

كيف نفهم الأطفال

سلسلة دراسات سيكولوجية «١٦»

# استكشف شخصيتك

تأليف

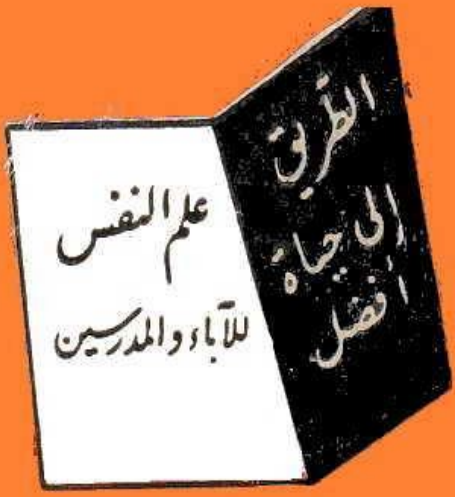
وليم ا. هنري

مراجعة وتقديم

الدكتور عبد العزيز القوصي  
المستشار الفني لوزارة التربية والتعليم

ترجمة

عبد المعظم الزبيدي  
بكالوريوس في الآداب والصحافة



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

كيف نفهم الأطفال

سلسلة دراسات سيكولوجية «١٦»

استكشف شخصيتك

نشر هذا الكتاب بالاشتراك

مع

مؤسسة فرانكلين للطباعة والنشر

# استكشف شخصيتك

تأليف

وليم ا. هنري

ترجمة

مراجعة وتقديم

عبد المنعم الزبيري

الدكتور عبد العزيز القوصي

بكالوريوس في الآداب والصحافة

المستشار الفني لوزارة التربية والتعليم

ملتزمة الطبع والنشر  
مكتبة النهضة المصرية  
لأصحابها حسن يوسف محمد وإخوتها  
٩ شارع عدل باش القاهرة

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.

# محتويات الكتاب

---

صفحة

## مقدمة الدكتور عبد العزيز القوصي

- ١ - ماذا تعرف عن شخصيتك ؟ ... ١١
- ٢ - الشخصيات تختلف باختلاف الناس ... ١٥
- ٣ - كيف تتطور شخصياتنا .. ٣٢
- ٤ - مشاعرنا المستترة ... ٤٧
- ٥ - كيف تستكشف شخصيتك ٥٧

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



# مِفْتَاحُ تَدْرِيْمَتِهِ

بقلم

الدكتور عبد العزيز الفوصي

المستشار الفني لوزارة التربية والتعليم

قل من يعرف نفسه على حقيقتها . ولو ان كل امرئ عرف شخصيته كما يعرفها من حوله ، ورأى نفسه كما يرى جسمه في المرآة لزالّت 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 في كراهية وفي غضاظة . والشخص المتوسط الذكاء يظن نفسه عبقريا ويعتبر نفسه مظلوما مهضوم الحق فيلج على رؤسائه ويختصم زملاءه ولا يقر بينه وبين نفسه، وبذلك يرهق نفسه ويرهق غيره ممن يساوونه أو يكبرونه أو يقلون عنه .

ويحدث أحيانا أن يكون الشخص قديرا ذكيا موهوبا ولكنه نشأ ورأيه في 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 في نفسك وأن يعرفه الناس فيك . ولكن تجنى عليك طريقتك في تناول الأمور وفي معاملة الناس . وبذلك تجد انه رغم غزارة علمك ، وعلو كعبك ، وتوقد ذكائك ، وفرط أماتتك ، وحسن نيتك ، واخلاصك للإصلاح 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 وتجاهلهم في 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 التي أنت فيها ، وانما هي نتاج الماضي كله . فالشاب الذي يشعر بظلم الناس جميعا

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 » .

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

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

وبذلك يعرف الواحد منا نفسه وشخصيته معرفة تؤدي به الى التزام حدوده بحسب مواقف الحياة المختلفة، وتؤدي به كذلك الى استعمال قواه ومواهبه واتجاهاته خير استعمال، وتؤدي به الى تكييف نفسه تكييفاً 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 جداً فى ميدان العلوم النفسية والتربوية .

وقد عرب لك الكتاب الأستاذ عبد المنعم الزيدى 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 .

## ماذا تعرف عن شخصيتك؟

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

لن تجد قط اثنين يتشابهان شبا تاما ، فلكل فرد  
 « فرديته » المتميزة .. ولم يحدث أن كررت الطبيعة نفسها ،  
 وانما هي في كل مرة تدع ، وتخلق نمودجا متميزا ، وان  
 دقت أوجه التمييز أحيانا .. فهذا دأب الطبيعة في الكائنات  
 الحية ، من نبات ، وحيوان ، وانسان

### كالمخ للطعام !

ولو أنك توقفت لحظة لتفكر في هذا التباين الذي يطبع  
 الناس ، لألفيت أنه كان لا بد منه ليضفي على الحياة نكهة  
 وطعما !.. فما كان أحرى الأشياء والناس أن تغدو مملة

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

وما كان أحرى العالم أن يغدو بغيضا سخيفا لو تباوى  
لناس في الشكل والطول والقدر .. ولو تكلموا لغة واحدة ،  
وارتدوا ثيابا موحدة !

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

### **العناصر التي تكونك**

والشيء الذي يميزك عن كل من عداك هو : شخصيتك ..  
وشخصيتك هي : أنت !.. انها شيء لا ترتديه ثم تخلعه ،  
كما تفعل بالثوب ، وانما شخصيتك ملازمة لك في كل وقت  
وآن ! وهي مؤلفة من كافة العناصر التي تكونك ، وتميزك :  
طريقة كلامك ، طريقة مشيتك ، أفكارك ، احساساتك تجاه  
نفسك وتجاه الناس ، ابتسامتك ، شعرك ، ذراعاك .. أو على  
الجملة شخصيتك هي : 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 ؟ ! .

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

ولعل لك - كأكثرنا - صفات معينة تمنعك من اكتساب  
رضاء الناس بأقصى ما في طوقك من مقدرة .. أو تعوقك  
عن بلوغ النجاح الذي في وسعك بلوغه .. فثمة مقومات  
حميدة في داخل نفسك ينبغي أن تنميها للدرجة القصوى .

لهذا ، كان لزاما أن تلقى على نفسك نظرة فاحصة ..  
وما أسهل هذا ، في القول .. وما أصعبه في الفعل !! فأنت  
يسعك أن تقف تجاه مرآة فترى ان كان وجهك نظيفا ،  
وشعرك ممسطا .. ولكنك لكي ترى شخصيتك ينبغي أن  
تعمق بنظرك .. ولم يستطع أحد بعد - لسوء الحظ ! -  
أن يتكر مرآة تعكس الشخصية .. ولكن ثمة طرقا أخرى  
غير المرآة .. وهي الطرق التي 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 في تنميتها .



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



## الشخصيات تختلف باختلاف الناس

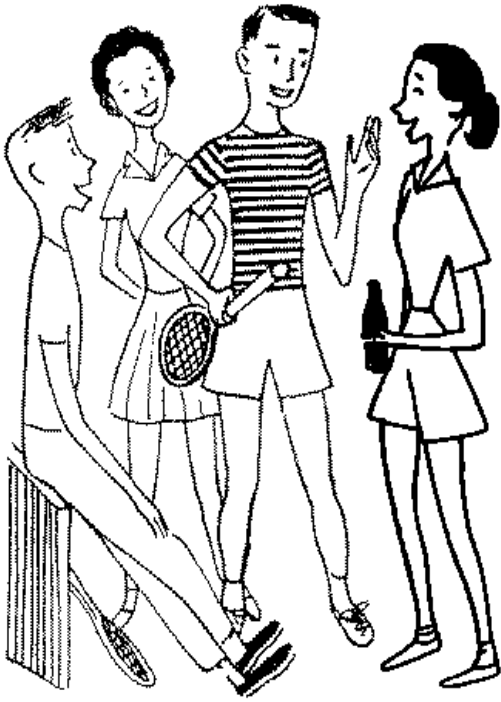
يختلف الناس بعضهم عن بعض ، بطرق شتى . فلكل من زيد ، وعمرو ، وخالد بيان جسماني ، وعقلي ، وعاطفي ، خاص متميز . ولكل منهم آراؤه الخاصة ، وميوله ، وأسلوبه في النظر الى الأشياء .

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 يرتدى الناس ثيابا مختلفة متباينة .. فقد تجرى فتاة وراء كل مستحدث من صنوف الأساور والقلائد ، وكل مبتكر من ألوان أحمر الشفاه .. في حين تجرى أخرى وراء الثياب بمستحدثاتها ومبتكراتها .. وقد تستهوى القمصان الملونة المزركشة فتي ، وتستهوى الثياب المحتشمة الداكنة آخر .

