياتنا ... ٣٢

٤ ـ مشاعرنا المستترة ... ٤٧

٥ ـ كيف تستكشف شخصيتك ٥٧

www.ibtesama.com

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com

مقدمة

بقلم

الدكتور عبد العزيز الفوصى

المستشار الفنى لوزارة التربية والتعليم

قل من يعرف نفسه على حقيقتها . ولو ان كل امرىء عرف شخصيته كما يعرفها من حوله ، ورأى نفسه كما يرى جسمه فى المرآة لزالت مصاعب كثيرة،وخفت توترات نفسية تنغص على الناس حياتهم ، ولاستراح الناس كثيرا بعضهم من بعض واستراحوا من أنفسهم كذلك .

فالشخص يظن أن حديثه جذاب فيفرضه على الجالسين فرضا ويتقبله الجالسون فى كراهية وفى غضاضة . والشخص المتوسط الذكاء يظن نفسه عبقريا ويعتبر نفسه مظلوما مهضوم الحق فيلح على رؤسائه ويختصم زملاءه ولا يقر بينه وبين نفسه،وبذلك يرهق نفسه ويرهق غيره ممن يساوونه أو يكبرونه أو يقلون عنه .

www.ibtesama.com

ويحدث أحيانا أن يكون الشخص قديرا ذكيا موهوبا ولكنه نشأ ورأيه فى نفسه أنه ضعيف العقل قليل الذكاء وبذلك يستكين وينزوى ولا يعطى مواهبه فرصة البروز والايناع والانتاج والنمو .

ويحدث أحيانا أن تكون شخصا قديرا منطقيا ذكيا ويحدث أن تعرف ذلك فى نفسك وأن يعرفه الناس فيك . ولكن تجنى عليك طريقتك فى تناول الأمور وفى معاملة الناس . وبذلك تجد انه رغم غزارة علمك ، وعلو كعبك ، وتوقد ذكائك ، وفرط أماتتك ، وحسن نيتك ، واخلاصك للاصلاح والخير — بالرغم من هذا كله تجد ان الناس يكرهونك ولا يتقبلون اتجاهاتك وأفكارك . ولعل حصرك لصفاتك ، وتشخيصك لما فيك من نقص ، يعينك على تعديل تصرفاتك مع الناس فتزعى احساساتهم وتجاملهم فى الأمور الشخصية البسيطة .

وهكذا تكثر أنواع الشخصيات وتكثر تشكيلاتها وقل من يرضون عن أنفسهم تمام الرضى . وقل كذلك من يرضى عنهم الناس .

وليست شخصيتك وليدة الساعة التى أنت فيها ، وانما هى نتاج الماضى كله . فالشاب الذى يشعر بظلم الناس جميعا

www.ibtesama.com

له ، والشابة الخجول المنزوية ، والرجل الذى كبرت سنه وتجاوز الخمسين ويخشى أن يقدم على الزواج وقد قضى زهرة شبابه كلها يبحث عن زوجة تصلح له ، والشاب الذى لا يعرف فى حياته الا سوء الطالع ، والشخص الذى يقضى حياته فى حسرة على ما لم ينله مما ناله غيره من مال وجاه ، والثرى الشقى رغم ثرائه ، والفقير القانع رغم فقره ؛ فالشقاء والقناعة وحسرة الانسان على نفسه ، وشعوره بظلم الحياة ، وضعف الثقة بالنفس ؛ كل ذلك انما هو نتاج التكوين الذى بدأ فى الأسرة فى أحضان الأب والأم . وأغلب الناس بمشكلاتها التى تتناول شخصياتهم يحق لهم أن يقولوا « هذا جناه أبى على » .

وليست الأسرة هى العامل الوحيد ،فهناك الأمراض التى تنتاب الانسان فى الصغر ، وهناك الحوادث الهامة فى الأسرة، وما الى ذلك .

ولكن ليس معنى هذا أن نأخذ شخصياتنا فى هذه الحالات على انها شر لابد منه ، ولكن معناه أن نسعى لفهم شخصياتنا ومكوناتها من مواهب وميول ، واتجاهات وأفكار وعادات ، وأن نعرف مابيننا وبين الناس من فروق فى هذه النواحى ، وأن نربط هذه قدر الامكان بالعوامل الماضية التى أدت الى تكوينها، والعوامل الحاضرة التى تؤدى الى تكييفها.

www.ibtesama.com

وبذلك يعرف الواحد منا نفسه وشخصيته معرفة تؤدى به الى التزام حدوده بحسب مواقف الحياة المختلفة، وتؤدى به كذلك الى استعمال قواه ومواهبه واتجاهاته خير استعمال، وتؤدى به الى تكييف نفسه تكييفا يبعده ويبعد غيره عن الحرج .

والكتاب الذى بين يديك يعينك على فهم شخصيتك فاقرأه وتمعنه . ثم اقرأ شخصيتك وتمعنها وارسم لها صورة نفسية واقعية تعينك فى حياتك .

والأستاذ الذى وضع لك هذا الكتيب يعمل ضمن فريق من خيرة الأساتذة فى جامعة شيكاغو ، ويسمى هذا الفريق « لجنة دراسة نمو الشخصية ». وللجنة دراسات واقعية واسعة النطاق ، ولها مؤلفات عدة ، ولهذه المؤلفات مكانة عالية جدا فى ميدان العلوم النفسية والتربوية .

وقد عرب لك الكتاب الأستاذ عبد المنعم الزيادى وقد درس علوم النفس والتربية فله من علمه وخبرته ما يؤهله لهذا العمل .

وقد جاءت الترجمة واضحة دقيقة شأنها فى العربية شأن أصلها فى الانجليزية .

وكل ما أرجوه أن يفيد القراء منه بقدر ما فيه من فائدة ومتعة .

www.ibtesama.com

١

ماذا تعرف عن شخصيتك ؟

ربما تكون لك أنف تشبه أنف أمك تمام الشبه !.. وربما تكون لك حاسة الفكاهة المأثورة عن أبيك ، ولكنك ، برغم ذلك ، لست نسخة طبق الأصل من أمك ولا من أبيك ، وانما أنت « نموذج » فريد لا تشبه أحدا تمام الشبه .. لا فى داخل بيتك ، ولا فى العالم أجمع !!

لن تجد قط اثنين يتشابهان شبها تامـا ، فلكل فرد « فرديته » المتميزة .. ولم يحدث أن كررت الطبيعة نفسها ، وانما هى فى كل مرة تبدع ، وتخلق نموذجا متميزا ، وان دقت أوجه التمييز أحيانا .. فهذا دأب الطبيعة فى الكائنات الحية ، من نبات ، وحيوان ، وانسان

كالملح للطعـام !

ولو أنك توقفت لحظة لتفكر فى هذا التباين الذى يطبع الناس ، لألفيت أنه كان لابد منه ليضفى على الحياة نكهة وطعما !.. فما كان أحرى الأشياء والناس أن تغدو ممـلة

www.ibtesama.com

ممجوجة لو أنها كانت جميعا نسخاً طبق الأصل بعضها من بعض !..

وما كان أحرى العالم أن يغدو بغيضا سخيفا لو تساوى الناس فى الشكل والطول والقد .. ولو تكلموا لغة واحدة ، وارتدوا ثيابا موحدة !

بل ان اختلاف الناس بعضهم عن بعض .. اختلافهم فى الميول والمواهب ، والامكانيات والتصرفات ، ليجعل الحياة أحفل بالبهجة والمتعة .

العناصر التى تكونك

والشىء الذى يميزك عن كل من عداك هو : شخصيتك ..

وشخصيتك هى : أنت !.. انها شىء لا ترتديه ثم تخلعه ، كما تفعل بالثوب ، وانما شخصيتك ملازمة لك فى كل وقت وآن ! وهى مؤلفة من كافة العناصر التى تكونك ، وتميزك: طريقة كلامك ، طريقة مشيتك ، أفكارك ، احساساتك تجاه نفسك وتجاه الناس ، ابتسامتك ، شعرك ، ذراعاك .. أو على الجملة شخصيتك هى : أنت .

الق نظرة فاحصة

فمن أنت ؟ ! وما شكلك ؟ ! وماذا تحكى شخصيتك للناس عنك ؟ ! وكيف تحفزك على عقد الصلات الطيبة بأصدقائك ، ووالديك ، ومدرسيك ، ورؤساءك وفتاتك الحبيبة ؟ ! .. أو كيف تعوقك عن عقد هذه الصلات ؟ ! .

www.ibtesama.com

أنت شخص مركب ، تدخلت فى تكوينك أفكار ، واحساسات ، وانفعالات شتى ، حتى ليصعب أن تضع يدك على معالم شخصيتك كوحدة ! هذا بالنسبة لك .. أما بالنسبة للناس ، فشخصيتك أظهر وأجلى ، فهى تؤثر فى علاقتك بهم ، ولكنك لا تعلم ان كان هذا التأثير فى صالحك أم فى غير صالحك .

ولعل لك — كأكثرنا — صفات معينة تمنعك من اكتساب رضاء الناس بأقصى ما فى طوقك من مقدرة .. أو تعوقك عن بلوغ النجاح الذى فى وسعك بلوغه .. فثمة مقومات حميدة فى داخل نفسك ينبغى أن تنميها للدرجة القصوى .

لهذا ، كان لزاما أن تلقى على نفسك نظرة فاحصة .. وما أسهل هذا ، فى القول .. وما أصعبه فى الفعل !! فأنت يسعك أن تقف تجاه مرآة فترى ان كان وجهك نظيفا ، وشعرك ممشطا .. ولكنك لكى ترى شخصيتك ينبغى أن تتعمق بنظرك .. ولم يستطع أحد بعد — لسوء الحظ ! — أن يبتكر مرآة تعكس الشخصية .. ولكن ثمة طرقا أخرى غير المرآة .. وهى الطرق التى يعنى هذا الكتيب بتبيانها .

انه يهدف الى معاونتك على « رؤية » شخصيتك ، أو بتعبير أصح على « استكشافها » .. فحتم عليك أن تعرف مقومات شخصيتك قبل أن تشرع فى تنميتها .

www.ibtesama.com

اختلاف الناس بعضهم عن بعض يضفي على الحياة بهجة
ويجعل لها طعما ونكهة

www.ibtesama.com

٢

الشخصيات تختلف باختلاف الناس

يختلف الناس بعضهم عن بعض ، بطرق شتى . فلكل من زيد ، وعمرو ، وخالد بنيان جسماني ، وعقلي ، وعاطفي ، خاص متميز . ولكل منهم آراؤه الخاصة ، وميوله ، وأسلوبه في النظر الى الأشياء .

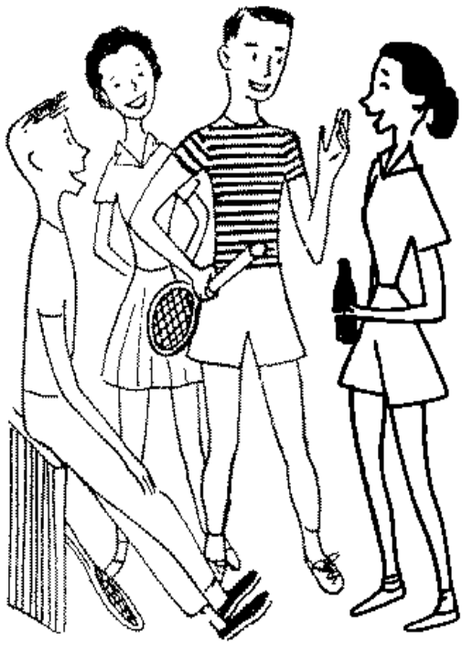
وقد يسهل أن ترى بعض أوجه الاختلاف ، وخاصة الاختلافات الظاهرية . فهذه الفتاة حمراء الشعر مجعدته .. وتلك شقراء ذات حاجبين كثيفين أسودين . وهذا الفتى طويل نحيل .. وذاك ربعة عريض المنكبين ..

كذلك يرتدي الناس ثيابا مختلفة متباينة .. فقد تجري فتاة وراء كل مستحدث من صنوف الأساور والقلائد ، وكل مبتكر من ألوان أحمر الشفاه .. في حين تجري أخرى وراء الثياب بمستحدثاتها ومبتكراتها .. وقد تستهوي القمصان الملونة المزركشة فتى ، وتستهوي الثياب المحتشمة الداكنة آخر .

www.ibtesama.com

الميول ، والمواهب ، والمقدرات

وتوقف لحظة ، وفكر فى نفسك ، وفيمن تعرفه من الناس .. فربما وجدت أن آراءك ، وميولك ، ومقدراتك ، تختلف عن آراء الناس ، وميولهم ، ومقدراتهم ، اختلافا بينا .. قد تتجه ميولك نحو الرياضة البدنية ، فى حين تتجه ميول صديقك الحميم الى الموسيقى ..



عندما يحظى شخص بحب من حوله وتقديرهم، تصفه بأنه « قوى الشخصية »

وأنت مشغوف بدراسة الرياضيات والعلوم ، ولكن صديقك المقرب مشغوف باللغات والتاريخ .

نعم ! فالناس تختلف فى الميول ، والمواهب والمقدرة كما تختلف فى الشكل والقد . فلبعض الناس موهبة موسيقية أو فنية . وبعضهم الآخر يثقل عليه أن يتعلم « النوتة » ؛ ولا يقدر على أن يخط خطا مستقيما !!.. ولبعض الناس موهبة فى الخطابة العامة ، وبعضهم الآخر لا يستطيع أن يلقى جملة واحدة فى جمع من الناس دون أن يتصبب عرقا ، ويرتعد رعبا !.. وقد ترى شخصا برع فى استخدام الأدوات والآلات ، وترى آخر لا يستطيع أن يدق مسمارا فى جدار .. وعسى أن يكون من بين أصدقائك من يستطيع أن يقرأ

www.ibtesama.com

عشرات الكتب ويظل يذكر ما قرأه فى كل منها من تواريخ ، ووقائع ، وأرقام .. وعسى أن يكون من بينهم أيضا من يجد صعوبة كبرى فى تذكر ما قرأ ويسهل عليه أن يتذكر ما سمع !

أوجه أخرى لاختلاف الشخصية

« فلان قوى الشخصية » !.. هذا تعبير لعلك سمعته مئات المرات ، أو وصفت به ، أنت نفسك ، شخصا تعرفه ، أو تريد أن تتعرف اليه .. وغالبا ما يكون صاحب هذه الشخصية « جذابا » بشكل من الأشكال .. كأن يكون محدثا ممتعا ، أو عطوفا متوددا ، أو ضاحكا ممراحا .. ولهذا تشعر كأن شخصيته « تزيد » شيئا ..

