

الخجل

في أغلب حالات الأمراض العقلية التي تساور أصحابها المخاوف المنوعة، نجد في سجلات المرضى أمثال العبارات الآتية التي لها دلالتها:

(لقد كنت في طفولتي خجولاً أو خجولة).

(كنت على الدوام شديد الحساسية وكان شعوري يجرح بسهولة).

(كان يبدو أنني كنت دومًا أخاف شيئًا ما).

(كان من العسير علي أن يكون لي أصدقاء وكنت أحسد إخوتي وأخواتي لقدرتهم على ذلك).

(كنت طول حياتي أريد أن أكون محبوبًا، ذا حظوة عند الغير، ولكن كان ذلك عسيرًا علي).

(لا أستطيع أن أعبر عما يجول في ذهني، مهما بلغت معرفتي بالشيء الذي أريد أن أقوله ويبدو لي أن هناك شيئًا يجول بيني وبين التعبير عن رأيي. أسمح للآخرين أن يبدو آراءهم، وبذلك يغطون بأقوالهم على أقوالي، واقف حيال هذا مكتوف اليدين. وبعد ذلك آخذ في التفكير في هذه

الحالة الأليمة عندما آوي إلى فراشي واحتد غضبًا وأحارب نفسي لأن الشجاعة قد خانتني، فلم أستطع الدفاع عن آرائي ومعتقداتي).

ليست هذه الاعترافات مجرد أقاويل ساقتها الصدف. أنها قرائن وأدلة لها أهميتها لطبيب الأمراض العقلية في تشخيص المرض.

الخلج - سواء في الصغير أو الكبير - من أكثر أعراض التعب في الجهاز العصبي ظهورًا، وهو في الوقت نفسه من أسباب إضعاف الطاقة العصبية. فلندرس هذه الظاهرة إذًا من ناحيتين: كعارض أولاً، وكسبب ثانيًا.

لا يولد أحد خجولاً...

ليس الخجل صفة يولد بها الإنسان، وإن كان صاحبه لا يذكر مناسبة واحدة في حياته تجرد فيها من الخجل.. الخجل حالة مكتسبة ارتبطت بحادث معين مفرع قد يرجع إلى عهد الطفولة المبكرة، لاسيما إذا كان الجهاز العصبي ضعيفًا شديد الحساسية.

وخذ مثلاً: طفل في السابعة من عمره مرهف الحس يطلب إليه أن يعزف على الكمان أمام قريبة له بمناسبة حضورها للزيارة وتلبية لهذا الطلب يمسك الطفل بالكمان ويسندها إلى كتفه بالكيفية التي تعلمها، ولكنه وهو يفعل ذلك يشعر بإحساس غريب مزعج في معدته. تأخذ

عضلات بطنه في التقلص. فيقول في نفسه: (أخشى أن أقع مغشيًا علي من شدة الألم أمام قريبتنا الزائرة).

وفي الحال يعتريه خوف مزعج، لاسيما أنه يعلم أن أمه تريده أن يعترف أمام الزائرة حتى تظهر إعجابها به. وهنا يخشى أن يفتضح أمره بما يظهر عليه من الخجل، وبدأت حياته تخلو من صديق يثق فيه أو يبوح له بسرّه وهكذا يببب سجينًا مكبلاً بأغلال الخجل، ومتى تمكنت صفة الخجل من امرئ أصبحت جزءًا لا يتجزأ من شخصيته.

والخجل ينمو كما تنمو النباتات السامة، تطول فروعها وتمتد إلى كل ناحية من نواحي الحياة، فتغزو فريسته في كفايته وقدرته على العمل كما تغزو رياضته وتسليته وهوه. فكم من ألوف النساء والرجال الأكفاء حسان الوجوه والأجسام، يسرون في طريقهم والجن بادٍ على وجوههم ويؤدون أعمالهم والشعور بالخجل والتعس والألم لا يفارقهم. يعيشون في حياة كلها إحراج لهم، إذ يخيل إليهم أن كل العيون في الطريق تتطلع إليهم وتنتقد حركاتهم وسكناتهم وقلما يقدمون على إتيان عمل بغير أن يخشوا استرعاء الأنظار إليهم.