## الميول ، والمواهب ، والمقدرات

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



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

نعم ! فالناس تختلف في الميول ، والمواهب والمقدرة كما تختلف في الشكل والقدر . فلبعض الناس موهبة موسيقية أو فنية ، وبعضهم الآخر يثقل عليه أن يتعلم « النوتة » ،

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

ولا يقدر على أن يخط خطأ مستقيماً !!... ولبعض الناس موهبة في الخطابة العامة ، وبعضهم الآخر لا يستطيع أن يلقي جملة واحدة في جمع من الناس دون أن يتصب عرقاً ، ويرتعد رعباً !!.. وقد ترى شخصاً برع في استخدام الأدوات والآلات ، وترى آخر لا يستطيع أن يدق مسماراً في جدار .. وعسى أن يكون من بين أصدقائك من يستطيع أن يقرأ

عشرات الكتب ويظل يذكر ما قرأه في كل منها من تواريخ ،  
ووقائع ، وأرقام .. وعسى أن يكون من بينهم أيضا من يجد  
صعوبة كبرى في 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 مراحا .. ولهذا  
تشعر كأن شخصيته « تزيد » شيئا ..

و « فلان فاقد الشخصية » !.. تعبير لعلك سمعت به  
أيضا ، أو لعلك استخدمته في 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 الإطلاق ..  
المسألة ليست مسألة زيادة أو نقصان .. فلكل انسان شخصيته  
ما في هذا شك .. وإنما « صفات » الشخصية أو « مميزاتها »  
هى التى تختلف وتباين . فالناس يختلفون فى بنيانهم  
العاطفى ، كما يختلفون فى الميول ، والمواهب ، والمقدرات .



صديقاتها على مشاهدة « فيلم » جديد « لاستر. وليامز » ،  
لم تترك رأسها وتثبت بمشاهدة فيلم « لچين كيللي » !!..  
انها على استعداد دائما لأن تضحى برغبتها في سيل ارضاء  
صديقاتها .

وللغنى « 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 احياش فائق بالفكاهة ،  
لا يتسرب الى قلبك الهم قط وأنت تجالسه ..

نحن لانهتم كثيرا بالآخرين

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

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

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

أما الشاب « جيمس » فيعرفه الجميع وان كانوا لا يحبونه !!.. انه نزاع الى العدوان متحضر للهجوم ، منقب دائما عن أسباب الشجار .. لا تراه الا مقطب الجبين ، مشدود القبضتين ، في عينيه بريق التحدى .. انه ، كالفتاة « اليس » ليس له أصدقاء ، وان اختلف السبب اختلافا بينا !.

فصفات الشخصية اذن هي التي تدفع شخصا لأن يكون خجولا ، وآخر لأن يكون متوددا ، وثالثا لأن يكون متحديا ورابعا لأن يكون متعاوننا .. هذه الصفات المختلفة هي التي تدفعك لأن تميل لشخص وتنفر من آخر ، لأن تحب عشرة شخص ، وتتغزل الآخر .

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

فاحساساتنا تجاه أنفسنا وتجاه الآخرين ، تؤثر في  
الأسلوب الذي تتبعه في علاقتنا بالناس على مر مراحل  
مختلفة من حياتنا : في المدرسة ، وفي المجتمع ، ومع الجنس  
الآخر ، ومع أفراد أسراتنا ، ومع أصدقائنا .

ودعنا نر كيف تعمل الشخصية في هذه الميادين :

### في المدرسة

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

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

وسواء كان الوقت الذي قضيته في المدرسة مرضيا  
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 ضمته المدرسة ، فكان ذكاءها

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

كانت علة «كارول» ضعف ثقته في مقدرتها ، ومطالبتها نفسها بما هو فوق طاقتها!.. كان والداها يعلقان أهمية كبرى على الدرجات المدرسية .. وكنيجة لهذا حددت «كارول» لنفسها مثالا عاليا بعيدة طالبت نفسها بتحقيقها!.. واجتاحتها الخوف من الاخفاق في بلوغ هذه المثل فعاقها عن تنمية ألوان المقدرة التي تتمتع بها .. على أنه كان من حسن حظ «كارول» أن ناقشت مشكلتها مع الاخصائية النفسية فوسعها أن تدرك حقيقة مشكلتها .. ورويدا بدأت تعي أوجه مقدرتها ، وتكتسب مزيدا من الثقة بنفسها ..

### علاقتك بالناس

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

وأسلوبك في معاملة الناس يتأثر كذلك بما تتصف به شخصيتك .



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 يكتر من قلب السلع !.. واذا أعطاه أستاذه درجة ضئيلة استشعر أنه مغبون مغلوب على أمره .. أى أنه على الجملة كان تائرا على السلطة التي 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 هي في الواقع المسئولة عن هذه المعاملة «المجحفة» التي يلقاها من الناس !!..



ينبغي علينا جميعا أن نخضع لأوامر من بيدهم حق الأمر

فلو أنه نأى عن مقصورة سائق « الأوتوبيس » من تلقاء نفسه ، لما طالبه السائق بالابتعاد ... ولو أنه لم يقبل السلع في المحل ويقبل نظامها ، لما نهاه العامل عن تقليبها .. ولو أنه بذل مزيدا من الجهد في 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 » الذي 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 دقت النظر في « الأمر الواقع » ألفت أن الصفات الظاهرية أو المادية – لا تلعب الدور المهم الذي تظنه ، انما المعول كله على الشخصية !!

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

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

تلك الفروق « المادية » بين « جون » و « ماري »  
و « كاثرين » ، فروق ملحوظة من السهل الوقوع عليها ..  
ولكن دعنا ننظر الى شيء آخر ، في هؤلاء الثلاثة – دعنا  
ننظر الى مشاعرهم الخاصة تجاه مميزاتهم البدنية.. ولا يبدى  
الناس هذه المشاعر بحيث يراها الآخرون ، ولكن الناس  
جميعا يحسون تجاه تكوينهم البدني احساسات معينة تؤثر  
في أسلوب تصرفهم .



ليس الجمال ولا الوسامة شرطا لكي تلتد للناس عشتك  
مثال ذلك أن «جون» الذي يستمتع بجسم رياضي جميل ،  
متجه بنشاطه كله الى ميادين الرياضة حتى لتحسبه لا يحس

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

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

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

ثم رويدا ، ولفرط العجب ، يستكشف الناس أن  
« كاثرين » هي في الواقع مركز الاجتذاب لا « ماري » ! ..  
ومرجع ذلك الى احساس « كاثرين » تجاه نفسها ..

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

ان « جون » و « كاثرين » و « ماري » أمثلة للكيفية التى يؤثر بها تباين الشخصيات فى علاقتنا بالآخرين .. فللتقى «جون» 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 « ماري » 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

يهفو اليه ذووك ، ويرتاحون له ، أم يصبح مكانا يتغنون منه  
الفرار !.

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

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

وتتجلى صفات شخصيتك من خلال تصرفاتك داخل  
البيت ، كما تتجلى من خلال تصرفاتك خارجه .. ففي البيت  
يتبدى مدى احياسك بالمسئولية ، وورغتك في التعاون ،  
واحترامك لمشاعر أفراد أسرتك ..

### علاقتك بأصدقائك

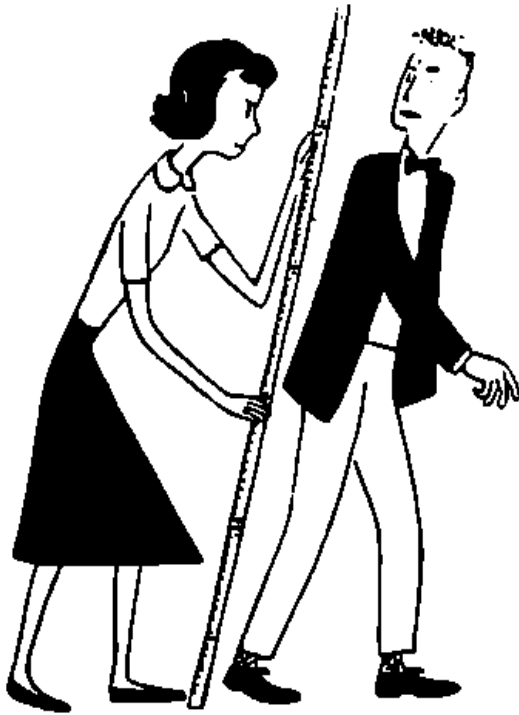
وتكشف علاقتك بأصدقائك عن جانب مهم آخر من  
جوانب شخصيتك .. فالناس يختلفون أيما اختلاف في  
مقدرتهم على كسب الأصدقاء والاحتفاظ بهم .. في حين أن  
كل امرىء في حاجة الى أصدقاء ، اذ هم يجعلون الحياة  
أبهج وأرضى .