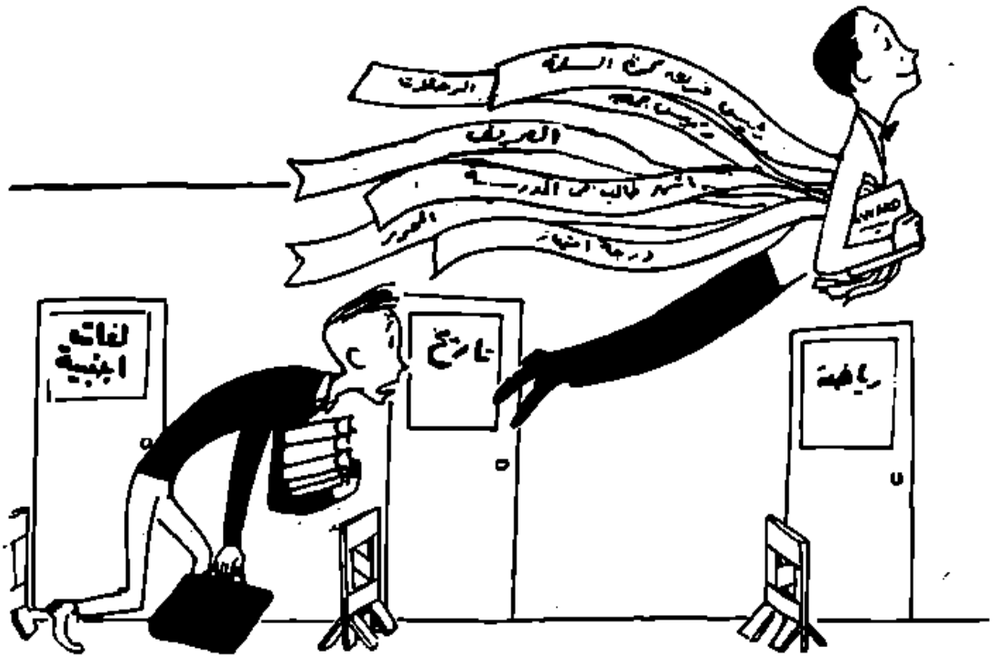
و « فلان فاقد الشخصية » !.. تعبير لعلك سمعت به أيضا ، أو لعلك استخدمته فى وصف شخص لم يترك فيك أثرا يذكر .. ولهذا تحس كأن شخصيته « تنقص » شيئا ..

والواقع أنه ليس هناك من له شخصية « زائدة » ، أو شخصية « ناقصة » ، أو ليست له شخصية على الاطلاق.. المسألة ليست مسألة زيادة أو نقصان.. فلكل انسان شخصيته ما فى هذا شك .. وانما « صفات » الشخصية أو « مميزاتها » هى التى تختلف وتتباين . فالناس يختلفون فى بنيانهم العاطفى ، كما يختلفون فى الميول ، والمواهب ، والمقدرات .

www.ibtesama.com

ولهذا الوجه من أوجه الشخصية (الوجه العاطفى) أهمية قصوى ، لأنه هو الذى يقرر المدى الذى تذهب اليه علاقتنا بالناس .. وهو الذى ينطوى على احساساتنا تجاه أنفسنا وتجاه الناس .

وحين نقول ان لفلان شخصية قوية ، فانما نعنى فى الواقع أننا منجذبون اليه لسبب أو لآخر .. ونحن ننجذب ، عادة الى أشخاص شتى لأسباب شتى .



شخصيتك عامل مهم فى تقرير مدى تعلقك بالمدرسة واقبالك عليها

خذ مثلا على الشخصيات الجذابة ، الفتاة «دوريس».. لقد كانت مبرزة بين لداتها ، محببة الى كل من عرفها .. فهى عطوف متوددة ، يمتعك حديثها ، وتبهجك جلستها .. وهى الى هذا ، تنهض بالثقة التى يضعها فيها أصدقاؤها وتقدر مشاعرهم ، وتقدم لهم ما فى طوقها من معونة .. اذا أجمعت

www.ibtesama.com

صديقاتها على مشاهدة « فيلم » جديد « لاستر وليامز » ، لم تركب رأسها وتتشبث بمشاهدة فيلم «لچين كيللى» !!.. انها على استعداد دائما لأن تضحى برغبتها فى سبيل ارضاء صديقاتها .

وللفتى « جيم » بدوره شخصية جذابة محببة ، وان كانت تختلف عن شخصية « دوريس » اختلافا تاما .. ان « جيم » ، صانع أفكار !.. فهو يمتاز بمقدرته على ابتكار أفكار جديدة ، تستهوى الأصدقاء ، وعلى اقتراح أماكن مبتكرة تنهض اليها «الشلة» !.. اذا أراد الأصدقاء أن يقيموا حفلا ، عهدوا به الى « جيم » ليوفر له أسباب البهجة والتسلية . وهو مرح ، ضاحك ، ذو احساس فائق بالفكاهة ، لا يتسرب الى قلبك الهم قط وأنت تجالسه ..

نحن لانهتم كثيرا بالآخرين

وما خطب أولئك الذين يبدون وكأن ليس لهم شخصية على الاطلاق ؟ أو أولئك الذين ليست لشخصياتهم مميزات جذابة ؟... فكثيرون هم الذين يلاقون صعوبة فى تكوين الصلات وعقد الصداقات ، ويجدون أنفسهم على « الهامش » دائما فى كل حفل أو رحلة أو مجتمع ..

كانت الفتاة « أليس » تجد صعوبة كبرى فى عقد صداقات جديدة بسبب جمالها المفرط !.. وانها لتحدوها رغبة

www.ibtesama.com

صادقة فى أن تتودد الى الناس ، ولكنها لا تدرى كيف تبدأ ، وماذا تصنع !.. وكانت النتيجة أن تركت وحيدة ، لا يشركها الناس فى لهوهم وحفلاتهم ومناقشاتهم ، بل قل أن أعارها أحد التفاتا !..

أما الشـــاب « چيمس » فيعرفه الجميـــع وان كانوا لا يحبونه !!.. انه نزاع الى العدوان متحفز للهجوم ، منقب دائما عن أسباب الشجار .. لا تراه الا مقطب الجبـين ، مشدود القبضتين ، فى عينيه بريق التحدى .. انه ، كالفتاة «اليس» ليس له أصدقاء ، وان اختلف السبب اختلافا بينا !.

فصفات الشخصية اذن هى التى تدفع شخصا لأن يكون خجولا ، وآخر لأن يكون متوددا ، وثالثا لأن يكون متحديا ورابعا لأن يكون متعاونا .. هذه الصفات المختلفة هى التى تدفعك لأن تميل لشخص وتنفر من آخر ، لأن تحب عشرة شخص ، وتتعزل الآخر .

وفى ميسورك أن تجيل النظر فيمن حولك فترى كيف تعبر شخصياتهم عن نفسها .. فتصرفاتهم وأفعالهم تحكى لك عنهم الـكثير .. ولكنك يتعـذر عليك أن تسـتكشف « العواطف » المسئولة عن تصرفات الناس وأفعالهم .. مثال ذلك أن الشخص الخجول قد يستشعر الخجل لأنه متشكك دائما فى مظهره وهندامه .. أو لأنه أقصر قامة ، أو أطول قامة من المعدل !!.

www.ibtesama.com

فاحساساتنا تجاه أنفسنا وتجـاه الآخـرين ، تؤثر فى الأسـلوب الذى تتبعه فى علاقتنا بالناس على مر مراحـل مختلفة من حياتنا : فى المدرسة ، وفى المجتمع ، ومع الجنس الآخر ، ومع أفراد أسراتنا ، ومع أصدقائنا .

ودعنا نر كيف تعمل الشخصية فى هذه الميادين :

فى المدرسة

لعلك عرفت من زملائك فى المدرسة من برز ، وظهر ، والتمع .. فهو عضو فى كل جمعية وفريق ... وهو متقدم دائما فى الترتيب !.. وهو حريص على الاشتراك فى كل وجه من أوجه النشاط مدرسيا كان أو رياضيا أو اجتماعيا .. وهو ، الى هذا كله ، ممراح ضاحك تطيب صحبته .

ولعلك عرفت من زملائك أيضا ، من ينظر الى المدرسة على أنها « محنة » قاسية ! فهو يجد عناء فى استيعاب الدروس .. ويمقت كل ما يتصل بالمدرسة من أوجه النشاط !!..

وسواء كان الوقت الذى قضيته فى المدرسة مرضـيا أو تعسا ، فمرجع ذلك الاحساس الى شخصيتك .

وقصة الفتاة « كارول » مثال لهذا القول .. و « كارول » فتاة ذكية ، اذا ضمها مجلس بوالديها أو بمعارفها ، تناولت بالمناقشة الكتب الشيقة ، والموضوعات المنوعة ، فتحدثت عنها حديثا طلقا ملما .. أما اذا ضمتها المدرسة ، فكأن ذكاءها

www.ibtesama.com

قد تبخر !.. اذا دعيت لتلخيص ما سمعته من درس أمام « الفصل »، تبخرت المعلومات من ذهنها ، وجفت الكلمات فى حلقها !.. وهى عادة ما تحصل على درجات ضعيفة فى الامتحانات .. فان توتر أعصابها واضطرابها يسدان المسالك على ذاكرتها ، ويطمسان كل ما تلقته من دروس .

كانت علة « كارول » ضعف ثقتها فى مقدرتها ، ومطالبتها نفسها بما هو فوق طاقتها !.. كان والداها يعلقان أهمية كبرى على الدرجات المدرسية .. وكنتيجة لهذا حددت « كارول » لنفسها مثلا عليا بعيدة طالبت نفسها بتحقيقها ! .. واجتاحها الخوف من الاخفاق فى بلوغ هذه المثل فعاقها عن تنمية ألوان المقدرة التى تتمتع بها .. على أنه كان من حسن حظ « كارول » أن ناقشت مشكلتها مع الاخصائية النفسية فوسعها أن تدرك حقيقة مشكلتها .. ورويدا بدأت تعى أوجه مقدرتها ، وتكتسب مزيدا من الثقة بنفسها ..

علاقتك بالناس

ويلاقى كثير من الشبان صعوبة فى معاملة الناس ، وعلى الأخص من هم أكبر منهم سنا ، كمدرسيهم ، أو رؤسائهم ، أو آبائهم ، أو أقاربهم ، أو جيرانهم .. أو من اليهم ، ممن هم فى الغالب ، أصحاب سلطان عليهم ..

وأسلوبك فى معاملة الناس يتأثر كذلك بما تتصف به شخصيتك .

www.ibtesama.com

كان الشاب « رالف » يحس دائما أن الذين يكبرونه يعملون على تقييد حريته !.. اذا ركب « الأوتوبيس » ، طلب اليه السائق ألا يسد مدخل مقصورته !! واذا دخل محلا تجاريا ، طلب اليه العامل ألا يكثر من تقليب السلع !.. واذا أعطاه أستاذه درجة ضئيلة استشعر أنه مغبون مغلوب على أمره .. أى أنه على الجملة كان ثائرا على السلطة التى يفرضها الكبار عليه .. وكنتيجة لهذا الاحساس جاءت تصرفاته مطبوعة بطابع التحدى ، والتعدى ، خالية من التلطف والتودد .

وغاب عن « رالف » أن يدرك شيئا مهما ، هو أن أفعاله وتصرفاته هى فى الواقع المسئولة عن هذه المعاملة «المجحفة» التى يلقاها من الناس !!..

ينبغى علينا جميعا أن نخضع لأوامرمن بيدهم حق الأمر

www.ibtesama.com

فلو أنه نأى عن مقصورة سائق « الأوتوبيس » من تلقاء نفسه ، لما طالبه السائق بالابتعاد ... ولو أنه لم يقلب السلع فى المحل ويقلب نظامها ، لما نهاه العامل عن تقليبها .. ولو أنه بذل مزيدا من الجهد فى المدرسة لحصل على درجات أعلى ..

ونحن جميعا مضطرون الى أن نقبل النقد ، ونتقبل الأوامر من فئة من الناس .. مثال ذلك أننا جميعا — صغارا وكبارا — يجب أن نطيع رجال البوليس ، ونطيع رؤساءنا ونطيع غيرهم ممن لهم علينا حق الطاعة .. فذاك أمر يجب أن ندركه ونرضى به على علاته ..

علاقتك بالجنس الآخر

ولا تحسب الفتاة أن نجاح علاقتها بالجنس الآخر متوقف على نوع « أحمر الشفاه » الذى تستعمله ، أو على طول أهدابها ، أو لون شعرها ، أو جمال ثوبها !!

وتتحدث الفتيات عن « الشاب الطويل الأسمر » .. ويزين الفتيان غرفهم بصور « فتيات الغلاف » .. ولكنك ان دققت النظر فى « الأمر الواقع » ألفيت أن الصفات الظاهرية أو المادية — لا تلعب الدور المهم الذى تظنه ، انما المعول كله على الشخصية !!

ودعنا نلق نظرة على «جون»،و«مارى» و «كاثرين» .. أن « جون » شاب طويل وسيم ، مفتول العضل .. و «مارى»

www.ibtesama.com

فتاة ضاحكة ، ذات شعر أحمر .. و « كاثرين » فتاة نحيلة توشك عظامها أن تبرز من جلدها ، ذات شعر « أكرت » فى مثل لون الفأر ..

تلك الفروق « المادية » بين « چون » و « مارى » و « كاثرين » ، فروق ملحوظة من السهل الوقوع عليها .. ولكن دعنا ننظر الى شيء آخر ، فى هؤلاء الثلاثة — دعنا ننظر الى مشاعرهم الخاصة تجاه مميزاتهم البدنية.. ولا يدى الناس هذه المشاعر بحيث يراها الآخرون ، ولكن الناس جميعا يحسون تجاه تكوينهم البدنى احساسات معينة تؤثر فى أسلوب تصرفهم .

ليس الجمال ولا الوسامة شرطا لكى تلذ للناس عشرتك

مثال ذلك أن «چون» الذى يستمتع بجسم رياضى جميل ، متجه بنشاطه كله الى ميادين الرياضة حتى لتحسبه لا يحس

www.ibtesama.com

للجنس الآخر وجودا .. فقل أن حادث فتاة .. واذا جمعته حفلة راقصة ، ظل على هامش « حلبة » الرقص محيرا ، مرتبكا .. ويزداد ارتباكه اذا علق أحد بكلمة على تكوينه الرياضى ، أو بروز عضلاته .. انه فيما بينه وبين نفسه يحس أنه شاذ ناشز ! ..

نعم إن الناس ترى فيه شخصا « جذابا » .. ولكنه يرى طوله نقصا ، وتكوينه الرياضى شذوذا ، ومن ثم فهو — مدفوعا باحساساته هذه — يتعزل الناس ، ويعزف عن عقد الصداقات ، وخاصة مع الجنس الآخر ، حتى ليخطىء الناس فيحسبوه مترفعا متعاليا !!

اما الفتاة « كاثرين » .. الفتاة النحيلة ذات الشعر « الأكرت » .. فما أكثر أصدقاءها ان الناس عندما يلتقون بها لأول مرة ، يوشكون أن يخطئوها بأبصارهم وخاصة اذا كانت « مارى » على مقربة !!..فصاحبتنا « مارى »ترى فى نفسها فتاة خفيفة لطيفة ، ومن ثم لاتكف عن الحديث عن نفسها ، فى حين تلوذ « كاثرين » بالصمت حتى ليصفها الناس بالجمود ..

ثم رويدا ، ولفرط العجب ، يستكشف الناس أن « كاثرين » هى فى الواقع مركز الاجتذاب لا « مارى » ! ..