وقد يصبح الخجل وسواسًا؛ فقد شهدت مريضة كانت تعتقد أن في أحد خديها حفرة تشوه منظرها وتدعو المارة للتحديق فيها والسخرية منها. وكانت تخشى الخروج حتى لا تكون أضحوكة لمن يراها في الشارع أو أي مكان آخر. ولما تمكنت منها الفكرة وأصبحت جزءًا منها، كانت تنظر

في المرأة وترى فعلاً تلك الحفرة الموهومة وتضع إصبعها فيها، فتزداد يقيناً من وجودها وكانت مريضة أخرى تشكو من أن فكها الأسفل هبط حتى كاد يصل إلى صدرها وكانت تؤكد لي أنها تراه هكذا كلما نظرت خيالها في المرأة، ومن الأقوال التي كررتها على مسامعي: (عندما أنظر في المرأة لا يسعني إلا أن أقول: ما هذه الخلقة القبيحة المشوهة؟).

وجاء مرة لاستشارتي مدير محل تجاري كبير في نيويورك بشأن أمر طال تردده فيه وأعجزه عن البت في الطريق الذي يسلكه حياله، قال إن الشيب قد دب في رأسه، ولا يدري إذا كان من اللاتق صبغه أو تركه على حالته الطبيعية، وهو حائر لا يدري أي قرار يتخذ. فمن جهة يخشى أن يبدو عليه الكبر والهزم إذا ترك الشعر الأبيض يغزو رأسه، ومن جهة يخشى أن يصبغه فيصبح أضحوكة زملائه ومرؤوسيه والواقع أنه كان شديد الرغبة في صبغ شعره ولكنه لم يجرؤ على اتخاذ قرار حاسم.

وكان إلزاماً علي أن أبين له أن هذا التردد الذي سبب عذابه وأرقه وعصبية مزاجه وقلقه وارتبابه في نظرات زملائه ومرؤوسيه وسرعة غضبه وتعطيل عمله، لا دخل له إطلاقاً بالشعرات البيضاء التي دبّت في رأسه. كل ما هنالك أن التردد تصادف ارتباطه بهذه الفكرة وكان الأمر كذلك، لو أنه طلب إليه أن يبت بين أحد هذه الأمور: إما الزواج أو شراء بيت أو استثمار المال في تجارة.

وبعد الاستماع إلى قصة حياته، اتضح لي ما يأتي:

مرت عليه في شبابه فترة من التردد ذاق فيها شدة الألم؛ وذلك أنه لم يستطيع البت في الاحتفاظ بشاربه أو الاستغناء عنه وكان في طفولته يخشى التلثم في الكلام، بالرغم من أنه كان لا يبدو عليه ذلك إلا قليلاً.

والواقع أن هذا المريض كان منذ ولادته دقيق الحس ضعيف الجهاز العصبي، عُرضة للشعور بأحاسيس بدنية عيفة. وقد كانت هذه سبباً في شعوره بالخجل وعلمت منه أنه لم تمر به فترة في حياته كان لا يخاف فيها أن يبدو مضحكاً أمام الغير.

كان في صغره شديد الرغبة في أن يكون مثل زملائه من الصبية وموضع احترامهم وإعجابهم به، ولكن نظراً إلى خجله وتركيز همه في نفسه، لم تتحقق رغبته، ولما كبر ظن أن الاحتفاظ بشاربه يضيف عليه شيئاً من الهيبة والوقار. وهما صفتان كان يشعر بافتقاره إليهما، ومع ذلك فقد أحجم عن ذلك خشية أن يكون موضعاً لانتقاد أهله وأضحوكة زملائه وأصدقائه.

أخيراً أطلق شاربه وبذلك تغلب على الخوف بوقوفه في وجه أحاسيسه، وقد كان هذا سبباً في تحسنه بعض الشيء، وبالرغم من فوزه في هذه الجولة، فإن الخوف كان لا يزال متأصلاً فيه، متغلغلاً في شخصيته كان دائماً شديد التأثر إزاء كل ملحوظة أو إشارة يبدوها إنسان عن منظره والغريب أنه كان حسن المنظر، حسن الهندام، أنيقاً. ويبدو أصغر سنّاً مما هو، وكان الناس يمتدحون قوامه وشكله ومع ذلك فقد كان عصابه يصور

له كل مديح وإطراء هزءًا وسخرية. وكان يخيل إليه أن ما يقوله الناس عن حسن هندامه وطلعته بعيد عن الصدق والإخلاص وكثيراً ما كان يتطرق إليه الشك فيظن أن الناس يضحكون منه في غيبته.