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

يكون لها وفرة من الأصدقاء ، وانما هي تفضل أن تكون لها قلة من الأصدقاء الأوفياء .. انها لا ترتاح لصحبة كل من تلقاه لساعتها ، فضلا عن أنها لا تجيد الكلمات التي تكسبها صداقة الجميع ، ومن ثم فهي 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 في فهم أصدقائه ، أو أن يزداد معرفة بهم .

#### اسباب الصداقة متنوعة



لاتتوقع من الأصدقاء أن يقيوك  
بمقياس مشتط في 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 في اختيار أصدقائنا نتوخى ارضاء حاجاتنا الخاصة .

مثال ذلك أن « چاك » يختار من الأصدقاء من يخضعون

لزعامته ويسرون 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 ، فإذا 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 أصدقاؤهم شيئا من هذه .

ومن هذا تستطيع أن تتبين 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 .



## كيف تكونت شخصيتك ؟

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

ومجموع الاختلافات كلها ، هي التي تجعل من كل انسان في الدنيا فردا متميزا لا نظير له .

ولكن .. ما وراء هذه الاختلافات ؟ ! .. وكيف تكونت شخصيتك واستوت ؟ وكيف صارت الى ما هي عليه الآن ؟ ! .  
سوف نناقش هذه المسائل في الفصل التالي ..

**\*\* معرفتي \*\***

[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)

**منتديات مجلة الإبتسامة**

## كيف تتطور شخصياتنا

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

وتطور الشخصية كتطور الجسم يأتي تدريجا بحيث لا تلاحظه .. ولا تحس به .. فكما أنك لا تستطيع أن تلاحظ أن كتفيك ازدادتا عرضا ، أو أن رجلك ازدادتا طولاً ، كذلك لا تستطيع أن « تحس » أنك أصبحت أكثر نضجا : عاطفيا وذهنيا .

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

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

• ولعل هذا الوقت هو أنسب الأوقات لكي تلقى نظرة فاحصة على شخصيتك لتحيط علما بدقائقها .. ففي خلال فترة المراهقة تكون متهيئا لاستقبال الآراء والتجارب الجديدة ، متلهفا على أن تعبر عن نفسك الى أقصى الحدود.. ومع مضيق في النمو تصبح عواطفك واتجاهاتك الذهنية أقل مرونة مما هي 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 في تطورها خط سير معين .. حتى اذا احتاج الأمر الى تعديل أو تقويم سارعت الى ذلك مبادرا .

### استكشاف الشخصية كحل للفرز

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

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

وكذلك الحال في تطور شخصيتك .. على أنك في الواقع  
لن تجدها شديدة الغموض متى بدأت من البداية ، وعرفت  
كيف تدخلت الحوادث التي مررت بها في 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 في تكوينك  
الجسماني دخلا في تقدير السرعة التي تطورت بها ، وهذه  
العوامل بدورها تؤثر في شخصيتك الى حد ما .. ثم أهم من  
ذلك كله ، نوع التجارب التي لقيتها من الناس والأشياء في  
محيط بيتك .

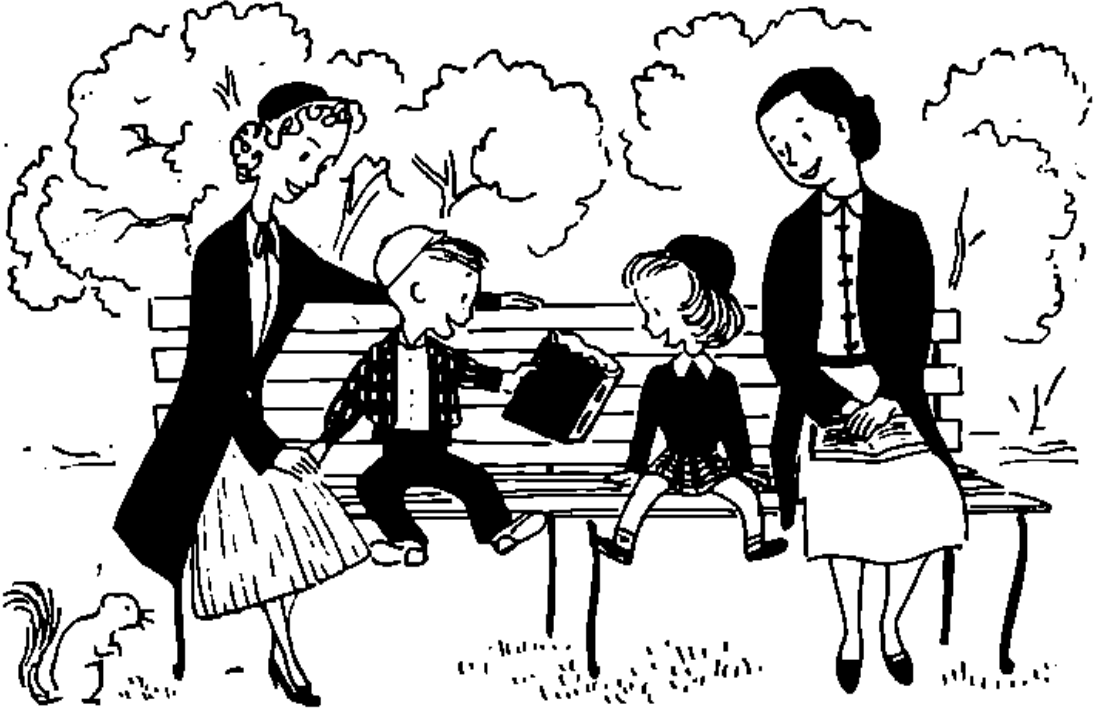
### وهكذا ولدت

ان الطفل الوليد عاجز لا حيلة له ولا قوة .. انه معتمد  
اعتمادا مطلقا على أبويه في كل شيء .. ونوع العناية التي  
يلقاها من والديه والاهتمام الذي يحظى به منها يتدخلان  
في تشكيل شخصيته .. فموضوع المعاملة التي يلقاها من

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

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

وعلى النقيض من هذه الأم ، قد نجد أمًا زحمتها العمل  
واستغرق وقتها كله ، فلم تجد متسعًا لتعنى بطفلها العناية  
« الكافية » . وفيما بين هذين النقيضين نجد الأم المتزنة  
المثالية التي تعامل طفلها معاملة طابعها الحب ، ولكن في غير  
اسراف ولا قلق .



الأطفال الذين يحيطهم آباؤهم بالحب  
يتعلمون كيف يمنحون الحب لغيرهم

فهذه المعاملة المبكرة التي يلقاها الطفل تؤثر في عواطفه  
واتجاهاته بالغًا ما بلغ من مراحل طفولته .

وعندما كنت طفلا ، كان اهتمامك مركزا في نفسك ،  
كالأطفال جميعا ! ولكنك على مر مراحل نموك ، تعلمت أنك  
لا تستطيع أن تتأثر دائما باهتمام الناس ، ولا أن تحصل  
منهم على كل ما تشتهي .. فأمكنك لا تستطيع دائما أن تنحى  
ما بين يديها لتفرغ لملاعبتك وملاطفتك .. وإذا كان لوالديك  
أطفال آخرون فهم يتطلبون الحب ، كما تتطلبه .. واذن فقد  
تعلمت أن أمك وأباك ليسا خالصين لك ، وأنت مضطر الى  
مشاركة أخوتك فيما تملك ، وأن عليك أن تتحمل - متى  
كبرت شيئا - قدرا من المسؤولية .

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

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

## الآباء والأطفال

ويبدأ الأطفال ، مبكرين ، في استيعاب احساسات آباءهم واتجاهاتهم . وما دمت قد قضيت معظم سنوات حياتك المبكرة مع والديك ، فان أثرهما في تطور شخصيتك عظيم . كيف يعاملانك ؟ .. ماذا يحسان نحو الغير ؟ .. ما نوع العقائد التي يعتقانها ؟ .. ما هي الآراء التي يعلقان عليها أهمية قصوى ؟ .. كل ذلك قد أثر في 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 !!