ومرجع ذلك الى احساس « كاثرين » تجاه نفسها ..

www.ibtesama.com

فهى تعلم أنها ليست جميلة ولكنها لا تهتم لذلك ، فقد تعلمت كيف تسر الناس ، لأنها تجد المتعة والسرور فى رفقتهم .. أما « مارى » فعلى العكس منها ، لا تهتم الا بنفسها ، وبرغم أن الناس ينجذبون اليها لأول وهلة ، لجمالها ، الا أنهم لا يلبثون أن ينفضوا عنها ..

ان « چون » و « كاثرين » و « مارى » أمثلة للكيفية التى يؤثر بها تباين الشخصيات فى علاقتنا بالآخرين .. فللفتى «چون» مظهر جذاب ولكنه «يحس» أنه شاذ بين الناس!!. وللفتاة « كاثرين » مظهر عادى ، أو أقل من العادى ، ولكنها « تحس » أن العبرة ليست بالمظهر ، فقد نمت فى نفسها صفات أخرى من صفات الشخصية طغت على مظهرها ، وجعلتها محببة الى الناس .. والفتاة « مارى » ذات مظهر جذاب ، ولكنها « تحس » أن الجمال هو الصفة الوحيدة المطلوبة !!..

علاقتك بأهل بيتك

لعلك ترى أن البيت هو المكان الذى تسترخى فيه وتنطلق على سجيتك .. وهو فى الحق كذلك .. ولكنه ليس على التحقيق ، كما يرى البعض، مكانا تثير فيه عواصف غضبك وتطلق فيه لحدة مزاجك العنان !.. فلشخصيتك قيمتها فى البيت كذلك .. ان أهل بيتك فى حاجة الى الاسترخاء مثل حاجتك ، وتصرفاتك هى التى تقرر هل يصبح البيت مكانا

www.ibtesama.com

يهفو اليه ذووك ، ويرتاحون له ، أم يصبح مكانا يبتغون منه الفـــرار !.

ويلقى بعض الشـــبان عناء فى معايشة ذويهم فى وئام وانسجام .. فهم لا تهدأ مشاداتهم مع أخوتهم وأخواتهم حول أمور تتفاوت فى الأهمية ! .. ولا يقف اختلاف أوجه النظر بينهم وبين أمهاتهم عند حد !!..

وصحيح أن الخلاف بين الأبناء والآباء ، أو بين الأخوة بعضهم وبعض ، أمر طبيعى ، ولكنه يخرج على طبيعته اذا ظل قائما لا يزول حتى لكأنها معركة لا تنتهى !.

وتتجلى صفات شخصيتك من خلال تصرفاتك داخـل البيت ، كما تتجلى من خلال تصرفاتك خارجه .. ففى البيت يتبدى مدى احساسك بالمسئولية ، ورغبتك فى التعاون ، واحترامك لمشاعر أفراد أسرتك ..

علاقتك بأصدقائك

وتكشف علاقتك بأصدقائك عن جانب مهم آخـر من جوانب شخصيتك .. فالناس يختلفون أيما اختـلاف فى مقدرتهم على كسب الأصدقاء والاحتفاظ بهم .. فى حين أن كل امرىء فى حاجة الى أصدقاء ، اذ هم يجعلون الحيـاة أبهج وأرضى .

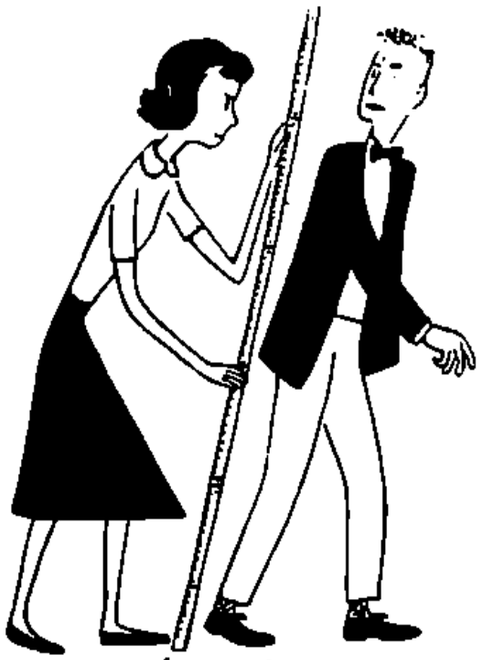
ولبعض الشبان أصدقاء عديدون .. ولبعضهم الآخر قلة قليلة .. مثال ذلك أن الفتاة « دوروثى » لا تهتم بأن

www.ibtesama.com

يكون لها وفرة من الأصدقاء ، وانما هى تفضل أن تكون لها قلة من الأصدقاء الأوفياء .. انها لا ترتاح لصحبة كل من تلقاه لساعتها ، فضلا عن أنها لا تجيد الكلمات التى تكسبها صداقة الجميع ، ومن ثم فهى قانعة راضية بأصدقائها على قلتهم .

أما « فرانك » ، فعلى العكس منها .. انه « يجمع » الأصدقاء كما يجمع الهاوى طوابع البريد !.. الجميع يعرفونه وهو يعرف الجميع .. وصلته بأصدقائه العديدين مملوءة بالحماسة ، مشحونة بالمودة ، ولكنها تقف عند هذا الحد !.. فهو لا يهتم بأن يتعمق فى فهم أصدقائه ، أو أن يزداد معرفة بهم .

أسباب الصداقة منوعة



لاتتوقع من الأصدقاء أن يقيسوك بمقياس مشتط فى الارتفاع

والناس يختارون أصدقاءهم لأسباب مختلفة . فالبعض يختارون من الأصدقاء من تبهجهم رفقتهم ، وتجعلها حافلة بالمرح والضحكات . والبعض يختارون من الأصدقاء ذوى الأفكار الناضجة ، والميول والمشارب المتفقة مع ميولهم ومشاربهم . . فنحن فى اختيار أصدقائنا نتوخى ارضاء حاجاتنا الخاصة .

مثال ذلك أن « چاك » يختار من الأصدقاء من يخضعون

www.ibtesama.com

لزعامته ويسيرون بارشاده ، ويتخذون لأنفسهم آراءه وأفكاره .. أما « ألان » فلا يهتم بأن يكون هو المسيطر ، بل يفضل أن يرسم الآخرون الخطط ويضعون الأفكار !.

ومن المظاهر المهمة الأخرى للصداقة ، الاحساس الذى نحسه حيال أصدقائنا .. مثال ذلك أن الفتاة « اليزابث » تتوقع من صديقاتها أن يفكرن كما تفكر ، ويتصرفن كما تتصرف ، فاذا لم يفعلن تخلت عن صداقتهن .. أما «باتريشيا» فعلى عكسها .. انها تقدر فى كل صديقة فرديتها المتميزة وتحتمل عن سعة أوجه اختلافها عنها فى الصفات .

ويتوقع بعض الناس من أصدقائهم أن « يعطوا » دائما دون أن « يأخذوا » شيئا.يتوقعون أن يساعدهم أصدقاؤهم فى أداء واجباتهم ، وفى فك ضيقهم ، ويتوقعون منهم الوفاء والتقدير الدائمين ، دون أن يمنحوا هم أنفسهم أصدقاءهم شيئا من هذه .

ومن هذا تستطيع أن تبين لماذا يجد البعض عناءً قليلا فى الاحتفاظ بالأصدقاء ، فى حين يكاد البعض الآخر لا يجد صديقا على الاطلاق !.. فالمعول فى هذا المضمار على الاخلاص والوفاء ، والثقة والتقدير ، وصدق الحب للناس . فمن اتصف بهذه الصفات كان أقدر على كسب الأصدقاء الأوفياء والاحتفاظ بصداقتهم .

www.ibtesama.com

كيف تكونت شخصيتك ؟

لقد رأينا أن الناس يختلفون اختلافا كبيرا فى موقفهم من الأصدقاء ، تماما كما يختلفون فى موقفهم من المدرسة ، والبيت ، والناس ، والجنس الآخر ..

ومجموع الاختلافات كلها ، هى التى تجعل من كل انسان فى الدنيا فردا متميزا لا نظير له .

ولكن .. ما وراء هذه الاختلافات ؟ ! .. وكيف تكونت شخصيتك واستوت ؟ وكيف صارت الى ما هى عليه الآن ؟!. سوف نناقش هذه المسائل فى الفصل التالى ..

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com

٣

كيف تتطور شخصياتنا

لقد طرأ على شخصيتك تغير كبير فى خلال السنوات العشر الماضية .. وسوف يطرأ عليها تغير أكبر فى السنوات العشر التالية .. بل سوف تظل شخصيتك فى تطور مستمر ما حييت .. تماما كما ينمو جسمك ويتطور ولا يكف عن النمو والتطور ..

وتطور الشخصية كتطور الجسم يأتى تدريجا بحيث لا تلحظه .. ولا تحس به .. فكما أنك لا تستطيع أن تلحظ أن كتفيك ازدادتا عرضا ، أو أن رجليك ازدادتا طولا ، كذلك لا تستطيع أن « تحس » أنك أصبحت أكثر نضجا : عاطفيا وذهنيا .

وشخصيتك ، كما هى اليوم ، نتيجة لكل ما حدث لك منذ كنت طفلا وليدا .. فتجاربك وصلاتك بالناس ، كلها لعبت دورا فى تشكيل شخصيتك بالشكل الذى هى عليه

www.ibtesama.com

الآن .. ولكنك لن تبقى دائما كما أنت اليوم . فشخصيتك ليست شيئا جامدا ، وليست شيئا تاما قد أنجز صنعه ، وانما هى شيء مرن ، قابل للتغير المستمر .

ولعل هذا الوقت هو أنسب الأوقات لكى تلقى نظرة فاحصة على شخصيتك لتحيط علما بدقائقها .. ففى خلال فترة المراهقة تكون متهيئا لاستقبال الآراء والتجارب الجديدة ، متلهفا على أن تعبر عن نفسك الى أقصى الحدود.. ومع مضيك فى النمو تصبح عواطفك واتجاهاتك الذهنية أقل مرونة مما هى عليه الآن .. فالناس ميالون الى الاستقرار على عادات واتجاهات معينة ، بحيث تصبح بعد ذلك راسخة يحتاج تغييرها الى مجهود مضاعف .. ولذلك كان هذا الوقت أنسب الأوقات لتتعرف على شخصيتك ، وتدرك لماذا سلكت فى تطورها خط سير معين .. حتى اذا احتاج الأمر الى تعديل أو تقويم سارعت الى ذلك مبادرا .

استكشاف الشخصية كحل للغز

وتعرف «مداخل »الشخصية و «مخارجها» ، ومسالكها ودروبها أشبه ما يكون بحل لغز أو اجلاء غوامض قصة بوليسية !! فأنت متى شرعت فى قراءة قصة بوليسية ، تكون خالى الذهن مما سوف تنتهى اليه حوادث القصة أو يؤول اليه حال أبطالها (اللهم الا اذا كنت شديد البراعة ، ووسعك

www.ibtesama.com

أن تصل الى الحل قبل أن يصل اليه المؤلف فى قصته !) ، حتى اذا بلغت نهاية القصة استبانت لك أطرافها ووضحت لك تفاصيلها ودقائقها .

وكذلك الحال فى تطور شخصيتك .. على أنك فى الواقع لن تجدها شديدة الغموض متى بدأت من البداية ، وعرفت كيف تدخلت الحوادث التى مررت بها فى تكييف « حبكة » القصة .. قصة حياتك .

فمنذ ولدت وأنت تتلقى من الأشياء والناس المحيطين بك ، انطباعات معينة تتأثر بها شخصيتك .. فضلا عن أن للعوامل الوراثية والحيوية (البيولوجية) المؤثرة فى تكوينك الجسمانى دخلا فى تقدير السرعة التى تطورت بها ، وهذه العوامل بدورها تؤثر فى شخصيتك الى حد ما .. ثم أهم من ذلك كله ، نوع التجارب التى لقيتها من الناس والأشياء فى محيط بيئتك .

وهكذا ولدت

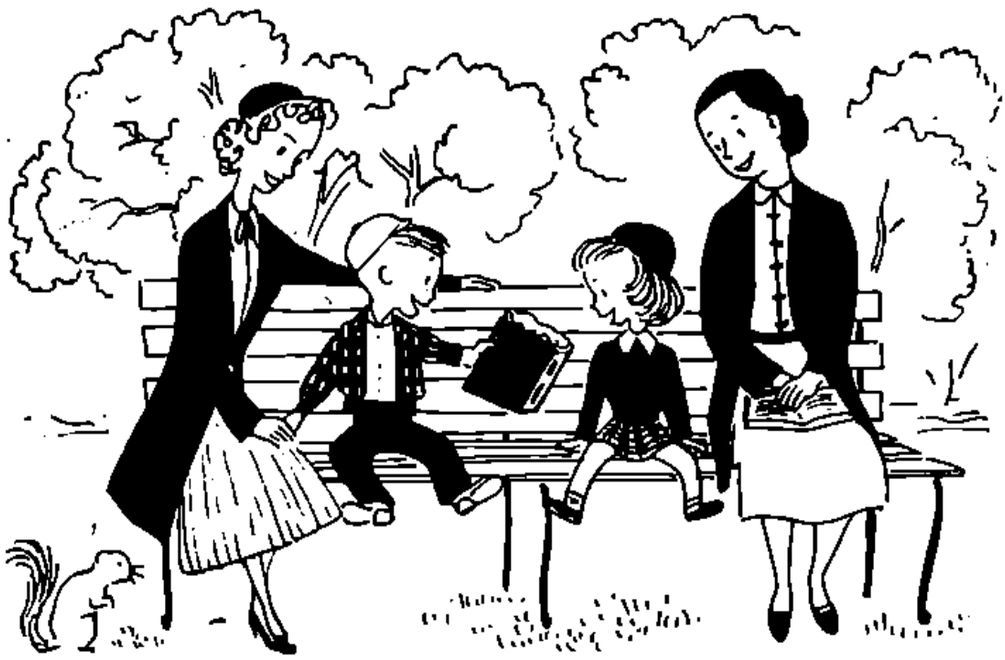
ان الطفل الوليد عاجز لا حيلة له ولا قوة .. انه معتمد اعتمادا مطلقا على أبويه فى كل شىء .. ونوع العناية التى يلقاها من والديه والاهتمام الذى يحظى به منهما يتدخلان فى تشكيل شخصيته .. فنموذج المعاملة التى يلقاها من

www.ibtesama.com

والديه يقرر ماذا يتوقع من الناس ، وكيف يريد من الناس أن يعاملوه ..

مثال ذلك أن احدى الأمهات قد تكون مبالغة فى الاهتمام براحة طفلها ، شديدة القلق على صحته ، فلا يلبث الطفل أن يستشعر هذا « القلق » ويحس بوجوده ..

وعلى النقيض من هذه الأم ، قد نجد أمّا زحمها العمل واستغرق وقتها كله ، فلم تجد متسعا لتعنى بطفلها العناية « الكافية » .. وفيما بين هذين النقيضين نجد الأم المتزنة المثالية التى تعامل طفلها معاملة طابعها الحب ، ولكن فى غير اسراف ولا قلق .