وكان قبل أن أبدأ في علاجه، يحتد غضباً وتثور أعصابه إذا ما حاول أحد مرؤوسيه إنجاز عمل معين من تلقاء ذاته بغير استشارته لتوهمه أن هذا العمل إهانة له.

وقد نجح الدواء والعلاج النفساني في إنقاذه من عنف أحاسيسه وضعف جهازه العصبي ونجحت عملية تربيته من جديد في إزالة الأوهام من ذهنه، فلم يعد يظن أن الناس يحدقون النظر فيه ويعلقون على ما يروونه في منظره وتكسرت تدريجاً شوكة المرض فلم يعد يركز فكره في نفسه ودفاعه عما يتوهمه فيها من هيبة زائفة ووقار كاذب. وحلت الطمأنينة محل الخوف وبدأ يدرك أن صبح شعره أو تركه على ما هو عليه، أمر خاص به، كما أن تخيره المظلة أو رباط الرقبة من شأنه لا من شأن غيره.

وكان طبيعياً، بعد شفائه من عصابة، أن يجد علاقاته بمرؤوسيه وزملائه قد تحسنت تحسناً كبيراً، وأن تجد زوجته الحياة معه أسعد مما كانت وبالجملة بدأ يفهم حقيقة السلامة العقلية.

الخلج.. والانهييار العصبي

وهذه حالة رجل من رجال الأعمال الذين كان الحظ حليفهم، فبلغ من النجاح وورغد العيش ذروته، ولكنه أخذ يشكو يوماً من انهيار أعصابه ولم يجد تعليلاً لما حل به؛ لأنه كان لا يبذل في عمله جهداً أكثر مما اعتاده طيلة الأعوام الماضية ولم تشغل أفكاره هموم مالية، وكان وزوجته من أبرز سكان الضاحية التي كانا يقطنان فيها ومن أحب أفرادها إليهم. ولكن على حد قوله: (أخذت أحس بغتة أنني تمزقت إرباً إرباً، ولم يعد في وسعي أن أقوم بعمل بغير إجهادٍ مضمّن).

وكان يشعر بما يشبه انفجارات شديدة الوقع في جسمه فيرتجف من قمة رأسه إلى أخمص قدمه، ويسمع طنيناً متواصلًا في أذنيه ويرى نقطاً وأشباحاً سوداء أمام عينيه ويخيل إليه أن قمة رأسه على وشك الانفجار في الهواء، وكان وهو في هذه الحالة يشكو سوء الهضم والتقلصات المعديّة والإمساك تارة والإسهال أخرى. ولجأ إلى الأطباء فشخصوا مرضه بالتسمم تارة وبالتهاب المرارة تارة أخرى وعالجوه على هذا الأساس بغير نتيجة.. وساءت حالته يوماً بعد يوم.

ولم تكن آلام المعدة سبباً في آلام مُبرحة وحسب، بل كانت نذيراً له بخطورة حالته وأصبح يخشى الخروج من منزله، فتصيبه أزمات المرض في الطريق، وبات يخاف أن يعرض نفسه أمام الناس للسخرية والفضيحة، ولم يعد يجد لذة في عمله أو فيما يساهم فيه من ألوان النشاط في المجتمع

الذي يعيش فيه. فكف عن أن يختلف إلى النادي وأن يلعب (الجولف) أو (البردج) وأن يصحب زوجته إلى الحفلات، وإذا ما جاءهم أصدقاء لزيارتهم، اعتذر عن البقاء معهم ولزم حجرته الخاصة.

ولما فحصته واطلعت على سجل حياته في البطاقة التي أعدتها السكرتيرة، قلت له فوراً أن انهياره العصبى يعزى إلى خجله. فأبى أن يقر هذا التشخيص واحتج بقوله إن هذا مدعاة للضحك. ولكنه بعد أخذ ورد وسؤال وجواب، اعترف بأنه كان في كل حياته يحارب في نفسه شعوراً (بالخرج والارتباك) والتهرب من مقابلة الغرب الذي لم يسبق له عهد بمعرفته أو كما قال لي حرفياً: (كنت أخشى دوماً أن أظهر بمظهر لا يشرف) وكان هذا الخجل مصدر ألم له في المدرسة. حينما كان يطلب إليه التسميع أو الإجابة عن أسئلة، كان يضطر حينئذ أن يشدد الضغط على أسنانه، حتى يظل صوته متزناً واضحاً واتبع هذه الوسيلة من ضبط النفس وتدريبها في الألعاب الرياضية وبعد ذلك في الحياة الاجتماعية في مرحلة الدراسة الجامعية وكان مما اعترف به قوله: (أما في الحفلات الراقصة فكنت أشعر باضطراب شديد بسبب العرق الذي كان يتصبب من جسمي وكانت يداي تظلان مبتلنين طول الوقت).