وإذا كان آل « بورنت » يعلقون أهمية قصوى على الأمانة والصدق ، فالأغلب أن أبناءهم سينشأون على حب الأمانة والصدق كذلك .. ومقدار الحب الذي يمنحه الآباء لأطفالهم ، غاية في الأهمية أيضا .. فان الأطفال يتعلمون الحب إذا أحيطوا بالحب .. فلو وسع الآباء أن يمنحوا أطفالهم الحب ويوفروه لهم على الدوام ، لنشأ الأبناء عطوفين ودودين ، يمنحون الحب للناس ، ويوفرونه لهم .. كذلك تلعب الطريقة التي يعاقب بها الآباء أبناءهم دورا

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

كان « بول » يلقي هذا النوع الأخير من المعاملة خلال طفولته .. اذا عصى لأمه أمراً ، قسرتة أمه على أن يجلس فوق كرسي وأن يظل كذلك ساكناً عشر دقائق .. ولكنه لم يكن يلبث أن يتسلل منزلقاً عن المقعد ، فتغضى أمه ولا تصر على تنفيذ ما أنذرتة به .. فلما كبر « بول » وألقى عليه شيء من المسؤولية ، أصبح من دأبه أن يتملص منها – كما كان يتملص من المقعد – واثقا من أنه لن يكون عليه حرج ، ولن يلقي على تملصه جزاءً ... !!

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

وحتى لو أننا أدركنا أن منشأ بعض عيوبنا ونقائصنا يرجع الى أخطاء آبائنا في معاملتنا ، فإنا لن نكسب شيئاً بصب



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

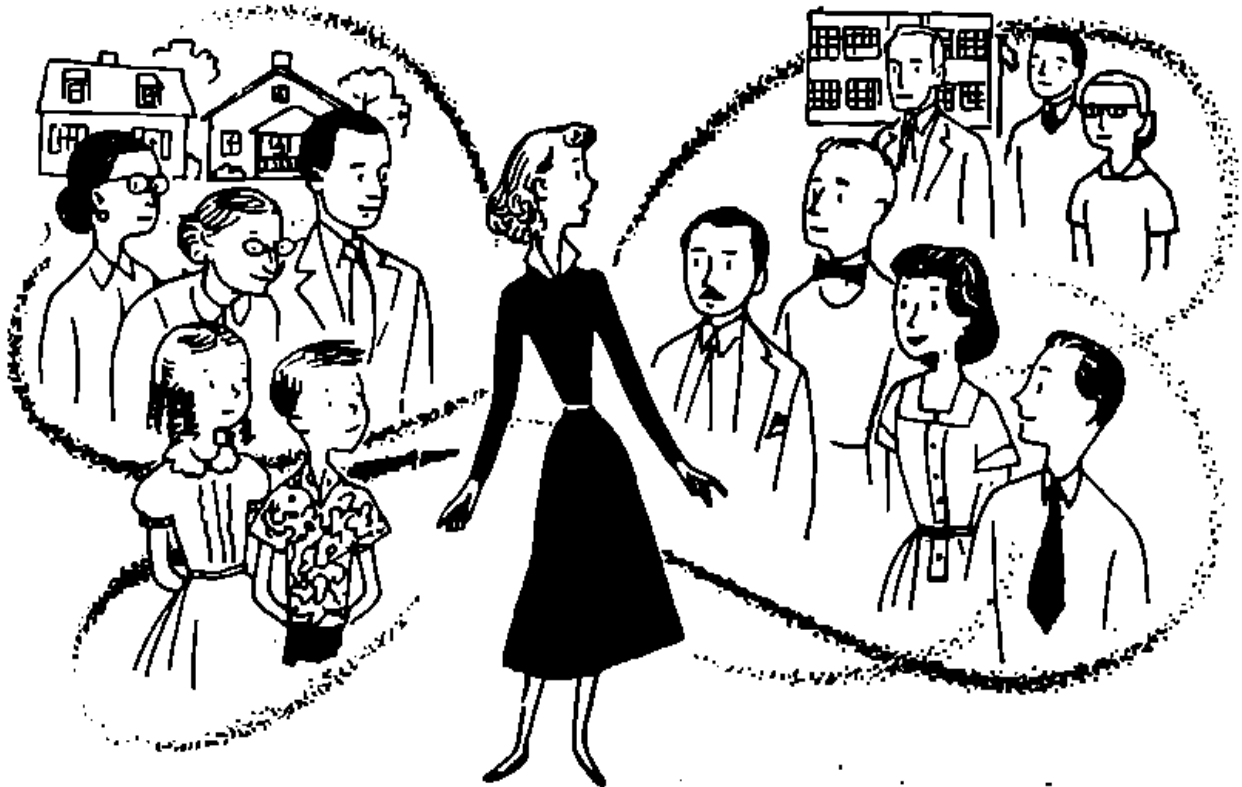
### مؤثرات أخرى

واذ تنمو وتكبر ، تتسع آفاقك ، وتزداد تأثرا بالناس  
والأشياء التى تؤلف البيئة المحيطة بك : بنوع الجيران الذين  
تعاشهم .. 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 !

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

ومن ناحية أخرى ، في وسع المرض أو العجز البدني على  
 اختلاف صورته ، أن يترك في نفس صاحبه أثرا مختلفا تماما  
 عن الأثر أو الآثار التي أسلفناها .. فالأمر متوقف على وجهة  
 نظر الشاب ، ومدى التطور الذي انتهى اليه .



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

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 .. وعاقبتها 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 .

انا 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

الذى أحسه كل فرد فى هذه العائلة حىال صوت غرىب تناهى  
الى أسماعهم فى جوف اللىل .

كانت عائلة تىلور تقطن منزلا صغىرا بأسفله « جاراج »  
للسىارة . وبعد ظهر ذات يوم ، صحت مسز تىلور طفلهما  
« جونى » الى الطىب ، وفىما هما فى قاعة الانتظار رأت أن  
تذهب عنه السأم ، فراحت تقرا له قصة خرافىة عنوانها «چاك:  
العلاق القاتل»... وفى ذلك المساء نفسه ، عاد مستر «تىلور»  
الى المنزل فوجد فى انتظاره خطابا من شركة التأمىن تطالبه  
فىه بدفع قسط التأمىن على السىارة ، واستاء عندما وجد  
القسط المطلوب أكثر مما كان يتوقع ! .. وعندما اجتمع أفراد  
الأسرة حول مائدة العشاء ، رغبت « الىن » — وهى فى  
السادسة عشرة — الى والدىها أن تذهب الى « السىما » ،  
ولكن الوالدىن رفضا مطلبها مذكرىن اىاها بأن الیوم التالى  
لىس یوم عطلة ، وأن علیها أن تستىقظ مبكرة لتذهب الى  
المدرسة ..

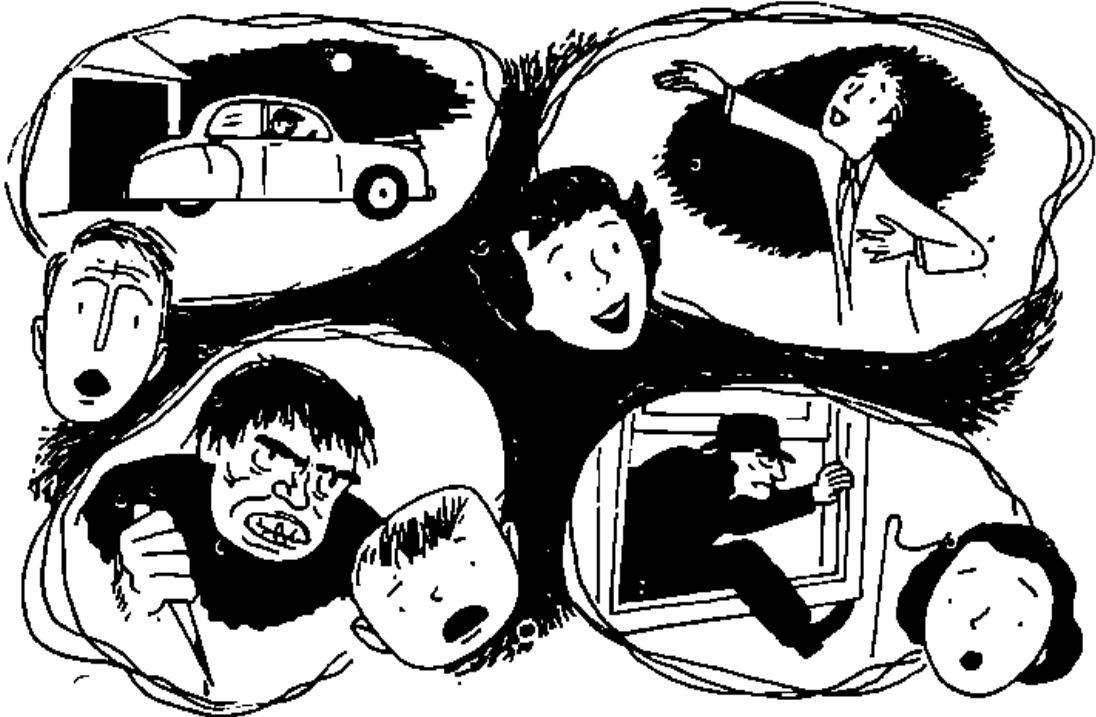
وقضت الأسرة مساءا هادئا ، ثم نهض أفرادها الى  
مخادعهم !! وفى منتصف اللىل ، هبت الأسرة من نومها على  
صوت دقات صادرة من سطح الجاراج ...