الأطفال الذين يحيطهم آباؤهم بالحب
يتعلمون كيف يمنحون الحب لغيرهم

فهذه المعاملة المبكرة التى يلقاها الطفل تؤثر فى عواطفه واتجاهاته بالغا ما بلغ من مراحل طفولته .

www.ibtesama.com

وعندما كنت طفلا ، كان اهتمامك مركزا فى نفسك ، كالأطفال جميعا ! ولكنك على مر مراحل نموك ، تعلمت أنك لا تستطيع أن تستأثر دائما باهتمام الناس ، ولا أن تحصل منهم على كل ما تشتهيه .. فأمك لاتستطيع دائما أن تنحى ما بين يديها لتفرغ لملاعبتك وملاطفتك .. واذا كان لوالديك أطفال آخرون فهم يتطلبون الحب ، كما تتطلبه .. واذن فقد تعلمت أن أمك وأباك ليسا خالصين لك ، وأنك مضطر الى مشاركة أخوتك فيما تملك ، وأن عليك أن تتحمل — متى كبرت شيئا — قدرا من المسئولية .

والأسلوب الذى علمك به أبواك كيف تشرك غيرك فيما تملك ، وكيف تتحمل المسئولية ، وكيف تتوقع ألا تكون وحدك مركز اهتمام الخلق جميعا — هذا الأسلوب قد لعب دورا كبيرا فى تطور شخصيتك .

ويخفق بعض الناس فى تعلم هذه الأشياء التى أسلفناها أثناء طفولتهم ، فتكون النتيجة أن يظلوا ناقصى النضج فى هذه النواحى بالذات مهما تبلغ بهم السن !.. انهم خليقون عندئذ أن يظلوا مركزين فى أنفسهم ، مهتمين بمصالحهم وحدها ، ميالين الى الأخذ دون الاعطاء ، والى التفرد بما يملكون دون الغير ، والى القاء المسئولية كلها على عاتق الآخرين !..

www.ibtesama.com

ويبدأ الأطفال ، مبكرين ، فى استيعاب احساسات آبائهم واتجاهاتهم . وما دمت قد قضيت معظم سنوات حياتك المبكرة مع والديك ، فان أثرهما فى تطور شخصيتك عظيم . كيف يعاملانك ؟ .. ماذا يحسان نحو الغير ؟ .. ما نوع العقائد التى يعتنقانها ؟ .. ما هى الآراء التى يعلقان عليها أهمية قصوى ؟.. كل ذلك قد أثر فى عواطفك ، واتجاهاتك ، ومثلك العليا .

فلو أن مستر « براون » مثلا لا يرتاح لعشرة الناس ، ويعتقد أن كل من يلقاه يريد به شرا ، فالأرجح أن « مستر براون الصغير » سينشأ متوجسا من الناس ، قليل الخبرة بهم، عزوفا عنهم !!

واذا كان آل « بورنت » يعلقون أهمية قصـــوى على الأمانة والصدق ، فالأغلب أن أبناءهم سينشأون على حب الأمانة والصدق كذلك .. ومقدار الحب الذى يمنحه الآباء لأطفالهم ، غاية فى الأهمية أيضا .. فان الأطفال يتعلمون الحب اذا أحيطوا بالحب .. فلو وسع الآباء أن يمنحوا أطفالهم الحب ويوفروه لهم على الدوام ، لنشأ الأبنـــاء عطوفين ودودين ، يمنحون الحب للناس ، ويوفرونه لهم .

كذلك تلعب الطريقة التى يعاقب بها الآباء أبناءهم دورا

www.ibtesama.com

كبيرا فى تنمية شخصياتهم .. فبعض الآباء قساة ، متشددون على أبنائهم .. وبعضهم متساهلون .. وبعضهم الآخر سباقون الى التهديد بالعقاب ولا يشفعون القول بالفعل .

كان « بول » يلقى هذا النوع الأخير من المعاملة خلال طفولته .. اذا عصى لأمه أمرا ، قسرته أمه على أن يجلس فوق كرسى وأن يظل كذلك ساكنا عشر دقائق .. ولكنه لم يكن يلبث أن يتسلل منزلقا عن المقعد ، فتغضى أمه ولا تصر على تنفيذ ما أنذرته به .. فلما كبر « بول » وألقى عليه شيء من المسئولية ، أصبح من دأبه أن يتملص منها — كما كان يتملص من المقعد — واثقا من أنه لن يكون عليه حرج ، ولن يلقى على تملصه جزاءً ... !!

ثم ذهب « بول » الى المدرسة ، فعجب زملاؤه ومدرسوه اذ رأوه شخصا لا يوثق به ، ولا يركن اليه ! .. كان يعد بأن يفعل هذا ، ويقطع عهدا بأن يصنع ذاك .. ولكنه لم يكن ينفذ وعوده وعهوده قط ! .. ولو أن أحدا عاونه على أن يرى منشأ أسلوبه فى التصرف لوسعه أن يتخذ التدابير الكفيلة بتقويم شخصيته .

وحتى لو أننا أدركنا أن منشأ بعض عيوبنا ونقائصنا يرجع الى أخطاء آبائنا فى معاملتنا ، فاننا لن نكسب شيئا بصب

www.ibtesama.com

اللوم عليهم !! .. فأكثر الآباء يمنحون آباءهم أقصى ما فى طوقهم من حب ، ولو أنهم أخطأوا هنا وهناك فعذرهم أن تربية الأطفال أمر شاق ، ومهمة صعبة .. ولا شك أنهم ، هم أنفسهم ، قد كان فى تربيتهم بعض الخطأ .. فالأمر اذن أشبه ما يكون بحلقة مفرغة .. ولكن ثمة مخرجا منه .. هذا المخرج هــو أنك متى أدركت لماذا تتصرف بالطريقة التى تتصرف بها ، وسعك أن تمضى فى تغيير أسلوب تصرفاتك بحيث يصبح سويا قويما .

مؤثرات أخرى

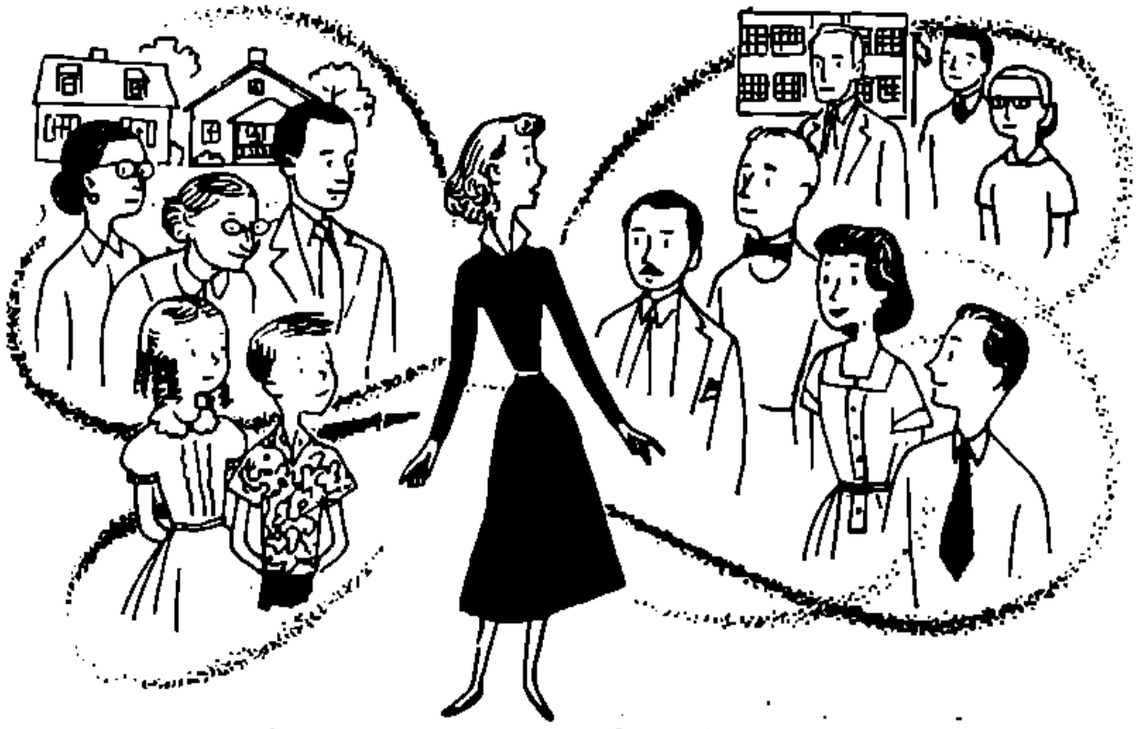
واذ تنمو وتكبر ، تتسع آفاقك ، وتزداد تأثرا بالناس والأشياء التى تؤلف البيئة المحيطة بك : بنوع الجيران الذين تعايشهم .. بمدرسيك وبغيرهم من البالغين الذين تخالطهم وتتصل بهم .. بأخوتك وأخواتك ، بمعارفك وأصدقائك .. بنشاطك فى المدرسة .. الى آخر القائمة الطويلة العريضة !

كذلك قد يؤثر نموك البدنى فى تطور شخصيتك .. فلو أنك نموت بأسرع أو بأبطأ مما ينمو سائر أصدقائك ، فربما داخلك الشعور بالنقص اذ تتوهم أنك نشاز بين صحبك ، أو غير جذاب !

www.ibtesama.com

كذلك فى وسع المرض أن يؤثر فى تطور شخصيتك .. فغالبا ما يعجز صغار الشبان الذين أصابهم مرض خطر ، عن مزاولة أوجه النشاط وألوان الرياضة التى يزاولها أقرانهم ويستمتعون بها . وعسى أن يبث هذا العجز فى نفوسهم احساسا «بالاختلاف» عن سائر الناس ، أو احساسا بالحرمان مما هو متاح لغيرهم ، أو قد يبث فيهم عجزهم الحساسية الزائدة تجاه مظهرهم .

ومن ناحية أخرى ، فى وسع المرض أو العجز البدنى على اختلاف صوره ، أن يترك فى نفس صاحبه أثرا مختلفا تماما عن الأثر أو الآثار التى أسلفناها .. فالأمر متوقف على وجهة نظر الشاب ، ومدى التطور الذى انتهى اليه .



بيئتك بمن فيها من أشخاص وما فيها من أشياء
تؤثر فى تشكيل شخصيتك

www.ibtesama.com

ولعلك عرفت شبانا مثل الفتاة « سالى » التى أصابها شلل الأطفال عندما كانت فى الثانية عشرة . وعندما أبلت من مرضها ، تحتم عليها أن ترتدى حذاء من نوع خاص، وأصبحت تمشى مشية يبين فيها العرج .. وعاقتها هذه الآفة عن ممارسة كثير من صنوف الرياضة التى تهواها .. ولكنها بدلا من أن تدفن نفسها بين طيات الكتب وحسب ، وسعها أن تجيد السباحة — وهى رياضة لم تقف آفتها حائلا دونها — فما لبثت « سالى » أن غدت مثار اعجاب زملائها وزميلاتها ، يتنافسون على صداقتها والتقرب اليها .. وأصبحت لا تراها الا مرحة ، ضاحكة مستبشرة .

اننا جميعا ذوو شخصيات تختلف بعضها عن بعض ؛ ولهذا يستجيب كل منا للتجارب وللناس على طريقته الخاصة ، فكل منا يرى الأشياء بعينين مختلفتين ، لأنه يحس احساسا مختلفا عن احساس سائر الناس تجاه نفسه ، وتجاه الناس ، وتجاه الأشياء الموجودة فى بيئته .

عائلة « تيلور »

وكمثل على الطرق المختلفة التى يستجيب بها شتى الناس للتجربة الواحدة ، أروى لك قصة عائلة «تيلور» والاحساس

www.ibtesama.com

الذى أحسه كل فرد فى هذه العائلة حيال صوت غريب تناهى الى أسماعهم فى جوف الليل .

كانت عائلة تيلور تقطن منزلا صغيرا بأسفله « جاراج » للسيارة . وبعد ظهر ذات يوم ، صحبت مسز تيلور طفلها « چونى » الى الطبيب ، وفيما هما فى قاعة الانتظار رأت أن تذهب عنه السأم ، فراحت تقرأ له قصة خرافية عنوانها «چاك: العملاق القاتل»... وفى ذلك المساء نفسه ، عاد مستر «تيلور» الى المنزل فوجد فى انتظاره خطابا من شركة التأمين تطالبه فيه بدفع قسط التأمين على السيارة ، واستاء عندما وجد القسط المطلوب أكثر مما كان يتوقع ! .. وعندما اجتمع أفراد الأسرة حول مائدة العشاء ، رغبت « الين » — وهى فى السادسة عشرة — الى والديها أن تذهب الى « السينما » ، ولكن الوالدين رفضا مطلبها مذكرين اياها بأن اليوم التالى ليس يوم عطلة ، وأن عليها أن تستيقظ مبكرة لتذهب الى المدرسة ..

وقضت الأسرة مساءا هادئا ، ثم نهض أفرادها الى مخادعهم !! وفى منتصف الليل ، هبت الأسرة من نومها على صوت دقات صادرة من سطح الجاراج ...

أما الطفل «چونى» ، فقد تصور أن مصدر الصوت هو

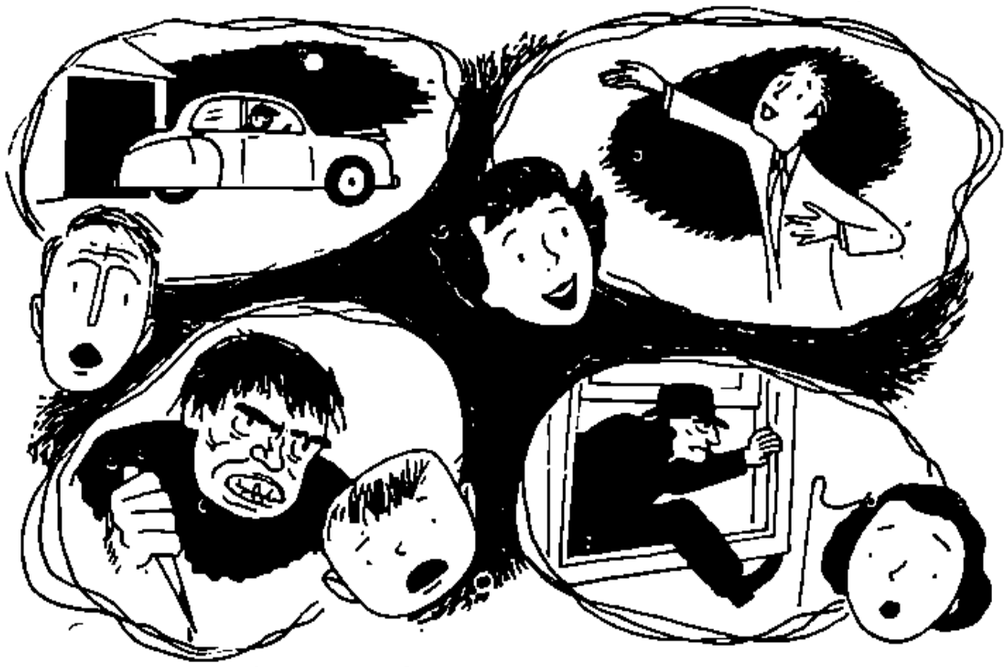
www.ibtesama.com

« العملاق القاتل » قد جاء وفى يده سكينه الطويلة النصل .. وتملكه الذعر ، حتى أنه جمد فى فراشه وجر الغطاء على رأســه !