ولما أتم دراسته، توظف في عمل يتطلب المرور على العملاء وكان يكره ذلك بشدة ولكنه وطد العزم - برغم هذه الكراهية - على أن يقوم به على أكمل وجه. ومن أقواله: (وكننت كلما ركبت المصعد الكهربائي لزيارة أحد مديري الأعمال لقضاء مهمة تختص بوظيفتي، كانت تعتريني نوبات

من الألم بسبب التقلصات المعدية وكنت أشعر أثناء الحديث معه بتوتر شديد الوطأة وكانت يداي ترتجفان حتى تكونت عندي عادة غريبة وهي وضعهما في جيبي. وفي النهاية أخرج وقد نالت مني هذه المهمة ما نالت ومع ذلك كله كنت أنجز العمل الذي ذهبت لأجله).

أجل، قد أنجز العمل ولكن على حساب ماذا؟.. على حساب الطاقة العصبية التي لا تقدر بمال والتي نالت من جهازه العصبي الضعيف ما نالت، وقد استطاع أن يحتفظ بهذه الوظيفة زمنًا، لأنه كان يسمح له بعتلة لا بأس بها مرتين في العام ولأن حياته البيئية كانت تعينه على مواصلة العمل. بيد أن ذلك قد انتهى أخيرًا باستنزاف طاقته وهبوطها إلى مجال النورستاني.. فانهارت أعصابه وأقعد عن العمل.

وحتى يستعيد المريض صحته، كان عليه أن يدرك حقيقة حالته ويفهم أنه- ليس كما يتصور- فريسة مرض خطير خبيث مجهول الاسم، بل فريسة الخجل ليس إلا. وكان عليه أن يعلم أن هذا الخجل والمعارك العنيفة التي كان يشترك فيها ضده، تسبب عنهما هبوط طاقته وشكواه من أعراض الإسهال والإمساك وتشنجات المعدة وتقلصاتهما وطنين أذنيه والأشباح السوداء أمام عينيه، وارتجافه وتصيب عرقه وشعوره بأنه لم يعد هو، وأن قمة رأسه تنفجر وتطير في الهواء.

إحمرار الوجه ..

هذه قصة شابة مثقفة تخرجت في إحدى كليات التجارة واشتغلت في إحدى المؤسسات كاتبة سجلات، ولما أنس رئيسها فيها الذكاء والكفاية، عرض عليها أن ينقلها إلى عمل آخر أعلى مرتباً وأمتع، فأبت ذلك رغم كل إلحاح. فلماذا رفضت؟.. لأنها مصابة بداء الارتباك والتحرج والشعور بشدة الألم إذا كان عملها يستدعي التحدث إلى غريب أو العمل بين مجموعة من الناس. ولا آثرت البقاء في وظيفتها على تفاهتها إذ فيها تنهياً لها فرصة لا تجدها في سواها، ألا وهي دفن وجهها في السجلات فراراً من لقاء الناس وجهاً لوجه. هذه الفتاة لا ينقصها ذكاء ولا كفاية ولا جمال ولا طموح، ولكنها لا تطمئن إلى ملابس الحياة اليومية، تخشى أن يفتضح أمرها لإحمرار وجهها خجلاً وهذا ما يضطرها إلى إخفائه وراء الأوراق والسجلات لأنها منطقة الأمان.

وهذا شاب رياضي، كان في حياته المدرسية في مقدمة أعضاء الفرق الرياضية وأحد البارزين فيها، ولكنه كان على الدوام يحمر خجلاً إذا وجد مع فتاة. أو إذا قدمه أحد أصدقائه إلى فتاة أو سيدة، اندفع الدم إلى وجهه حتى أصبح قرمزي اللون، متوهج الوجنت واستحالت كل من أذنيه رقعة شديدة الإحمرار؛ وسبب ذلك أنه كان يشعر أن الفتاة أو السيدة التي أمامه مصوبة عينيها نحوه، تطيل النظر إليه لأنها تراه غريب الأطوار وتحذو به هذه الفكرة إلى الإمعان في حمرة الخجل وتصبب العرق والارتباك.