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

« العملاق القاتل » قد جاء وفي يده سكينه الطويلة النصل ..  
وتملكه الذعر ، حتى أنه جمد في فراشه وجر الغطاء على  
رأسه !

وأما مسز «تيلور» ، فقد ظنت مصدر الصوت لصا يريد أن  
يقتحم المنزل ، وهرعت الى مخدع «جونى» لتطمئن عليه .  
وكاد مستر «تيلور» أن يوقن أن مبعث الصوت لص يريد  
أن يسرق السيارة ، واندفع الى خارج المنزل ، ولكنه لم ير  
ظلا لشيء .

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 !



صوت غريب قد يحدو بالأشخاص المختلفين  
الى تصور أشياء مختلفة

ولم تكتشف الأسرة ما حدث الا في صبيحة اليوم التالي:  
فقد اصطدمت قطة بقلب من الطوب مخلوع من مكانه ، فراح  
يتدحرج عبر المدخنة الى سقف الجراج محدثا تلك الدقات !  
ولما كان أفراد أسرة « تيلور » قد استجاب كل منهم  
بشكل مختلف لصوت اصطدام قلب الطوب بسقف «الجراج» ،  
فقى وسعنا أن نفهم من هذه الاستجابات شيئا عن شخصياتهم:  
فالطفل «جونى» 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 التي تقرأها ، ومن ثم فقد  
مهد لها الصوت لأن تتصور أنها بطله قصة غرام !

وقبل صدور الصوت، كانت مسز «تيلور» قلقة على صحة  
طفلها «جونى» ، ولا شك أنه لم يرح ذهنها لطول ما قلبت  
في 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 التي تسهل له  
أعماله .. وقد ذكره خطاب شركة التأمين بهذه الحقيقة ، ومن  
ثم كان الاطمئنان على السيارة أول ما تبادر الى ذهنه !

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

### دورة الأيام

كذلك تؤثر عواطفنا في 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 يغيرنا عندئذ من احساس .

فاذا كنت في يوم من الأيام ، تستشعر الغبطة والانشراح ،  
فلن تهتم لشيء ، ولن يقلقك شيء .. اذا لم تجد رباط عنقك  
المفضل ، ارتديت آخر دون أن تبالي .. واذا انتظرت على  
محطة « الأوتوبيس » عشر دقائق ، فانك لا تبالي 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 وهي تنفخ بلا انقطاع .

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

وانقباضا .. انك لاترى فى ثيابك شيئا لائقا .. وبضع دقائق  
تمكثها على محطة « الأتوبيس » تخيل اليك كأنها دهر وتروح  
تساءل 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 الاجساسات تلعب دورا مهما فى حياتك  
كما ترى ، فانه ينبغى عليك أن تستكشف هذه الاحساسات  
وتتعرف عليها .



## مشاعرنا المشرقة

فهمك لنفسك أمر غاية في الأهمية ، ولكنه ليس ميسورا دائما . لماذا تحس ، وتنصرف كما تحس وتنصرف؟! لعلك تحتد وتغضب وتثور اذا انتقدتك أمك .. ولعلك لا تميل الى اللون البنفسجى .. ولعلك لا تترتاح لمدرس اللغة الانجليزية فى حين ينسجم معه كثير من زملائك .. فماذا وراء هذه الاستجابات التى تستجيب بها للمؤثرات المختلفة؟! أتراك تحس حين تتقذك 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

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 الذي لم يكن يستشعر الاعجاب  
بها؟! .. لقد كانت « كارين » فتاة موهوبة بارعة .. كانت  
تضطلع بأدوار البطولة في المسرحيات التي تقيمها المدرسة  
فتؤديها خير أداء .. وكانت بارعة في 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  
« النعمة » على شقيقتها .. كان يضجرها أن تسمع الناس ..

لا يفتأون يقولون : « أليست كارين فتاة بارعة ! » .. لقد كانت « ايلين » تريد شيئاً 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 بمشكلاتها للأخصائية النفسية بمدرستها ... ورويدا ، وعلى ضوء مناقشاتنا مع الأخصائية ، بدأت تدرك الأشياء على حقيقتها ... واعتزمت عندئذ أن تنمي مواهبها الخاصة الى أقصى ما تستطيع حتى تحسن بجدارتها وأهليتها ...

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

### تربية العادات

وكثيرا ما تسبب لنا هذه المشاعر المستترة الصعوبات في علاقاتنا بالآخرين ، فهي تؤثر في علاقاتنا بالمدرسة والبيت والأصدقاء ، وكلما طال أمد اخفاء هذه المشاعر أصبح من العسير علينا أن تتغير وتتحول ، وأنت تعلم بأية سهولة يطمح العادة وترسخ ... فكذلك الحال في المشاعر : اذا تعودنا أن نستجيب لشيء بطريقة معينة ، أصبح من العسير أن تتحول عن هذه الطريقة حتى ندرك السبب الكامن وراء تصرفاتنا .

مثال ذلك أنك قد تبتس إذا هزمك زميلك في مباراة « للبتس » أو نال درجة أعلا منك في الامتحان ... والأرجح أنك سوف تستمر في الاستجابة بهذه الكيفية وستدأب على الابتس كلما فاقك أحد في شيء ما لم تفتش عن السبب الكامن وراء هذه الاستجابة .

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

### في ركاب الآخرين

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

أكثرنا أن يتخذ لنفسه نموذج احساس المجموع وتصرفاته ..  
أى أننا نحاول أن نتصرف بطرق يقبلها الناس ويرضون عنها  
كى يسمحوا لنا بالدخول فى زمرتهم ومشاركتهم أوجه  
نشاطهم .

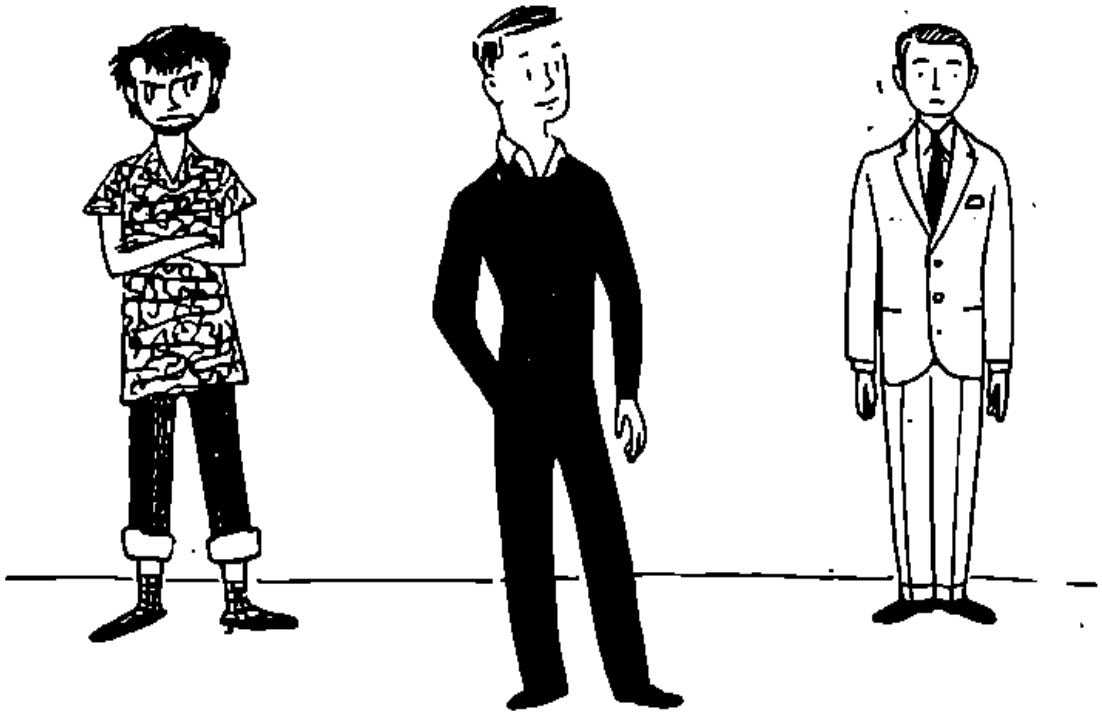
ومن ناحية أخرى نجد أن بعض الناس يتصرفون بأساليب  
لا يقبلها المجتمع ... أما الذين يتصرفون فى هذه التصرفات  
فينتهى بهم الأمر الى السجن ، وأما الذين لا يتصرفون  
فيعيشون فى وحدة ، أو يدورون فى فلك محدود النطاق  
يتألف من أشخاص يشبهونهم .. وهم عادة أشقياء محرومون  
من السعادة .