وأما مسز «تيلور»،فقد ظنت مصدر الصوت لصا يريد أن يقتحم المنزل ، وهرعت الى مخدع «چونى» لتطمئن عليه .

وكاد مستر «تيلور» أن يوقن أن مبعث الصوت لص يريد أن يسرق السيارة ، واندفع الى خارج المنزل ، ولكنه لم ير ظلا لشىء .

وأما « ايلين » فقد تراءى لها أن مصدر الصوت صديقها الجديد الذى رغبت فى أن تخرج معه الى « السينما » ؛ جاء يلفت اليها نظره بهذه الدقات ! .. وهرعت تنظر من النافذة ولكنها لم تر شيئا !



صــوت غريب قد يحدو بالأشخاص المختلفين
الى تصور أشياء مختلفة

www.ibtesama.com

ولم تكتشف الأسرة ما حدث الا فى صبيحة اليوم التالى: فقد اصطدمت قطة بقالب من الطوب مخلوع من مكانه ، فراح يتدحرج عبر المدخنة الى سقف الجاراج محدثا تلك الدقات !

ولما كان أفراد أسرة « تيلور » قد استجاب كل منهم بشكل مختلف لصوت اصطدام قالب الطوب بسقف «الجاراج»، ففى وسعنا أن نفهم من هذه الاستجابات شيئا عن شخصياتهم: فالطفل «چونى» يتمتع بخيال خصب ، وما سمع الصوت حتى قفزت الى خياله قصة العملاق القاتل .. ولما كان الوقت ليلا ، فقد اتخذت القصة شكلا باعثا على الخوف !! .. أما «الين» فتجتاز مرحلة من خصائصها أنها تجعلها توجد الترابط وأوجه الشبه بينها وبين بطلات القصص التى تقرأها ، ومن ثم فقد مهد لها الصوت لأن تتصور أنها بطلة قصة غرام !

وقبيل صدور الصوت، كانت مز «تيلور» قلقة على صحة طفلها « جونى » ، ولا شك أنه لم يبرح ذهنها لطول ما قلبت فى ذهنها مسألة مرضه ، ومن ثم كان أول ما فعلته عندما خيل اليها أن ثمة خطرا قريبا ، أن هرعت الى جونى تطمئن عليه !.. أما مستر «تيلور» فلا يستغنى قط عن سيارته التى تسهل له أعماله .. وقد ذكره خطاب شركة التأمين بهذه الحقيقة ، ومن ثم كان الاطمئنان على السيارة أول ما تبادر الى ذهنه !

www.ibtesama.com

هذه الاستجابات الأربع المختلفة لمؤثر واحد ، تمثل لنا أصدق تمثيل كيف تشكل عواطفنا اتجاهاتنا ، وكيف تؤثر فى أفعالنا .

دورة الأيام

كذلك تؤثر عواطفنا فى نظرتنا العامة للحياة . فبعض الناس متفائلون ينظرون دائما الى الوجه المشرق للأشياء .. وبعضهم الآخر لا يرى من الحياة الا جانبها الأسود .. وأما أغلب الناس فيتوسطون الطرفين .. ولكننا جميعا تمر بنا أيام بيض ، وأخرى سود ، وانه لجدير بنا أن نتأمل استجاباتنا ، وكيف تتشكل وفق ما يغمرنا عندئذ من احساس .

فاذا كنت فى يوم من الأيام ، تستشعر الغبطة والانشراح ، فلن تهتم لشىء ، ولن يقلقك شىء .. اذا لم تجد رباط عنقك المفضل ، ارتديت آخر دون أن تبالى .. واذا انتظرت على محطة « الأوتوبيس » عشر دقائق ، فانك لا تبالى شيئا .. بل لعلك تقطع هذا الوقت مترنما بأغنية جديدة ، أو مصفرا بفمك لحنا مرحا .. ولعلك لا تلقى بالا الى ضجة الشارع ، وتكاد لا تسمع أبواق السيارات وهى تنفخ بلا انقطاع .

ثم تدور الأيام ، وتصبح ذات يوم معتكر المزاج ، تستشعر الضيق والانقباض ، فاذا أتفه الأشياء يزيدك ضيقا ، وحدة ،

www.ibtesama.com

وانقباضا .. انك لاترى فى ثيابك شيئا لائقا .. وبضع دقائق تمكثها على محطة « الأتوبيس »تخيل اليك كأنها دهر وتروح تتساءل لماذا لا تضع السلطات حدا لهذه الفوضى فى وسائل المواصلات ... وأصوات أبواق السيارات تبدو لك كأنها أصوات معركة طاحنة ، حتى توشك أن تكره السيارات وأصحابها ... أرأيت ؟! انك قد تمر بك تجربة واحدة معينة فى أيام مختلفة ، ولكنك لا تستجيب لها كل مرة ككل مرة ، لأن احساساتك تختلف مرة عن مرة .

ولما كانت هذه الاحساسات تلعب دورا مهما فى حياتك كما ترى ، فانه ينبغى عليك أن تستكشف هذه الاحساسات وتتعرف عليها .

www.ibtesama.com

٤

مشاعرنا المستترة

فهمك لنفسك أمر غاية فى الأهمية ، ولكنه ليس ميسورا دائما . لماذا تحس ، وتتصرف كما تحس وتتصرف ؟! لعلك تحتد وتغضب وتثور اذا انتقدتك أمك .. ولعلك لا تميل الى اللون البنفسجى .. ولعلك لا ترتاح لمدرس اللغة الانجليزية فى حين ينسجم معه كثير من زملائك .. فماذا وراء هذه الاستجابات التى تستجيب بها للمؤثرات المختلفة ؟! أتراك تحس حين تنتقدك أمك أنها لا تحبك ؟ ... أترى اللون البنفسجى مرتبطا فى ذهنك بتجربة أليمة ؟! ....أترى مدرس اللغة الانجليزية يشبه جارا لك اعتاد أن يشكوك لوالديك كلما قطفت أزهار حديقته ؟! ..

تلك كلها أمثلة لما عساه يكون الواقع ... ولكن المهم أننا جميعا نحمل مشاعر لا ندركها .. ونحن اذ نخفى مشاعرنا

www.ibtesama.com

الحقيقية عن أنفسنا فذلك لأن هذه المشاعر بثت فينا الألم أو الخوف ولهذا نريد ألا نسلم بوجودها ..

مثال ذلك أن الفتاة « ايلين » كانت دائما تستشعر الاعجاب بشقيقتها الكبرى « كارين » أو هذا ما « ظنت » أنها تستشعره !! .. ومن ذا الذى لم يكن يستشعر الاعجاب بها ؟! .. لقد كانت « كارين » فتاة موهوبة بارعة .. كانت تضطلع بأدوار البطولة فى المسرحيات التى تقيمها المدرسة فتؤديها خير أداء .. وكانت بارعة فى العزف على « البيانو » .. وبرغم ذلك فقد كانت «ايلين» تجد نفسها مسوقة الى الشجار مع « كارين » لأتفه الأسباب ، دون أن تدرك لهذا سببا .

قد تعتقد الفتاة أنها تكن الاعجاب لشخص اذا أحست بالغيرة

والحقيقة أن « ايلين » كانت تستشعر شيئا من « النقمة » على شقيقتها .. كان يضجرها أن تسمع الناس

www.ibtesama.com

لا يفتأون يقولون : « أليست كارين فتاة بارعة ! » .. لقد كانت «ايلين» تريد شيئا من الاهتمام والاطراء لنفسها ، ولكنها كانت تخشى أن تسلم بينها وبين نفسها بهذا الاحساس بالغيرة — أو ليس المفروض أن تحب الفتاة أختها !!

وكان من حسن حظ « ايلين » أنها أفضت بمشكلتها للأخصائية النفسية بمدرستها ... ورويدا ، وعلى ضوء مناقشاتها مع الأخصائية ، بدأت تدرك الأشياء على حقيقتها ... واعتزمت عندئذ أن تنمى مواهبها الخاصة الى أقصى ما تستطيع حتى تحس بجدارتها وأهليتها ...

واذ أدركت « ايلين » حقيقة مشاعرها تجاه شقيقتها ، أصبحت علاقتها بها أوفر مودة ولطفا وصداقة .

تربية العادات

وكثيرا ما تسبب لنا هذه المشاعر المستترة الصعوبات فى علاقاتنا بالآخرين ، فهى تؤثر فى علاقاتنا بالمدرسة والبيت والأصدقاء ، وكلما طال أمد اخفاء هذه المشاعر أصبح من العسير علينا أن نتغير ونتحول ، وأنت تعلم بأية سهولة تصير العادة وترسخ ... فكذلك الحال فى المشاعر : اذا تعودنا أن نستجيب لشىء بطريقة معينة ، أصبح من العسير أن نتحول عن هذه الطريقة حتى ندرك السبب الكامن وراء تصرفاتنا .

www.ibtesama.com

مثال ذلك أنك قد تبتئس اذا هزمك زميلك فى مباراة « للتنس » أو نال درجة أعلا منك فى الامتحان ... والأرجح أنك سوف تستمر فى الاستجابة بهذه الكيفية وستدأب على الابتئاس كلما فاقك أحد فى شىء ما لم تفتش عن السبب الكامن وراء هذه الاستجابة .

أتذكر «چون» الذى أسلفنا ذكره فى مكان سابق وقلنا انه كان يعزف عن التقرب الى الناس ومراقصة زميلاته لاحساسه بشذوذ مظهره ؟! .. لقد كان يقول دائما انه لا « يحب » أن يرقص .. وبرغم ذلك فقد كنت تجده دائما فى كل حفلة رقص تقام فى المدرسة ! .. وما أكثر الفتيات اللواتى كن يرحبن بمراقصته ، فضلا عن أنه فى قرارة نفسه كان « يرغب » فعلا فى أن يراقص الفتيات ولكنه لم يسلم لنفسه قط بحقيقة مشاعره خشية أن يبدو مستهجنا ، حتى فى نظر نفسه ... وكانت النتيجة أن قنع بالوحدة !

فى ركاب الآخرين

ونحن ندفن مشاعرنا ، غالبا ، رغبة منا فى السير فى ركاب الآخرين ... فلا أحد منا يبتغى أن يكون وحيدا ، أو ينشد أن يشذ عن المجموع بالاحساس أو الفعل . كل منا يريد أن يحس أنه ينتمى للمجموع ، وأنه عضو فى جماعة ... ولهذا يحاول

www.ibtesama.com

أكثرنا أن يتخذ لنفسه نموذج احساس المجموع وتصرفاته .. أى أننا نحاول أن تتصرف بطرق يقبلها الناس ويرضون عنها كى يسمحوا لنا بالدخـول فى زمرتهم ومشاركتهم أوجـه نشـــاطهم .

ومن ناحية أخرى نجد أن بعض الناس يتصرفون بأساليب لا يقبلهـا المجتمع ... أما الذين يتطرفون فى هذه التصرفات فينتهى بهم الأمر الى السـجون ، وأما الذين لا يتطرفون فيعيشون فى وحدة ، أو يدورون فى فلك محدود النطـاق يتألف من أشخاص يشـبهونهم .. وهم عادة أشقياء محرومون من السعادة .

والذى يبدو أن هؤلاء الأفـراد لا يريدون أن يتصرفوا بأساليب يرضى عنها الناس .. ومرجع هذا الى أسباب مختلفة. .. فلعلهـم ينقمون على الناس لأن النـاس لا يقبلونهم على علاتهم ... أو لعلهم ، فى قرارة أنفسهم ، يستشعرون مشاعر لا يقبلها الآخرون فعلا ، ومن ثم فهم لا يبذلون جهدا للتقرب من الناس ... وغالبا ما يجتهد هؤلاء فى أن يبدوا مختلفين عن الناس ! .. فهم يتعمدون أن يفعلوا أفعالا شاذة ، ويرتدوا ثيابا غير مألوفة ، ويبدوا ملاحظات جريئة غير متوقعة .. ولكنهم ، برغم ما يصنعون للفت الأنظار اليهم ، فاقدو الثقة بأنفسهم .

www.ibtesama.com

وأحيانا ما يكون انعدام الثقة بالنفس عاملا ينحو بالبعض الى الطرف المناقض ... فتراهم يبذلون جهدا كبيرا لكى يسيروا فى ركاب الناس : يلبسون كما يلبس الناس ، ويتكلمون كما يتكلم الناس ، ولا يصنعون أو يقولون شيئا يدل على فردية وأصالة ،ومن ثم يفقدون فرديتهم، ويصبحون بالبغاوات أشبه لا يعرفون الا الترديد والتقليد .

أن تكون أو لا تكون

على أن أكثرنا يتوسط بين« التقليد » الصرف ، والخروج المطلق على التقاليد . فلعلك تعلمت كيف تتسق مع الناس وتنسجم معهم الى حد ما ؛ ولكنك ما زلت فردا لك ميولك ومشاربك ولعلك ، على مر مراحل تطورك قد أنفقت وقتا

معظمنا يتوسط بين المغالى فى التمسك بالتقاليد والمغالى فى الخروج عليها

www.ibtesama.com

طويلا وطاقة كبيرة فى التدرب على التصرف بطرق يقبلهـا المجموع كالتدرب على كبح جماح مزاجك ، ومراعاة الأدب فى التحدث الى من هم أكبر سنا ، وارتداء ثياب ملائمة فى مناسبات معينة ... تلك كلها نماذج من طرق « الانسجام » مع المجموع .

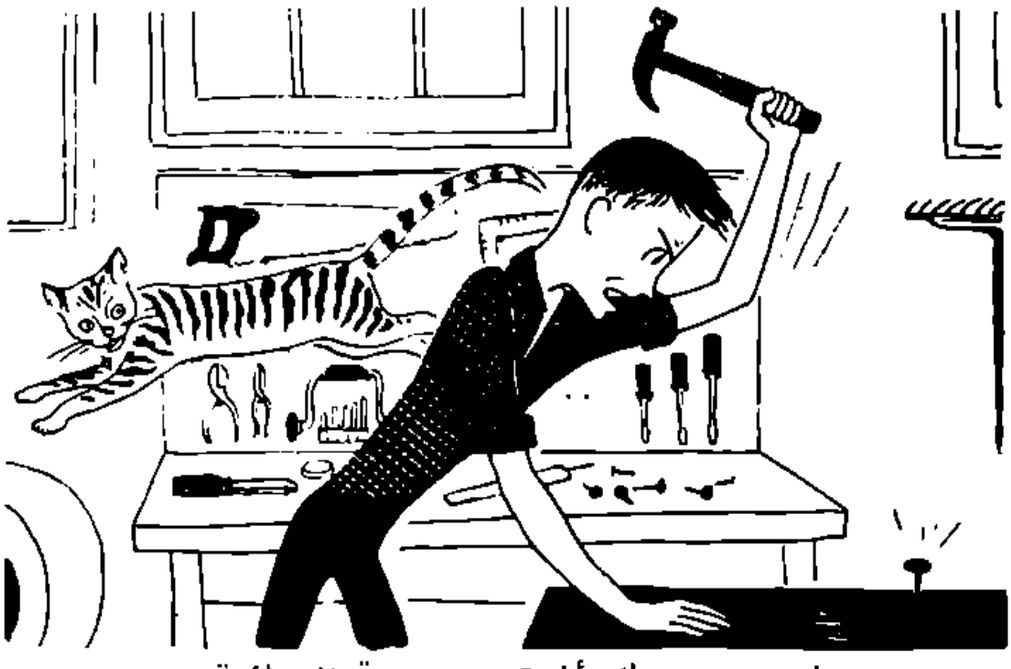
ولكنك لكى تفعل ما يرضى عنك الناس قد تكون كبحت شيئا من مشاعرك ، واتجاهاتك واستجاباتك الخاصة ، ودفعت بهـا الى القرار ... ذلك أنك تحس أنه ليس فى مقدورك أن تظهر أوجه نقمتك أو أوجه ضعفك . ولا شك أن لك مشاعر لا تعبر عنها وآراء لا تبديها ، وبعضها ، فى الواقع ، مدفون فى قرار سحيق حتى أنك قد نسيت وجوده .. على أن خفاء هذه المشاعر لا ينفى أنها جزء من شخصيتك ، بل ان خفاءها يجعل شخصيتك أصعب فهما . وكل منا — بحكم تكوينه — يستشعر أحاسيس العداوة والنقمة ، كما يستشعر أحاسيس الحب والمودة .. وليست الأحاسيس الأولى بأحاسيس خبيثة أو غير طبيعية ، وانما كل ما يعنينا ألا ندع هذه الأحاسيس تغلبنا على أمرنا ، وتسيطر علينا . وانما ينبغى أن تكون لنا نحن السيطرة عليها ، لكى تمضى حياتنا لينة ناعمة مع الآخرين. اننا لا نستطيع أن نسدد اللكمات الى الناس كلما فعلوا شيئا

www.ibtesama.com

لا يرضينا ، أو نضرب الأرض بأقدامنا ونصرخ كلما جرت الأمور على غير ما نشتهى .