وكثيراً ما يتخذ الناس إحمرا الوجه ذريعة للدعاية والضحك والواقع أنه لا يوجب هذا ولا ذاك، بل يستدر العطف على صاحبه، لأنه مصدر ألم لا مزيد عليه، فالكثير من النساء والرجال يشكون من إحمرا وتصيب عرق لا سبيل إلى التخلص منهما ومما يجلبانه عليه من حيرة وارتباك وكلما تغلغل فيهم ذلك الشعور، تضاعف تركيز أذهانهم في نفوسهم وزادت طاقتهم العصبية هبوطاً.

وأمثال هؤلاء يدفع بهم الإحمرا والحجل إلى الشعور بالاختناق وتلقصات الحنجرة وفقدان الصوت ومنهم من تساورهم أفكار مُشوشة مُفزعَة تدور في رؤوسهم، فتضطرب أذهانهم ويعجزون عن التفكير السليم ويبلغ بهم الخوف من الاضطراب وتشويش الذهن أنهم يلزمون الصمت فلا يفتحون أفواههم بكلمة. هذه كلها أعراض الحجل وهو خشية التعرض لسخرية الغير، وهذه الخشية كما سبق القول مراراً سببها ربطاً بأحاسيس الجسم، فإذا ما خاف صاحبها منها، انتقل منها إلى الخوف من أوضاع أخرى يعتقد أنها سبب سريانها في جسمه وما سبب هذه الأحاسيس في الواقع سوى هبوط الطاقة في خلايا الجهاز العصبي وتجديدها بالعلاج تعود إلى حالتها الطبيعية. أما إذا اقتصر العلاج على الأعراض دون تقوية الخلايا، اشتدت الأحاسيس وازدادت عنفاً وازدادت الطاقة هبوطاً وهكذا تصبح الحالة دائرة خبيثة.

قد تكون خجولاً ولا تدري

إذا كان الخجل طويل المدى- من الطفولة المبكرة مثلاً- فقد يجهل صاحبه أنه خجول؛ فالكثير من الناس يتألمون من اضطرابات هضمية ومعدوية أو أمراض قلبية أو قرح معدية أو إكزيما أو ضيق في التنفس، وغيرها من العلل التي تدل على أنها أعراض الخوف من الأحاسيس البدنية. كل هؤلاء يخشون أن يفتضح أمرهم أمام الغير.

هذا هو أكثر أنواع أمراض الخوف انتشاراً وهو عادة أول لون من ألوان الخوف يساور ذهن المريض، ثم يتسع بعد ذلك إلى أن تتضخم أصوله وتمتد فروعه. وبهذه المناسبة نسرّد في الفقرات التالية تاريخ مريض، وليكن اسمه المستعار "س":

(كنت في السنوات الخمس الأولى من حياتي وحيد والدي وحدث قبل أن أولد، أن فقدت والدي عدة أطفال. فكان طبيعياً أن تشتد عناية والدي بي وتوجه كل همها وفكرها في صحتي وفيما أفعل ولم تكن تسمح لي أن أَلعب مع غيري من أولاد الجيران؛ بدعوى اتصافهم بالخشونة وافتقارهم إلى الآداب السامية، وكانت تخشى على الدوام من أن يدفعوني إلى السامية أو المساهمة معهم في عمل يتأتى عنه خطراً أو نتائج غير حميدة. وكثيراً ما كانت تجرني جرّاً من بين رفاقي في اللعب وعاقبتني مرة بالضرب أمام أعينهم بسبب اللعب معهم، فكرهتها للتدخل في حريتي وعرفت أن هذا

العقاب قد جعلهم يصفوني بعبارة (ابن ماما) وأمثالها ولما لم يكن لدي حيلة لمقاومتها رضخت لرغبتها.

(وقد كان هذا سببًا في خجلي وابتعادي عن غيري من زملائي وكنت اضطر إلى التعويض عن ذلك بالالتجاء إلى أبي أو عمي أو جدي لتشجيعهم أيادي وعطفهم علي. وكانوا لا يترددون في اللعب معي وكنت أشعر معهم بالطمأنينة).