والذى يبدو أن هؤلاء الأفراد لا يريدون أن يتصرفوا  
بأساليب يرضى عنها الناس .. ومرجع هذا الى أسباب مختلفة.  
.. فلعلهم ينقمون على الناس لأن الناس 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 يبدووا مختلفين عن  
الناس ! .. فهم يعتمدون أن يفعلوا أفعالا شاذة ، ويرتدوا ثيابا  
غير مألوفة ، ويبدوا ملاحظات جريئة غير متوقعة .. ولكنهم ،  
برغم ما يصنعون للفت الأنظار اليهم ، فاقدوا الثقة بأنفسهم .

وأحيانا ما يكون انعدام الثقة بالنفس عاملا ينحو بالبعض الى الطرف المناقض ... فتراهم يبذلون جهدا كبيرا لكي يسيروا في ركاب الناس : يلبسون كما يلبس الناس ، ويتكلمون كما يتكلم الناس ، ولا يصنعون أو يقولون شيئا يدل على فردية وأصالة ، ومن ثم يفقدون فرديتهم ، ويصبحون بالبيغاوات أشبه لا يعرفون الا التردد 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 المغالي في التمسك بالتقاليد والمغالي في الخروج عليها

طويلا و طاقة كبيرة في التدريب على التصرف بطرق يقبلها  
المجموع كالتدريب على كبح جماح مزاجك ، و مراعاة الأدب  
في التحدث الى من هم أكبر سنا ، و ارتداء ثياب ملائمة في  
مناسبات معينة ... تلك كلها نماذج من طرق « الانسجام »  
مع المجموع .

ولكنك لكي تفعل ما يرضى عنك الناس قد تكون كبحت  
شيئا من مشاعرك ، و اتجاهاتك و استجاباتك الخاصة ، و دفعت  
بها الى القرار ... ذلك أنك تحس أنه ليس في مقدورك أن  
تظهر أوجه نقمتك أو أوجه ضعفك . ولا شك أن لك مشاعر  
لا تعبر عنها و آراء لا تبديها ، و بعضها ، في الواقع ، مدفون  
في قرار سحيق حتى أنك قد نسيت وجوده .. على أن خفاء  
هذه المشاعر لا ينفي أنها جزء من شخصيتك ، بل ان خفاءها  
يجعل شخصيتك أصعب فهما : و كل منا — بحكم تكوينه —  
يستشعر أحاسيس العداوة و النقمة ، كما يستشعر أحاسيس  
الحب و المودة .. وليست الأحاسيس الأولى بأحاسيس خبيثة  
أو غير طبيعية ، و انما كل ما يعنينا ألا ندع هذه الأحاسيس  
تغلبنا على أمرنا ، و تسيطر علينا و انما ينبغي أن تكون لنا  
نحن السيطرة عليها ، لكي تمضي حياتنا لينة ناعمة مع الآخرين .  
اننا لا نستطيع أن نسدد اللكمات الى الناس كلما فعلوا شيئا

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

ولكن ليس معنى هذا أن « نخفى » عن أنفسنا الشعور  
بالغضب ، أو النقمة فلو أننا قمعنا هذا الشعور لاختزن في  
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 لا تضر  
بعلاقتنا بالناس ، ولا تضر بنا نحن ، في الوقت نفسه ...  
فرياضة عنيفة أو مباراة حامية في « التنس » أو جولة سريعة  
بالدراجة أو ما شابهها ... كلها أساليب انشائية كفيلة بتخليصنا  
من المشاعر العدائية .



في وسعك أن تتجه وجهة انشائية  
للتخلص من انفعالاتك المكثومة



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

### صورة رائعة

وفي بعض الأحيان يكون الآخرون أقدر منا على رؤية أخطائنا ، ولكننا لا نحب أن يكشف لنا أحد أخطاءنا! .. افترض أنك قصدت مع « شلة » من أصدقائك الى محل عام لتناول المرطبات ، واذا أحد رواد المحل يطلب منك أن تخفف من الضجة التي تحدثها ، فالأرجح عندئذ أنك ستظن أنه هو المخطيء لا أنت! ... انك أولا ستنتفي تهمة احداث الضجة عن نفسك وتلصقها بالآخرين ، ثم تقرر بعدئذ أن الرجل نفسه هو المخطيء لأنه من طراز عتيق لا يجب 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

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

فلماذا؟! لماذا نعترض على النقد الذي يوجه إلينا من  
الآخرين؟! .. لأن كلامنا يحفظ في ذهنه صورة جميلة رائعة  
لنفسه!! .. ولأن كلامنا يحسب أنه يدرك حسناته وسيئاته ..  
فإذا جاء انسان وحدثنا عن أنفسنا بشيء لا يسر ، قلب الصورة  
الجميلة التي في أذهاننا ، وقلقل ثقتنا بأنفسنا .. ولهذا نعترض  
على النقد وتثور عليه ، فاننا لانحب أن نسلم بأخطائنا وتقائصنا.

### تعمق في 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؟! .. في الفصل التالي ، سندلك على طريقة وجدها  
الكثيرون معوانا لهم على استكشاف شخصياتهم .

## كيف تستكشف شخصيتك

لكي تستكشف شخصيتك ، يجب أولاً أن تستكشف كيف تستجيب للمواقف المختلفة وماذا تحس تجاه الناس والحوادث .

لقد رأينا في الفصل الثالث كيف أن كل فرد في أسرة « تيلور » استجاب بشكل متميز لصوت اصطدام قالب الطوب بسقف « الجاراج » . ومن هذه الاستجابات المتباينة يسعنا أن نقف على بعض الخصائص التي 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 في الشخصيات ، بعضهم عن بعض اختلافاً تاماً . فكل فرد يستجيب لكل شيء بطريقة خاصة به وحده ، سواء كان

ما يستجيب له صوت سمعه في جوف الليل ، أو ناطحة سحاب يشهدا 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 و سطح مستو .. فهي شيء مألوف لك .. ولكن شخصا آخر قد ينظر اليها فيقول انها مصنوعة من الخشب ، ويتمثل في ذهنه وهو يراها الغابات والأحراش التي 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 نفسك

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

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

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

### قصص حول الصور

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



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

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

« يبدو لي أن الطالب الذي في مقدمة الصورة ، شاب  
ذكى ، أريب ، مجد في عمله . أما الطالبان الآخرا فيبدو  
عليهما الكسل والتراخي . اننى أتنبأ للشاب الأول بمستقبل  
دراسى زاهر ، وبعمل طيب ، وأتنبأ للآخرين بالفشل ..

وكتب « لويد » عن الصورة نفسها يقول :

« ان الطالبين اللذين في مؤخر الصورة متبهان لما يقول  
المدرس ، متيقظان لشرحه . أما الشاب الذى في مقدمة الصورة  
فيبدو أنه منشغل عن الدرس بشيء 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 شيء مهم ، ولكنه لم يوفها حقها من  
الاهتمام .. كذلك يبدو أن « چاك » متجه بذهنه الى

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

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

« هذان الشابان صديقان حيمان ، 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 في علاقة الفتى بالفتاة ، وقد تلمس أيضا أنها تفضل علاقة وطيدة طويلة بشاب واحد ، على علاقات قصيرة عابرة بعدد من الشبان .



تحليلك لقصصك يساعدك على أن تعرف الكثير عن نفسك

أما الطالب « رونالد » فروى قصة مختلفة . كتب يقول :  
« لقد تراءى للطالب أنه يحب الفتاة ، فصحبها في الطريق  
الى بيتها . على أنني لا أرى أن علاقتهما تسفر عن شيء » .  
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 .