ولكن ليس معنى هذا أن « نخفى » عن أنفسنا الشعور بالغضب ، أو النقمة فلو أننا قمعنا هذا الشعور لاختزن فى أنفسنا وتلمس مخارج غير مباشرة ، ربما على شكل صداع أو على شكل عدم المقدرة على تركيز الذهن .

علينا أن نتعلم كيف نصرف البخار المتكاثف بطرق لاتضر بعلاقاتنا بالناس ، ولا تضر بنا نحن ، فى الوقت نفسه ... فرياضة عنيفة أو مباراة حامية فى « التنس » أو جولة سريعة بالدراجة أو ما شابهها ... كلها أساليب انشائية كفيلة بتخليصنا من المشاعر العدائية .



فى وسعك أن تتجه وجهة انشائية
للتخلص من انفعالاتك المكظومة

www.ibtesama.com

وبالاضافة الى التخلص من هذه المشاعر علينا أن نعمل على فهم الأسباب الكامنة وراءها :لماذا ، مثلا، احتد مزاجك عندما منعك والدك من قيادة السيارة ليلة الأحد الماضى ؟! ... ولمـاذا جن جنونك عندما اعترض « كليف » على فكرتك الخاصة بانشاء ناد جديد فى المدرسة ؟! ... فكر فى مشكلاتك وتحدث عنها الى صديق ، واجتهد فى أن تستكشف أسبابها حتى تكون أقدر على حلها .

صورة رائعـــة

وفى بعض الأحيان يكون الآخرون أقدر منا على رؤية أخطائنا ، ولكننا لا نحب أن يكشف لنا أحـد أخطاءنا !.. افترض أنك قصدت مع « شلة » من أصدقائك الى محل عام لتناول المرطبات ، واذا أحد رواد المحل يطلب منك أن تخفف من الضجة التى تحدثها ، فالأرجح عندئذ أنك ستظن أنه هو المخطىء لا أنت !... انك أولا ستنفى تهمة احداث الضجة عن نفسك وتلصقها بالآخرين ، ثم تقرر بعدئذ أن الرجل نفسه هو المخطىء لأنه من طراز عتيق لا يحب أن يشاهد « شلة » من الشبان تستمتع بوقت طيب ... ولا يخطر لك قط أنك قد تكون فعلا أحدثت ضجة !.

أو افترض أنه نشبت بينك وبين أخيك مشادة ففضتها

www.ibtesama.com

والدتكما لصالح أخيك .. فالأغلب أنك ستحس عندئذ أن أمك متحيزة لأخيك وأن الصواب فى جانبك .. والحقيقة أن أحدا منا لا يحب أن يتقبل نقدا من انسان آخر .

فلماذا ؟! لماذا نعترض على النقد الذى يوجه الينا من الآخرين ؟! .. لأن كلا منا يحفظ فى ذهنه صورة جميلة رائعة لنفسه !! .. ولأن كلامنا يحسب أنه يدرك حسناته وسيئاته .. فاذا جاء انسان وحدثنا عن أنفسنا بشيء لا يسر ، قلب الصورة الجميلة التى فى أذهاننا ، وقلقل ثقتنا بأنفسنا .. ولهذا نعترض على النقد ونثور عليه ، فاننا لا نحب أن نسلم بأخطائنا ونقائصنا.

تعمق فى البحث

ولو أننا أدركنا لماذا نتصرف كما نتصرف ، واكتشفنا احساساتنا الحقيقية تجاه الناس والأشياء ، لاستطعنا عندئذ أن نتقبل النقد ، ونقومه بقيمته الحقيقية ، بل أن ننتفع به اذا كان قائما على أساس سليم .

انه لأمر بالغ الأهمية أن نكتشف شخصياتنا ، ونفهم أنفسنا ، فبعدئذ يمكننا أن نسدد خطانا ، ونوجه أفعالنا الوجهة المجزية النافعة ، وأن نحيا حياة أرضى وأسعد .

ولكن .. كيف تستكشف شخصيتك ، وتفهمها على حقيقتها ؟! .. فى الفصل التالى ، سندلك على طريقة وجدها الكثيرون معوانا لهم على استكشاف شخصياتهم .

www.ibtesama.com

٥

كيف تستكشف شخصيتك

لكى تستكشف شخصيتك ، يجب أولا أن تستكشف كيف تستجيب للمواقف المختلفة وماذا تحس تجاه الناس والحوادث .

لقد رأينا فى الفصل الثالث كيف أن كل فرد فى أسرة « تيلور » استجاب بشكل متميز لصوت اصطدام قالب الطوب بسقف « الجاراج » . ومن هذه الاستجابات المتباينة يسعنا أن نقف على بعض الخصائص التى تميز شخصية كل منهم .

ولو أنك ، أنت نفسك ، سمعت صوت تدحرج قطعة الطوب على سطح « الجاراج » فربما استجبت استجابة مختلفة عن كافة استجابات أفراد العائلة . ذلك أن الناس يختلفون فى الشخصيات ، بعضهم عن بعض اختلافا تاما . فكل فرد يستجيب لكل شىء بطريقة خاصة به وحده ، سواء كان

www.ibtesama.com

ما يستجيب له صوت سمعه فى جوف الليل ، أو ناطحة سحاب يشهدها لأول مرة أو زيارة لعمته العجوز ! بل حتى الأشياء العادية المألوفة ، تترك فينا انطباعات مختلفة متباينة .

خذ منضدة عادية مثلا .. فقد تنظر أنت اليها فتقول انها ذات أربع قوائم وسطح مستو .. فهى شيء مألوف لك .. ولكن شخصا آخر قد ينظر اليها فيقول انها مصنوعة من الخشب ، ويتمثل فى ذهنه وهو يراها الغابات والأحراش التى استجلب منها الخشب ! ..

وقد ينظر شخص ثالث فيقول انها شيء يقدم عليه الطعام ويرى بعين خياله أسرة مجتمعة حول مائدة الطعام .. فاستجابتك اذن للشيء — أى شيء — استجابة فردية خاصة بك .

تأمل نفســـك

وما أقل ما تسمح أعمال الحياة لأحدنا بأن يجلس ويتأمل نفسه .. فى حين أننا اذا شئنا أن نفهم شخصياتنا ، وجب علينا أن نركز تفكيرنا قليلا فى مشاعرنا واتجاهاتنا .

على أن الكثيرين يجدون هذا أمرا صعبا عسيرا ، فهم لا يعرفون من أين يبدأون ، وفى أى اتجاه يمضون .. ولكن ثمة مخرجا عمليا من هذه الصعوبة استكشفه علماء النفس ، ذلك هو دراسة استجاباتنا للصور .

www.ibtesama.com

فقد وجد علماء النفس أننا حين نشرع فى تأليف قصص تدول حول صورة أو بضع صور تقدم لنا ، انما نضمن قصصنا هذه قدرا كبيرا من خصائص شخصياتنا نحن أنفسنا ، وأننا اذ نصف الأشخاص الذين تحتويهم الصور ، ونصف أفعالهم واحساساتهم ، كما تنم عنها الصور ، فانما نصف فى الواقع احساساتنا ورغباتنا دون أن نعى .

قصص حول الصور

وقد أتيحت الفرصة مؤخرا لعدد كبير من طلاب وطالبات المدارس الثانوية الأمريكية ، لتجربة هذه الطريقة فى استكشاف الشخصية . فقد طلب الى كل طالب أن ينعم النظر فى مجموعة من الصور ، ثم يكتب عن كل منها قصة .. وطبيعى أن كل شاب كتب قصصا مختلفة تماما عما كتب زملاؤه .

قد ينظر طالبان الى صورة واحدة ويكتب كل منهما قصة مختلفة عن قصة الآخر

www.ibtesama.com

مثال ذلك أن « چاك » نظر الى صورة شابين وفتاة جالسين فى حجرة الدرس ثم كتب يقول :

« يبدو لى أن الطالب الذى فى مقدمة الصورة ، شاب ذكى ، أريب ، مجد فى عمله . أما الطالبان الآخران فيبدو عليهما الكسل والتراخى . اننى أتنبأ للشاب الأول بمستقبل دراسى زاهر ، وبعمل طيب ، وأتنبأ للآخرين بالفشل ..

وكتب « لويد » عن الصورة نفسها يقول :

« ان الطالبين اللذين فى مؤخر الصورة متنبهان لما يقول المدرس ، متيقظان لشرحه . أما الشاب الذى فى مقدمة الصورة فيبدو أنه منشغل عن الدرس بشىء آخر — اننى أتنبأ بأنه لن يفيد شيئا من دراسته اذا استمر على هذه الحال » .

فتأمل الفارق البين بين القصتين ! لقد رأى «چاك» أن الشاب الذى يحتل مقدمة الصورة شاب مجد ، فى حين رأى «لويد» العكس تماما ! ولسنا نعرف بالضبط لماذا فسر كل من الطالبين الصورة على هذا النحو ، ولكن من الجائز أن يكون «چاك» طالبا مجدا متلهفا على التفوق ، وأن يكون من رأى « لويد » أن الدراسة شىء مهم ، ولكنه لم يوفها حقها من الاهتمام .. كذلك يبدو أن « چاك » متجه بذهنه الى

www.ibtesama.com

النجاح ، فى حين أن « لويد » متجه بذهنه الى الفشل ، وهذا بدوره ، يطلعنا على مدى الاختلاف فى الشخصيتين !

وكان من الصور الأخرى التى قدمت للطلاب ، صورة يظهر فيها شاب وفتاة على عتبة باب ، فتحه الشاب لتوه للفتاة ، ودعاها للتقدم عليه فى الدخول .. ومن القصص التى دارت حول هذه الصورة قصتان تدلان دلالة واضحة على رأى صاحبيها فيما يختص بعلاقة الفتى بالفتاة .. كتبت الطالبة « چويس » تقول :

« هذان الشابان صديقان حميمان ، عرفا أحدهما الآخر سنوات عدة . ولقد تدرب الشاب على حسن السلوك مع الفتيات ، وأحسن استخدام ما تعلمه . ان العلاقة بينهما علاقة طيبة ، وكما ظلا صديقين سنوات طويلة فسيظلان كذلك سنوات أخرى » .

فمن هذه القصة تلمس أن « چويس » قد نشئت على الاهتمام بحسن السلوك فى علاقة الفتى بالفتاة ، وقد تلمس أيضا أنها تفضل علاقة وطيدة طويلة بشاب واحد ، على علاقات قصيرة عابرة بعدد من الشبان .

www.ibtesama.com

تحليلك لقصصك يساعدك على أن تعرف الكثير عن نفسك

أما الطالب « رونالد » فروى قصة مختلفة . كتب يقول :

« لقد تراءى للطالب أنه يحب الفتاة ، فصحبها فى الطريق الى بيتها . على أننى لا أرى أن علاقتهما ستسفر عن شىء » .

وبرغم ايجاز القصة فانها تشف عن انطباعات شتى ، مختلفة عما خرجنا به من القصة الأولى . من هذا أن علاقة «رونالد» بالجنس الآخر ليست علاقة وطيدة . فلعله لا يهتم للفتيات ، أو يحب أن يلهو برفقة أكبر عدد منهن دون أن تكون له علاقة وطيدة بواحدة منهن .

وطبيعى أنه لابد لنا من أن نعرف المزيد عن « رونالد » و « چويس » والآخرين قبل أن نصدر حكما صحيحا على

www.ibtesama.com

مشاعرهم . ولسنا نستطيع — بناء على هذه القصص الموجزة — الا التكهن بعواطفهم واتجاهاتهم .

قصـــتك أنت

ولو أنك أنت الذى تكتب قصصك الخاصة عن الصور ، لأمكنك أن تحصل على صورة أفضل «للقصة التى وراء القصة» . أى بمعنى آخر ، أنك أقدر على ادراك الأسباب التى دفعتك الى كتابة ما كتبت . ولو تدبرت قصصك مليا ، لوسعك أن تحللها ، وأن تقف على العوامل التى تكمن وراء هذه القصة بالذات التى جرى بها قلمك .

ولعلك ، وأنت تقرأ القصص التى أسلفناها ، كنت تعجب ماذا تكتب لو أنك أنت الذى يكتب .. وها نحن ، فى هذا الكتاب ، نتيح لك هذه الفرصة .

كيف تكتب قصتك ؟

ان الصور التى نقدمها لك فى الصفحات التالية مرتبـة وفقا لجوانب مهمة من حياتك كعلاقتك بالمدرسة ، وصلاتك بالكبار ، وموقفك من الجنس الآخر . وعلاقتك بأفراد أسرتك وأصـدقائك .

ومهمتك أن تضع قصة تدور حول كل صورة من الصور

www.ibtesama.com

التى ستصادفها .. ومن الأهمية بمكان عظيم ، أن تعبر بالقصة عن احساساتك وآرائك .. لا تهتم لما عسى أن يكتبه شخص آخر عن الصورة نفسها ، وانما أكتب آراءك الخاصة عن الأشخاص الذين تمثلهم الصورة ، وعن الأفعال التى يفعلونها أو التى فعلوها فى الماضى ، أو التى ترى أنهم سيفعلونها فى المستقبل . ودع خيالك ينطلق ما شاء له الانطلاق .. فكلما كانت القصة أوفى وأكمل كان أفضل . وبقدر ما تضمنها من معلومات ، تكون النتائج التى تخرج بها .

فهذا لون من ألوان الاختبارات لا خطأ ولا صواب فيه .. فأنت الممتحن وأنت الذى يؤدى الامتحان والحكم الذى تصدره ، أيا كان ، هو الصحيح .