(وقد كنت ناجحًا في مدرستي، مكبًا على دروسي في الفرقة وكان المدرسون راضين عني وعن عملي ونتائجي النهائية في الامتحانات حسنة. غير أن الشيء الوحيد الذي كنت أفضل فيه هو الوقوف أمام التلاميذ للتسميع).

(وفي مرحلة الدراسة الثانوية كانت نتائجي كذلك متفوقة، غير أنني كنت لا أساهم في الألعاب الرياضية أو النشاط الاجتماعي. ولم يكن سبب امتناعي عنها عدم الرغبة فيها، إنما العكس هو الواقع، إذ كنت أتمنى من صميم فؤادي أن أكون محبًا لمشاركة الغير والاندماج في الجماعة. وقد حاولت ذلك فلم أنجح. وكنت إذا تحدثت مع فتاة شعرت بعدم ارتياح وعصبية في مزاجي، وكانت القريحة لا تجود بكلمة أقولها لها فإذا حاولت الكلام، يأخذ العرق في التصبب من جبيني وينخفض صوتي حتى يصبح الكلام تمتة خافتة غير مفهومة وأشعر بالخزي. ولجأت بعد ذلك إلى تبرير موقفني بقولي إن أولئك الزملاء من فتيات وفتية غير جديرين بالاهتمام

على كل حال وأني أشد ذكاءً من أكثرهم وأصبحت بعد ذلك أسلك مسلك المتعالي المتباهي وأشعر أن سواي لا يستحق مني سوى الازدراء والاحتقار).

(واشتغلت عامًا مع والدي في أعماله التجارية ثم أعلنت الحرب فدخلت الجندية، حيث عهد إلي بعمل كتابي في إحدى الفرق وكان عملي مكللاً بالنجاح ولم أجد أدنى صعوبة (خجل) في التحدث إلى الضباط ولكني كنت أشعر بعدم الارتياح والقلق وعدم الميل للكلام عند وجودي مع أمثالي من المجندين، ولم أستطع أن تكون علاقتي معهم كما يجب رغم محاولتي. ونظرًا لما كنت أشعر به من تركيز أفكاري في ذاتي وعدم ارتياحي لوجودي معهم، كنت أتجنبهم. ولذا لم يكن لي أصدقاء ولم أساهم في الحفلات التي كانت تقام لجنود فرقتي).

(وخطر ببالي مرة أن أتصيد فتاة كما يفعل الغير ولكن عجزت عن ذلك؛ لجهلي العثور عليها بنفسي وكان مجرد التفكير في مرافقة فتاة غريبة لا أعرفها، ترتعد له فرائصي إذ كنت لا أعرف كيف أسلك معها أو ماذا أقول لها).

ولما سرحت من الجندية، استأنفت العمل مع والدي وكنت حينئذ قد بلغت العمر الذي ينتظر مني فيه أن أتحمّل مسؤوليات العمل، كالمرور على المطاعم التي نبيع لها بعض منتجاتنا ولكن مثل هذه المهمة كان عبئًا

ثقيلاً علي. وكان ينتظر أن يكون مثل هذا العمل سهلاً، بل داعياً للتسلية، لأن والدي كان يعامل تلك المطاعم منذ أعوام طويلة.

(كان يخيفني في هذه المهام علمي أنني سأحدث إلى المدير أمام الناس وأن جسمي سيبتل بالعرق بمجرد أن يفتح الباب المؤدي إلى مكتبه، وأن عضلات معدتي ستأخذ في التقلص. فأتلوى من الألم وأخشى أن أتقيا وشعرت بخشونة في يدي، ولذا كنت أخشى التسليم على الناس. وأخاف أن يهزأ بي الناس إذا ما خانني صوتي فيصبح كلامي فحيحاً ضعيفاً، لا يليق برجل مثلي ضخم الجسم. وكان مما يزيدني خجلاً خوفي من أن المدير والفتاة الجالسة إلى الخزينة يرميانني بالجنون).

(وبالرغم من ذلك فقد كان لزاماً علي تأدية هذه المهام. بيد أنني كنت أعود بعدها مرهقاً، أجر قدمي جرّاً ولا أستطيع الذهاب إلى السينما وكنت أكره البقاء مع أفراد أسرتي أو أن أشارك والدي في اللعب، بل كان كل همي أن أغلق باب حجرتي واستمع للإذاعة وآسف على ما وصلت إليه حالتي..).