و طبيعي أنه لا بد لنا من أن نعرف المزيد عن « رونالد »  
و « چويس » والآخرين قبل أن نصدر حكما صحيحا على



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

### قصتك 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 ، تتيح لك هذه الفرصة .

### كيف تكتب قصتك ؟

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

ومهمتك أن تضع قصة تدور حول كل صورة من الصور

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

فهذا لون من ألوان الاختبارات لا خطأ ولا صواب فيه .. فأنت المتحن وأنت الذي يؤدي الامتحان والحكم الذي تصدره ، أيا كان ، هو الصحيح .

ولا يتبادر الى ذهنك أن قصصك ينبغي أن تشبه قصص سواك ، بل ان من الطبيعي أن تأتي 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 في كتابة القصة ، ولا تسرف في التأنى ، وإنما كن قواما بين الاندفاع والبطء . دوّن آراءك كما تتوارد على ذهنك ولا تنفق وقتا في المفاضلة بين الألفاظ ، أو في مراعاة

قواعد اللغة ، أو في التمييز أو التنقيط .. فليس هذا موضوعا  
انشائيا وانما هي تجربة تنشده من ورائها الوقوف على حقيقة  
مشاعرك واستجاباتك .

واليك بعض الارشادات التي تعينك على كتابة قصصك.

\* تحدث عن كل ما يجرى في الصورة : من أهم أشخاصها؟  
ماذا يفعلون ؟ ماذا يقولون ??

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

\* اذكر الخطوات المترتبة على الوضع الراهن ، وما عسى  
أن يسفر عنه في المستقبل ، وكيف ينتهي .

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

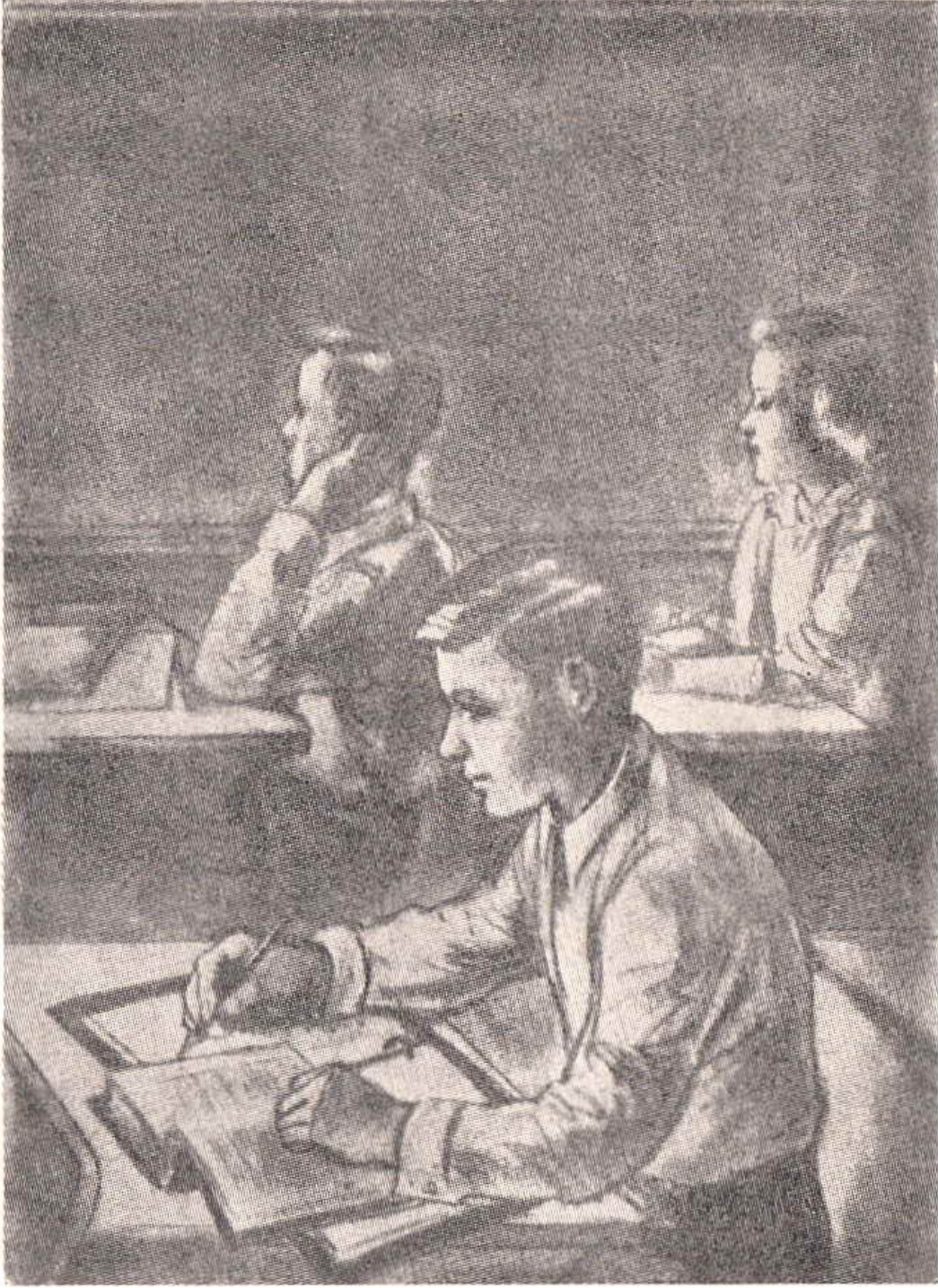
\* أدخل أشخاصا جددا في قصتك اذا شئت ، ولا تنقيد  
بأشخاص الصورة وحسب ، اذا رأيت أن تكتب عن أصدقائهم  
أو أعدائهم أو أفراد أسرهم فامض في الكتابة .

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

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

والآن تأمل الصور الممشورة على الصفحة التالية  
وأقرسها جيدا ثم اكتب قصتك بنفسك .





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



واتجاهات خاصة حيال تجاربك المدرسية ، بحكم تميز  
شخصيتك . والقصة التي تكتبها عن هذه الصورة ستساعدك  
في الحصول على معلومات أوفى عن هذه الشاعر والاتجاهات  
فانعم النظر في الصورة ، واتفق لحظات في دراستها . ثم  
اكتب قصتك .



ليس في الامكان أن تكشف قصة واحدة عن كل ما تحسه  
تجاه المدرسة والعمل المدرسي ، ولهذا فنحن نسوق لك هنا  
بعض الأسئلة التي تزيدك علما بمشاعرك ومشكلاتك ، فإذا  
لم تجد في قصتك الاجابة عن هذه الأسئلة جميعا فاتفق بعض  
الوقت في التفكير في الأسئلة التي لم تنطو قصتك على  
جواب لها :

- ١ - هل تستمتع بعملك المدرسي ؟ أم أنك لا تجد  
متعة في 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 المدرسي أسهل لو أن مدرسيك  
زادوا من الشرح أم أنك تفضل شرحا أقل ؟
- ٦ - هل تختار دراسة المواد التي يختارها أصدقائك؟
- ٧ - هل تفضل أن تكون وأصدقائك في فصل واحد ؟
- ٨ - هل يرى والدك وجوب متابعتك الدراسة ؟



- ٩ - ماذا يحس أخوتك وأخواتك تجاه المدرسة ؟
- ١٠ - هل تحب أن تبادر بإجابة 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 صبي يدعى « برنى » عن احساسه تجاه المدرسة ، مستوحيا الصورة نفسها :

( « هارى » ، « فيليب » ، زميلان فى مدرسة واحدة . أما « هارى » فتشاب 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

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

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



عنوان هذه الصورة ( الصغار والكبار ) .. كل منا يتصل  
في كل يوم بمدريسه وذويه وجيرانه ، وكيفية معاملة الكبار  
للصغار ونوع استجابة الصغار للكبار عاملان لا بد من فهمهما

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

والآن .. تأمل الصورة ، واكتب قصتك .

**\*\* معرفتي \*\***

**[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)**

**منتديات مجلة الإبتسامة**





هل أجبت في قصتك عن الأسئلة التالية؟ أجب عما أغفلت  
التعرض له في قصتك من هذه الأسئلة ، كي 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 الأمرين  
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 في أسرتك : والديك ، واخوتك  
الكبار ، وأعمامك ، وخالاتك ؟

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

٩ - كيف تتصرف مع مدرسيك ؟ كيف يعاملونك ؟

١٠ - ما أوجه اختلاف والديك عن المدرسين في معاملتهما لك ؟

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

١٢ - ما هي الأشياء التي 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 كتبه 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

أن أتناول عشاءي في البيت ، ولكنها لم تطلب الى عند خروجي من البيت أن أفكر في الحضور .. ومنعها الغضب من أن تدرك سر تأخري كما شرحت لها ، ولم تحاول أن تفهمه .. كانت في أشد حالات الغضب ، ولم أستطع أن أنام تلك الليلة الا بعد أن بكيت طويلا .. وقد نسيت تلك الحادثة ، بعد ذلك ، ولكن غضب أمي ظل ماثلا في ذاكرتي .