ولا يتبادر الى ذهنك أن قصصك ينبغى أن تشبه قصص سواك ، بل ان من الطبيعى أن تأتى قصصك مختلفة عن قصص سواك ، لأنك أنت نفسك « مختلف » عن سواك .. ولكن لا بأس ، بعد أن تفرغ ، من أن تقارن قصصك بما كتب أصدقاؤك .

ولا تندفع فى كتابة القصة ، ولا تسرف فى التأنى ، وانما كن قواما بين الاندفاع والبطء . دوّن آراءك كما تتوارد على ذهنك ولا تنفق وقتا فى المفاضلة بين الألفاظ ، أو فى مراعاة

www.ibtesama.com

قواعد اللغة ، أو فى التنميق أو التنقيط .. فليس هذا موضوعا انشائيا وانما هى تجربة تنشد من ورائها الوقوف على حقيقة مشاعرك واستجاباتك .

واليك بعض الارشادات التى تعينك على كتابة قصصك.

* تحدث عن كل ما يجرى فى الصورة : من هم أشخاصها؟ ماذا يفعلون ؟ ماذا يقولون ؟؟

* تحدث عن العوامل والأسباب التى ترى أنها أفضت الى تكوين الصورة بهذا الشكل .

* اذكر الخطوات المترتبة على الوضع الراهن ، وما عسى أن يسفر عنه فى المستقبل ، وكيف ينتهى .

* اذكر كل ما يعن لك . اكتب عن مشاعر أشخاص الصورة وآرائهم ، وما يفكرون فيه أو ما قد يفكرون فيه فى المستقبل .

* أدخل أشخاصا جددا فى قصتك اذا شئت ، ولاتتقيد بأشخاص الصورة وحسب ، اذا رأيت أن تكتب عن أصدقائهم أو أعدائهم أو أفراد أسرتهم فامض فى الكتابة .

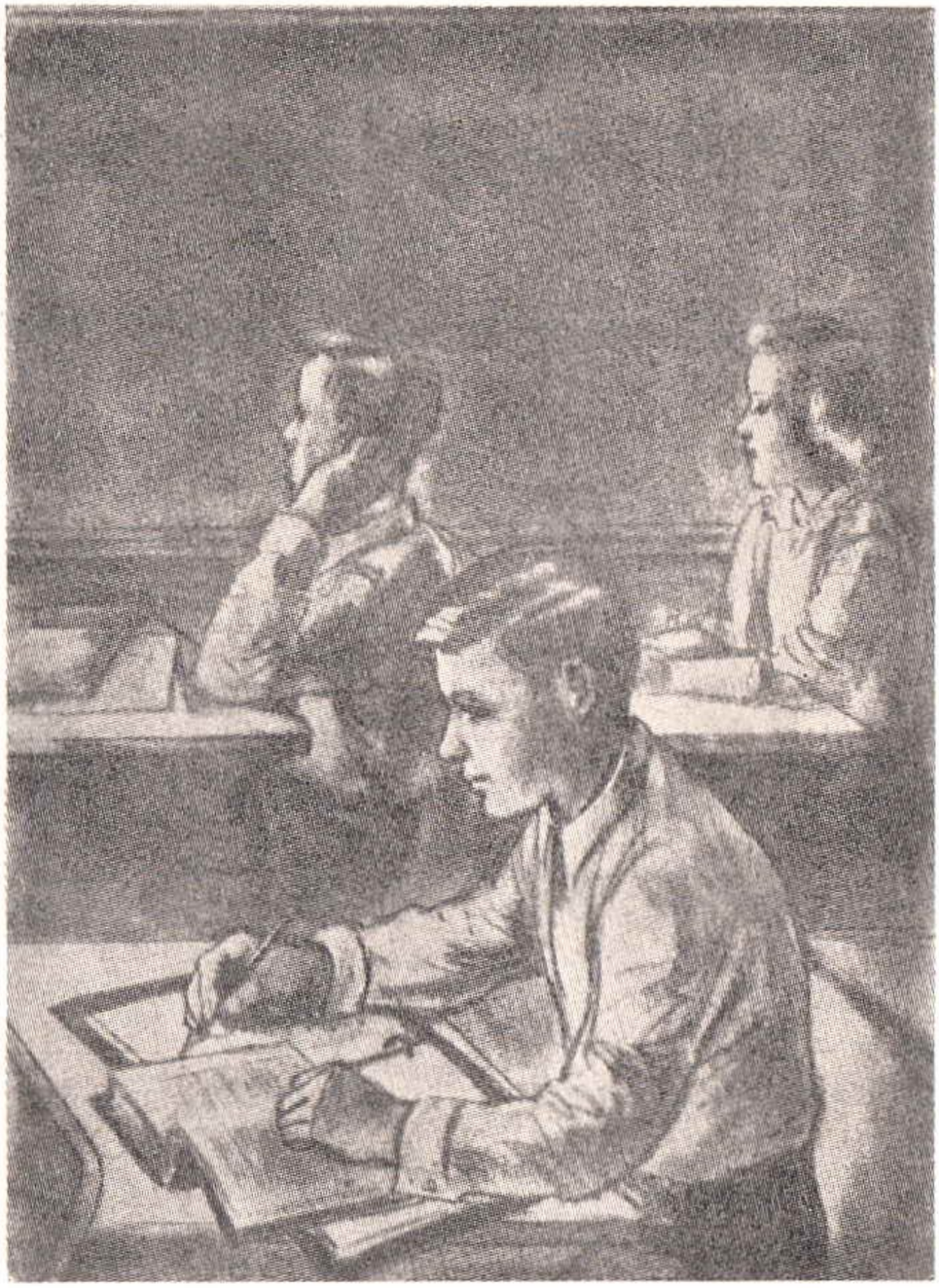
فاذا فرغت من كتابة القصة فانظر الصفحة التى تلى الصورة فسوف تجد بها أسئلة تعينك على تحليل قصتك ..

www.ibtesama.com

وباجابتك عن هذه الأسئلة تحصل على مزيد من المعلومات عن احساساتك الخاصة ... كذلك قد يعاونك على استبانة حقيقة احساساتك ، تحدثك عن نفسك الى زملائك ، أو مدرسيك ، أو من تثق بهم من الكبار .

والآن ... تأمل الصورة المنشورة على الصفحة التالية وارسمها جيدا ثم اكتب قصتك .

www.ibtesama.com



عنوان هذه الصورة « العمل المدرسى » . والمدرسة جانب مهم من جوانب حياتك فى الوقت الحاضر .. هذا ، الى أن احساسك تجاه دراستك وعلاقتك بزملائك ومدرسيك سيكون له أثر فى مستقبلك .. ولا شك أن لك مشاعر

www.ibtesama.com

واتجاهات خاصة حيال تجاربك المدرسية ، بحكم تميز شخصيتك . والقصة التى تكتبها عن هذه الصورة ستساعدك فى الحصول على معلومات أوفى عن هذه المشاعر والاتجاهات فانعم النظر فى الصورة ، وانفق لحظات فى دراستها .. ثم اكتب قصتك .

www.ibtesama.com

قصتك عن العمل المدرسى

www.ibtesama.com

ليس فى الامكان أن تكشف قصة واحدة عن كل ما تحسه تجاه المدرسة والعمل المدرسى ، ولهذا فنحن نسوق لك هنا بعض الأسئلة التى تزيدك علما بمشاعرك ومشكلاتك ، فاذا لم تجد فى قصتك الاجابة عن هذه الأسئلة جميعا فانفق بعض الوقت فى التفكير فى الأسئلة التى لم تنطو قصتك على جواب لها :

١ — هل تستمتع بعملك المدرسى ؟ أم أنك لا تجد متعة فى أكثره ؟

٢ — هل تستمتع ببعض المواد الدراسية أكثر مما يستمتع بها زملاؤك ؟

٣ — هل ترى أن مزاولتك عملا ما أهم بكثير من الذهاب الى المدرسة ؟

٤ — ما طبيعة علاقاتك بمدرسيك ؟

٥ — هل يكون عملك المدرسى أسهل لو أن مدرسيك زادوا من الشرح أم أنك تفضل شرحا أقل ؟

٦ — هل تختار دراسة المواد التى يختارها أصدقاؤك؟

٧ — هل تفضل أن تكون وأصدقاؤك فى فصل واحد ؟

٨ — هل يرى والدك وجوب متابعتك الدراسة ؟

www.ibtesama.com

٩ — ماذا يحس أخوتك وأخواتك تجاه المدرسة ؟

١٠ — هل تحب أن تبادر باجابة ما يوجه من أسئلة ؟ أم تفضل أن تنتظر لترى كيف يجيب زملاؤك عنها ؟

١١ — هل تعتقد أن المدرسة « جد » كلها لا مجال للهو فيها ؟ أم أنك تنال فيها قسطا من اللهو ؟

١٢ — ما هو الدافع الذى يدفعك للذهاب الى المدرسة؟

والآن وقد كتبت قصتك وأجبت عن هذه الأسئلة فالأرجح أنك كونت فكرة واضحة عما تحسه تجاه المدرسة ، ومنشأ هذا الاحساس .

قصة « برنى »

واليك ما كتبه صبى يدعى « برنى » عن احساسه تجاه المدرسة ، مستوحيا الصورة نفسها :

(«هارى» ، «فيليب» ، زميلان فى مدرسة واحدة . أما «هارى» فشاب محب للدراسة ، وأما «فيليب» فيذهب الى المدرسة لا لسبب الا لأنه مطلوب منه أن يذهب اليها ! وتربط الزميلين خارج المدرسة صداقة وطيدة ، فهما شبيهان فى المشارب ، شريكان فى اللهو واللعب ، ويعجب أصدقاؤهما

www.ibtesama.com

أشد العجب كيف يتفقان هذا الاتفاق الوثيق خارج المدرسة ، وكيف يختلفان هذا الاختلاف البين داخلها !) .

وعندما أخذ « برنى » يتأمل قصته وجد أنه يتحلى بشىء من صفات الصبيين معا ! .. فهو أحيانا يحب المدرسة ، وأحيانا يكرهها .. ثم اتجه ذهنه الى اخوته الذين هم دائما من أوائل فصولهم فتساءل : « أيجوز أننى أخشى أن أكون أقل شأنا من أخوتى ولهذا أكره المدرسة أحيانا ؟! » وتحدث بهذه الفكرة الى والديه ، ثم الى الاخصائى النفسى بالمدرسة ، ففتح نصحهم عينيه الى سخف محاولته التشبه باخوته ، واعتزم عندئذ أن ينمى امكانياته ومواهبه الخاصة ، بدلا من أن يركز ذهنه فى عقد المقارنات بينه وبين أشخاص يختلفون عنه فى الامكانيات والمواهب !

www.ibtesama.com

عنوان هذه الصورة (الصغار والكبار) .. كل منا يتصل فى كل يوم بمدرسيه وذويه وجيرانه ، وكيفية معاملة الكبار للصغار ونوع استجابة الصغار للكبار عاملان لابد من فهمهما

www.ibtesama.com

لكى تمضى العلاقة على أساس طيب متين . ومن ثم ، فإذ تكتب قصتك ، ادخل فى اعتبارك هـذين الجانبين فى علاقة الصغار بالكبار .

والآن .. تأمل الصورة ، واكتب قصتك .

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com

قصتك عن الصغار والكبار

www.ibtesama.com

هل أجبت فى قصتك عن الأسئلة التالية ؟ أجب عما أغفلت التعرض له فى قصتك من هذه الأسئلة ، كى تصبح لك معرفة أفضل بعلاقاتك بالكبار :

١ — هل أنت ، عادة ، على وفاق مع من هم أكبر منك؟

٢ — هل تغضب اذا أدلى لك الكبار بتوجيهاتهم ؟

٣ — هل تفعل ما يطلبه اليك الكبار ؟ أم تراك تفعل عكسه ؟

٤ — هل يتراءى لك الكبار دائما بصورة الآمرين الساخطين على كل ما تفعل ؟

٥ — هل لك أسلوب خاص تستخدمه لكسب مودة الكبار ورضاهم ؟

٦ — هل تنسجم مع بعض الكبار أكثر مما تنسجم مع بعضهم الآخر ؟

٧ — كيف تعامل الكبار فى أسرتك : والديك ، واخوتك الكبار ، وأعمامك ، وخالاتك ؟

٨ — هل والداك راضيان ، بوجه عام ، عن تصرفاتك ؟

٩ — كيف تتصرف مع مدرسيك ؟ كيف يعاملونك ؟

www.ibtesama.com

١٠ — ما أوجه اختلاف والديك عن المدرسين فى معاملتهما لك ؟

١١ — هل ترى أنمن حق اخوتك وأخواتك الأكبر منك سنا أن يرشدوك الى ما يجب أن تفعل ؟ وهل تراهم أكثر معاونة لك من والديك ؟

١٢ — ما هى الأشياء التى يهتم لها الكبار أكثر من سواها ؟ ومن هم الكبار الذين لا ترتاح اليهم ؟ ومن هم الذين تستريح لهم ؟

١٣ — كيف تتوقع أن يعاملك الكبار ؟ وهل يعاملونك كما تتوقع ؟

قصة « سيليا »

واليك ما كتبته فتاة تدعى « سيليا » ، بعد أن تأملت الصورة السالفة :

« حضرت الى البيت ، ذات يوم ، متأخرة نحو ساعة بعد موعد خروج المدرسة وكنت قد قضيت تلك الساعة مع بعض زميلاتى فى محل للمرطبات . ولكن والدتى لم تنظر الى المسألة بهذه البساطة ، بل قابلتنى غضبى ، حانقة .. لقد كانت تحب

www.ibtesama.com

أن أتناول عشائى فى البيت ، ولكنها لم تطلب الى عند خروجى من البيت أن أفكر فى الحضور .. ومنعها الغضب من أن تدرك سر تأخرى كما شرحته لها ، ولم تحاول أن تفهمه .. كانت فى أشد حالات الغضب . ولم أستطع أن أنام تلك الليلة الا بعد أن بكيت طويلا .. وقد نسيت تلك الحادثة ، بعد ذلك ، ولكن غضب أمى ظل ماثلا فى ذاكرتى » .

وعندما تأملت « سيليا » قصتها ، تبين لها أنها فتاة فائقة الحساسية ، ما أسهل وما أسرع ما يجرح احساسها ، وخاصة اذا غضبت منها أمها ! .

لقد لاحظت «سيليا» أنها كتبت فى قصتها مايلى: «وقد نسيت تلك الحادثة بعد ذلك ولكن غضب أمى ظل ماثلا فى ذاكرتى » وتبين لها من ذلك أنها ميالة الى تجسيم الحوادث الصغيرة والى الاحتفاظ بذكرى الاساءة فترة طويلة بعد انقضاء أسبابها .. وعندئذ اعتزمت «سيليا» أن تركز ملاحظتها فيما تحسه اذا نشب بينها وبين أمها خلاف فى الرأى.. ومنذ ذلك الوقت خفت متاعبها ، فقد أدركت ، على الأقل جانبا من الصعوبة التى تواجهها ، وأصبح فى استطاعتها أن تحاول معرفة المزيد عن هذه الصعوبة .

www.ibtesama.com

عنوان هذه الصورة « الجنس الآخـر » ، وهى تمس جانبا ، تلعب فيه خواص شخصيتك دورا مهما .. والقصة التى تنسجها حول هذه الصورة ، قد تكشف لك عن معلومات قيمة تعاونك فى ادراك علاقتك بالجنس الآخر .. فتـأمل الصورة جيدا ثم امض الى الكتابة .

www.ibtesama.com

علاقتك بالجنس الآخر

www.ibtesama.com

هل تجد فى قصتك اجابة عن الأسئلة التالية كلها ؟ .. بعض هذه الأسئلة يدور حول علاقتك الراهنة بالجنس الآخر، وبعضها الآخر يدور حول الحب والزواج ، واحساسك تجاه المستقبل . واجابتك عن هذه الأسئلة فضلا عما تخرج به من قصتك — تعينك على استبانة حقيقة علاقاتك بالجنس الآخر.