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 في قصتها ما يلي : « وقد نسيت تلك الحادثة بعد ذلك ولكن غضب أمي ظل ماثلا في ذاكرتي » وتبين لها من ذلك أنها ميالة الى تجسيم الحوادث الصغيرة والى الاحتفاظ بذكرى الاساءة فترة طويلة بعد انقضاء أسبابها .. وعندئذ اعترفت « سيليا » أن تركز ملاحظتها فيما تحسه اذا نشب بينها وبين أمها خلاف في الرأي .. ومنذ ذلك الوقت خفت متاعبها ، فقد أدركت ، على الأقل جانبا من الصعوبة التي تواجهها ، وأصبح في استطاعتها أن تحاول معرفة المزيد عن هذه الصعوبة .





عنوان هذه الصورة « الجنس الآخر » ، وهي تمس جانبا ، تلعب فيه خواص شخصيتك دورا مهما .. والقصة التي تنسجها حول هذه الصورة ، قد تكشف لك عن معلومات قيمة تعاونك في ادراك علاقتك بالجنس الآخر .. فتأمل الصورة جيدا ثم امض الى الكتابة .



هل تجد في 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 تضى 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 في الجنس الآخر ؟

٥ – ( للفتيان ) هل ترى تصرفات الفتيات سخيفة ؟

( للفتيات ) هل ترى 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 ؟

١٠٠ - هل ساعدك أخوتك الأكبر سنا ، أم عاقوا فهمك  
للجنس الآخر ؟

### قصة « أليس »

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

« ان الفتيان غاية في الفظاعة .. انهم منحطون ، مردولون ،  
يبدون من الملاحظات والتعليقات ما يث فينا أسوأ  
الاحساس » .

وعندما أخذت « أليس » تتأمل قصتها ، أدركت أن  
ما أزعجها في الواقع هو عجزها عن تكوين علاقة طيبة  
بالفتيان .. كانت تفتقد الثقة بنفسها ، وقد أحقها أن تجد  
فقتها أقل اكتسابا لصداقة زملائها من غيرها من الفتيات ..  
على أنها لم تكن واثقة ، أهم الشبان المنحطون المرذولون  
حقا ، أم أن هذا هو مجرد احساسها ! .

وقد اعتزمت « أليس » بعد ذلك أن تكون أكثر تلطفا  
مع زملائها ، فلعلها لو غيرت أسلوبها في معاملة الزملاء ، فربما  
تجسوا لعينها بمظهر غير الذي تراهم عليه .





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

## علاقته بالبيت والأسرة

Blank lined area for writing.

أجعل الأسئلة التالية نصب عينيك وأنت تفكر في 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 تضايقت من أسرتك ؟

٣ - مَنْ 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 الشيء الذى تفعله مع أسرتك خارج البيت،

ويمتلك أكثر من سواه ؟ وما هو الشيء الذى

لا يمتعك ؟

١٠ - ما طبيعة أمك وأبيك ؟ وهل تجد مشقة في الانسجام معهما ؟

١١ - هل يعيش معكم في بيتكم أقارب آخرون ؟ وهل تجد عناء في الانسجام معهم ؟

### قصة « هانك »

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

« هذه الصورة لأسرة تنعم بحياة عائلية غاية في 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 في الموعد الذي 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



طيب في البيت .. ولكن ما الذي 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 في النشاط الاجتماعي ، ولكن الأسرة كانت تفضل العزلة الى حد ما .. على أن «هانك» تبتن أيضا أن من الأسباب التي دفعته الى التعلق بيته هو الهدوء الذي يسوده ، حيث يسعه الاسترخاء فيما بين فترات نشاطه .. وقرر أخيرا أن البيت ينبغي أن يكون هادئا كهذا البيت .

**\*\* معرفتي \*\***

**[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)**

**منتديات مجلة الإبتسامة**



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

## كسب صداقة الآخرين

هل تجد اجابة هذه الأسئلة في 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 في علاقاتك بالآخرين .

- ١ - هل لك عدد كبير أم صغير من الأصدقاء ؟
- ٢ - هل تحتفظ بأصدقائك وقتا طويلا ؟ أم هل تكثر  
من تغييرهم ؟
- ٣ - ما هي طبيعة أصدقائك ؟
- ٤ - هل تعرف الكثير عن آراء أصدقائك ومشاعرهم ؟
- ٥ - لأي الأسباب تتخير أصدقاءك ؟
- ٦ - هل تجد صعوبة في عقد الصداقة مع نوع معين  
من الأشخاص ؟ ولماذا ؟
- ٧ - هل شعرت يوما بأن جماعة معينة من الناس تتعد  
عنك ؟ فاذا كان الأمر كذلك فلماذا ؟ وماذا فعلت  
تجاه ذلك ؟
- ٨ - هل تدافع أحيانا عن أصدقائك ؟ ولأي الأسباب ؟



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 ؟

### قصة « مارلين »

لقد أثارت القصة التى كتبها « 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 . ولعلمهم يتحدثون فى شأن  
حفلة دعوا اليها ثلة من الأصدقاء الأقرين .. 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 » .

وتذكرت « مارلين » مرات عدة تجنبت فيها دعوة زميل  
أو زميلة لحفلة معينة ، لا لسبب الا لأنها وشلتها «لاستلطف»  
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 التي 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 التي يلبسونها ، أو وحدة الثراء والجاه ! .. واذ  
انتهت المناقشة الحادة ، قررت « مارلين » أنها كانت تقيم  
صداقتها على أسس سطحية ، واعتزمت أن توسع نطاق  
صداقتها . في 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 فجأة كما تنبثق الفراشة من

« الشريفة » .. لقد عرفت الآن الكثير عن شخصيتك وعن أسلوب حياتك في الجوانب الخمسة التي عالجها هذا الكتاب .

فإذا كنت استكشفت شيئاً من مميزات شخصيتك تريد تغييره ، فلا يتولاك الهم ، فالإنسان الكامل لم يخلق بعد ... واذكر أن ادراكك حاجتك الى التغيير هو الخطوة الأولى نحو التقدم والتحسين ... وقد يقتضيك تغيير بعض مميزات شخصيتك وقتاً طويلاً وجهداً كبيراً ، ولكنك لن تأسف على هذا الوقت وذاك الجهد .. فالشخص الناجح في علاقاته بالآخرين أقدر على أن يحيا حياة سعيدة ، منتجة ، راضية .

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

**\*\* معرفتي \*\***

[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)

**منتديات مجلة الإبتسامة**

## هد لكِ كتاب

« ٠٠٠ ويحدث أحيانا أن تكون شخصا قديرا منطقيا ذكيا ويحدث أن تعرف ذلك في نفسك ، وأن يعرفه الناس فيك ، ولكنك تجنى عليك طريقتك في تناول الأمور وفي معاملة الناس ، وبذلك تجد أنه رغم غزارة علمك وعلو كعبك وتوقد ذكائك وفراط أمانتك وحسن نيتك وإخلاصك للإصلاح والخير ، بالرغم من هذا كله تجد أن الناس يكرهونك ولا يتقبلون آراءك وأفكارك ٠٠٠ »

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

والأستاذ الذي وضع لك هذا الكتيب يعمل ضمن فريق من خيرة الأساتذة في جامعة شيكاغو ويسمى هذا الفريق « لجنة دراسة الشخصية » وللجنة دراسات واقعية واسعة النطاق ولها مؤلفات عدة ولهذه المؤلفات مكانة عالية جدا في ميدان العلوم النفسية والتربوية . وقد عرب لك الكتاب الأستاذ عبد المنعم الزيادي ، وقد درس علوم النفس والتربية ، فله من علمه وخبرته ما يؤهله لهذا العمل وجاءت الترجمة واضحة دقيقة شأنها في العربية شأنها في الانجليزية وكل ما أرجو أن يفيد القراء منه بقدر ما فيه ومتعة . »

من مقدمة الأستاذ ا

عبد العزيز القوي

« كتاب لا بد أن يقرأ »



بصريات



[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)