١ — هل تهتم كثيرا بالجنس الآخر ، أم هل تمضى معظم وقتك مع أفراد من جنسك نفسه ؟

٢ — هل يسهل عليك كسب مودة الجنس الآخر ؟

٣ — هل يسهل أم يصعب عليك التعرف بأفراد من الجنس الآخر ؟

٤ — ما رأيك الصريح فى الجنس الآخر ؟

٥ — (للفتيان) هل ترى تصرفات الفتيات سخيفة ؟
(للفتيات) هل ترين تصرفات الفتيان خشنة فظة؟

٦ — ما هو رأى الجنس الآخر فيك ؟

٧ — هل لديك أية فكرة عن الزواج ، وماذا يكون ؟

٨ — ما هو نوع الشخص الذى ترغب فى الزواج منه ؟

٩ — ما هو الحب ؟ وهل تظن أنك عرفت الحب ؟

www.ibtesama.com

١٠ ـ هل ساعدك أخوتك الأكبر سنا ، أم عاقوا فهمك للجنس الآخر ؟

قصـــة « أليس »

كانت القصة التى كتبتها « أليس » عن الصورة غاية فى الايجاز ، ولكنها حين تأملتها خرجت منها بالكثير .. واليك القصـــة :

« ان الفتيان غاية فى الفظاعة .. انهم منحطون ، مرذولون ، يبـــدون من الملاحظات والتعليقات ما يبث فينا أســـوأ الاحساس » .

وعندما أخذت « أليس » تتأمل قصـــتها ، أدركت أن ما أزعجها فى الواقع هو عجـــزها عن تكوين علاقة طيبـــة بالفتيان .. كانت تفتقد الثقة بنفسها ، وقد أحنقها أن تجـــد نفسها أقل اكتسابا لصداقة زملائها من غيرها من الفتيات .. على أنها لم تكن واثقة ، أهم الشـــان المنحطون المرذولون حقا ، أم أن هذا هو مجرد احساسها ! .

وقد اعتزمت « أليس » بعد ذلك أن تكون أكثر تلطفا مع زملائها ، فلعلها لو غيرت أسلوبها فى معاملة الزملاء ، فربما تجلوا لعينيها بمظهر غير الذى تراهم عليه .

www.ibtesama.com

هذه الصورة عنوانها « البيت والأسرة » . وقد لعبت أسرتك دورا كبيرا فى تنشئتك بالشكل الذى تتصف به الآن .. فقد تأثرت شخصيتك الى حد بعيد بعلاقاتك بوالديك، واخوتك ، وأخواتك، وبالتجارب التى شاركتهم فيها . وترى فى الصورة أسرة يجمعها البيت ، والقصة التى تكتبها عنها ستعكس بعض ما تحسه تجاه أسرتك .. فاكتب الآن قصتك.

www.ibtesama.com

علاقتك بالبيت والأسرة

www.ibtesama.com

أجعل الأسئلة التالية نصب عينيك وأنت تفكر فى قصتك ، وقد تكون أجبت عن بعضها ، فأجب عن البعض الآخر ، فان اجابتك ستلقى الضوء على احساساتك تجاه أسرتك .

١ — أى جوانب حياتك فى البيت تستمتع به أكثر من سواه ؟

٢ — ما هى الأشياء التى تضايقك من أسرتك ؟

٣ — مَن مِن أفراد أسرتك تنسجم معه أكثر من غيره ؟

٤ — ومن منهم تلقى منه عناء ؟

٥ — هل يكثر النزاع بينك وبين اخوتك وأخواتك ؟

٦ — ما هى الأساليب التى تكسبك مودة أفراد أسرتك؟

٧ — هل لك من البيت حيز معقول يكفى لخلوتك ؟

٨ — ما هى استجابتك للمشاجرات العائلية ؟ وما موضوع أكثر المشاجرات ؟ ومن الذى يبدأها عادة ؟ ومن الذى ينهيها ؟

٩ — ما هو الشىء الذى تفعله مع أسرتك خارج البيت، ويمتعك أكثر من سواه ؟ وما هو الشىء الذى لا يمتعك ؟

www.ibtesama.com

١٠ — ما طبيعة أمك وأبيك ؟ وهل تجد مشقة فى الانسجام معهما ؟

١١ — هل يعيش معكم فى بيتكم أقارب آخرون ؟ وهل تجد عناء فى الانسجام معهم ؟

قصة « هانك »

عندما تأمل « هانك » القصة التى كتبها ، خرج من تأملاته بأشياء كثيرة لم يكن يعرفها عن نفسه .. لقد كتب يقول :

« هذه الصورة لأسرة تنعم بحياة عائلية غاية فى السعادة. وقد لا تكون لهم كل مقومات الحياة الرغدة ، ولكن السعادة بادية عليهم . ان لبيتهم جوا بهيجا .. أما الفتاة الداخلة الى البيت ، فلعلها قادمة لتوها من حفلة أو من رفقة ممتعة .. ولا يبدو على أعضاء الأسرة أية دهشة لقدومها ، فلعلها جاءت فى الموعد الذى قالت انها ستحضر فيه .. ان الأسرة يسودها الهدوء ، والدفء ، واجتماع الشمل ، ولكنى أظن أن شيئا غير قليل من الجمود يسودهم أيضا » .

وعندما تأمل «هانك» قصته ، تبين له أنه انما كان يكتب عن أسرته هو ! .. فهو على وفاق مع والديه ، ويستمتع بوقت

www.ibtesama.com

طيب فى البيت .. ولكن ما الذى جعله يقول أن شيئا من الجمود يسيطر على الأسرة ؟ .. ولم يكن من السهل على «هانك» أن يسلم بينه وبين نفسه بأنه يظن بأسرته الجمود ! .. فقد كان يحب أسرته حبا جما ولكنه ما ان سلم بهذا الاحساس أخيرا ، حتى وجد الأسباب الدافعة اليه .. لقد كان يريد أن تساهم أسرته بنصيب فى النشاط الاجتماعى ، ولكن الأسرة كانت تفضل العزلة الى حد ما .. على أن «هانك» تبين أيضا أن من الأسباب التى دفعته الى التعلق ببيته هو الهدوء الذى يسوده ، حيث يسعه الاسترخاء فيما بين فترات نشاطه .. وقرر أخيرا أن البيت ينبغى أن يكون هادئا كهذا البيت .

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com

عنوان هذه الصورة « كسب صداقة الآخرين » .. فاكتساب صداقة الشبان الذين يقاربونك سنا ، عامل مهم فى حياتك . ولو تعلمت كيف تكسب الأصدقاء وتحتفظ بهم ، لأصبحت شخصا أسعد وأنجح . ولما كانت مقدرتك على كسب مودة الآخرين تتوقف الى حد كبير على نوع الشخصية التى تتصف بها ، فان اختبار نفسك فى هذه الناحية أمر غاية فى الأهمية ، فتأمل الصورة جيدا واكتب قصتك .

www.ibtesama.com

كسب صداقة الآخرين

www.ibtesama.com

هل تجد اجابة هذه الأسئلة فى قصتك ؟ .. اذا كانت قصتك تدفع الى ذهنك بعدد آخر من الأسئلة ، فحاول أن تجيب عنها كذلك بأقصى ما يمكنك من أمانة . وناقش هذه الأسئلة مع أصدقائك ان شئت .. واجاباتك عن هذه الأسئلة، وما قد يتبادر لذهنك من أسئلة أخرى ، فضلا عن قصتك ، كفيلة بأن تدلك على أشياء مهمة فى علاقاتك بالآخرين .

١ — هل لك عدد كبير أم صغير من الأصدقاء ؟

٢ — هل تحتفظ بأصدقائك وقتا طويلا ؟ أم هل تكثر من تغييرهم ؟

٣ — ما هى طبيعة أصدقائك ؟

٤ — هل تعرف الكثير عن آراء أصدقائك ومشاعرهم؟

٥ — لأى الأسباب تتخير أصدقاءك ؟

٦ — هل تجد صعوبة فى عقد الصداقة مع نوع معين من الأشخاص ؟ ولماذا ؟

٧ — هل شعرت يوما بأن جماعة معينة من الناس تبتعد عنك ؟ فاذا كان الأمر كذلك فلماذا ؟ وماذا فعلت تجاه ذلك ؟

٨ — هل تدافع أحيانا عن أصدقائك ؟ ولأى الأسباب ؟

www.ibtesama.com

٩ — فى أى الأوقات تحب أن تكون بين أصدقاء ؟ وفى أى الأوقات تحب أن تكون وحيدا ؟

١٠ — هل تكثر من النزاع والشجار مع أصدقائك ؟

١١ — ماذا تتوقع من أصدقائك ؟ وهل تحصل منهم على ما تتوقع ؟

قصـــة « مارلين »

لقد أثارت القصة التى كتبتها « مارلين » عدة أسئلة ، عاون زملاؤها فى المدرسة فى الاجابة عنها ...وهذه هى قصتها :

« يبدو على الشبان الأربعة أن بينهم رباطا وثيقا ، حتى أنهم لم يعيروا الفتاة الأخرى التفاتا . ولعلهم يتحدثون فى شأن حفلة دعوا اليها ثلة من الأصدقاء الأقربين .. ويبدو أنهم على استعداد للتودد للفتاة الأخرى ولكن لعلها لا تبدو فى أعينهم لطيفة أو مشجعة على التودد » .

لقد كانت «مارلين» ترأس «شلة» محدودة النطاق من الزملاء.. وقد كانت وأفراد « شلتها » يقومون بنشاط كبير فى المدرسة ... أما هى فتزعمت هذه « الشلة » اذ كان ينظر اليها على أنها عضو مهم فى كل جماعة تنتمى اليها ... فلما تأملت قصتها ، عجبت أشد العجب لماذا اهتمت كل هذا الاهتمام بالفتاة التى تركت وحدها « لأنها لم تكن لطيفة أو مشجعة على التودد » .

www.ibtesama.com

وتذكرت « مارلين » مرات عدة تجنبت فيها دعوة زميل أو زميلة لحفلة معينة ،لا لسبب الا لأنهاوشلتها«لاتستلطف» هذا الزميل أو هذه الزميلة !

وعندما قرأت«مارلين» قصتها أمام طلبة فصلها ، أثارت نقاشا حادا .. فقد نهضت طالبة ، وطالبت بأن يوضع حد لهذه « الشلل » المغلقة التى تحتكر بعض أوجه النشاط لنفسها ... ولكن الكثيرين عارضوا الفتاة ، قائلين انه من حق الفتاة أو الفتى أن ينتمى لشلة من خاصته ... وقال طالب انه لا يرى أى معنى لانقسام الناس الى جماعات صغيرة يجمع أفرادها نوع الثياب التى يلبسونها ، أو وحدة الثراء والجاه ! .. واذ انتهت المناقشة الحادة ، قررت « مارلين » أنها كانت تقيم صداقتهاعلى أسس سطحية ، واعتزمت أن توسع نطاق صداقتها . فى المستقبل ، وأن تتخير أصدقاءها لقيمتهم الشخصية .

كيف تفكر فى قصتك ؟

والآن .. وقد كتبت قصصك وفكرت فيها مليا ، هل خرجت بأية نتائج عن نفسك ؟ الأرجح أنك فعلت ... أو أنك على الأقل ، بدأت تفكر فى اتجاهات جديدة .

ولا تتوقع تغيرا سريعا أو مفاجئا فى شخصيتك .. فان « شخصيتك الجديدة » لن تنبثق فجأةكما تنبثق الفراشة من

www.ibtesama.com

« الشرنقة » .. لقد عرفت الآن الكثير عن شخصيتك وعن أسلوب حياتك فى الجوانب الخمسة التى عالجها هذا الكتاب .

فاذا كنت استكشفت شيئا من مميزات شخصيتك تريد تغييره ، فلا يتولاك الهم ، فالانسان الكامل لم يخلق بعد ... واذكر أن ادراكك حاجتك الى التغير هو الخطوة الأولى نحو التقدم والتحسن ... وقد يقتضيك تغيير بعض مميزات شخصيتك وقتا طويلا وجهدا كبيرا ، ولكنك لن تأسف على هذا الوقت وذاك الجهد .. فالشخص الناجح فى علاقاته بالآخرين أقدر على أن يحيا حياة سعيدة ، منتجة ، راضية .

ان تغير الشخصية يأتى رويدا ، ولكن ثمة « علامات » على جانبى الطريق ترشدك الى مقدار تقدمك ، كالعلاقة الطيبة بالمدرسة ، والحب المتبادل بينك وبين أفراد أسرتك ، والعلاقات المرضية مع الأصدقاء ... فبوادر كهذه تشير الى أن « شخصيتك الجديدة » تسفر عن وجهها .

www.ibtesama.com

** معرفتي **
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

هذا الكتاب

« ... ويحدث أحيانا أن تكون شخصا قديرا منطقيا ذكيا ويحدث أن تعرف ذلك فى نفسك ، وأن يعرفه الناس فيك ، ولكن تجنى عليك طريقتك فى تناول الأمور وفى معاملة الناس ، وبذلك تجد أنه رغم غزارة علمك وعلو كعبك وتوقد ذكائك وفراط أمانتك وحسن نيتك واخلاصك للاصلاح والخير ، بالرغم من هذا كله تجد أن الناس يكرهونك ولا يتقبلون اتجاهاتك وأفكارك ...

والكتاب الذى بين يديك يعينك على فهم شخصيتك فاقرأه وتمعنه ثم اقرأ شخصيتك وتمعنها وارسم لها صورة نفسية واقعية تعينك فى حياتك .

والأستاذ الذى وضع لك هذا الكتيب يعمل ضمن فريق من خيرة الأساتذة فى جامعة شيكاجو ويسمى هذا الفريق « لجنة دراسة النمو الشخصية » وللجنة دراسات واقعية واسعة النطاق ولها مؤلفات عدة ولهذه المؤلفات مكانة عالية جدا فى ميدان العلوم النفسية والتربوية .

وقد عرب لك الكتاب الأستاذ عبد المنعم الزيادى ، وقد درس علوم النفس والتربية ، فله من علمه وخبرته ما يؤهله لهذا العمل

وجاءت الترجمة واضحة دقيقة شأنها فى العربية ش
فى الانجليزية وكل ما أرجو أن يفيد القراء منه بقدر ما فيه
ومتعة . »

من مقدمة الأستاذ ا
عبد العزيز القو

« كتاب لا بد أن يقرأ »

www.ibtesama.com

www.ibtesama.com