(تأكدت أنني فاشل، تعيس، لا يرجى مني، لا حيلة لي في التغلب على متاعبي، وكنت أكره أن أفكر في السنوات الطويلة الباقية من عمري وخطر ببالي أن أستعير من المكتبة بعض كتب علم النفس والتحليل النفسي، ففعلت آملاً أن أجد حلاً لمشكلتي الغامضة وأن أبحث إذا كان في هذا العالم أناس مثلي).

(وكنت كلما توسعت في المطالعة، زدت اضطراباً وأخذت ألوم أُمي لتربيتي هذه التريبة الفاشلة التي خلقت مني (ابن ماما). ثم أخذت ألوم والدي لأنه لم يوقف أُمي عند حدها في تربيتي، في حين أنه كان يجدر به أن يعرف عاقبة هذا النوع من التريبة.. كل هذا لم يأت بنتيجة ولم يبعد عني ذلك الشعور المخيف الذي يستولى علي كلما لقيت أناساً لا أعرفهم وكان علي أن أتحدث إليهم).

لقد تعمدت الإطالة في وصف هذه الحالة، لأنني سأشير إليها مرات في الفصول التالية من هذا الكتاب، ولأنها حالة مثالية للخجل وأثره في عمل صاحبه وشخصيته أن الأعراض التي كان يشكو منها هذا الرجل كانت في جملتها عقلية لا بدنية برغم الآلام المعدية والعرق البارد إلخ..

لقد ولد بجهاز عصبي ضعيف، فكان عرضة لشدة الحساسية وسرعة التأثير مما يقال له أو عنه وقد زادت هذه الحساسية معاملة الأم ويذكر القارئ أن هذا المريض كان يصادف ارتياحاً في اتصاله بعمته وجدديه أكثر مما يجده مع نظرائه من الأطفال الذين في سنه ولذا قضى شطراً كبيراً من عمره مستسلماً للخوف وعدم الاطمئنان والشك في نيات الغير.. كان لا يشعر بارتياح في حياته المدرسية والجامعية وخلال الفترة التي قضاها في الجيش، كلما حاول الاندماج في الحياة الاجتماعية، فلما نزل إلى ميدان

العمل تأصلت فيه كراهية المجتمعات وتضاعف خوفه بسبب استسلامه لشعوره وتجنبه الغير.

وتسبب عن عصاب الخوف استنزاف الطاقة من جهازه العصبي ولما اضطر إلى القيام بالمهام التي كان يكره القيام بها- وهي المهام التي تثير فيه تلك الأحاسيس الأليمة- اشتدت هذه الأحاسيس وساعدت على إضعاف طاقته فوق ضعفها.

حارب مشاعرك..

عندما اتضح للمريض أن يحارب مشاعره ويقف ضدها ويتحداها، أكون قد مهدت لهذا النصح بشرح هذه المشاعر والأحاسيس له وإيقافه على طبيعتها فلا بد من تعريفه أنها عديمة الضرر وأنها شعور عادي يشتد ويتضخم بسبب مرضه وكانت سبباً في خوفه زمنًا طويلاً، ومتى أدرك جيداً هذه الحقائق، يطلب إليه أن يتحدى هذا الشعور ويقف في وجهه ويقوم بعمل الأشياء التي كان يخشى القيام بها. عليه أن يخاطب هذه الأحاسيس بقوله: (هلمي، هلمي.. إنني أعرف حقيقتك أعلم جيداً أنك لا تستطيعين إيذائي وأن الخطر الذي كنت أتوهمه فيك لا وجود له).

فإذا ما فهم المريض جيداً طبيعة أحاسيسه: أسبابها وخلوها من الضرر وأتى الأعمال التي كان يخشى إتقانها، يتبين له أن المشاعر التي ترتبط بهذه الأعمال باتت أخف حدة ووطأة مما كانت ويدرك أنه أصبح في وسعه أن يعمل اليوم ما كان يجبن أن يعمل بالأمس. وحسب هذا الإدراك

أن يكون معاونًا له على تجديد طاقته والخطوة التالية أسهل من سابقتها.. فكلما اتبع أمر الطبيب ووقف لأحاسيسه بالمرصاد وتحداها أن تتقدم نحوه، أيقن أن حدتها قد خفت وأصبحت لا تستجيب له إذا ما دعاها والخطوة الأخيرة في سلم العلاج أنها لا تعود. لقد شُفي المريض تمامًا.

وهنا أريد أن أوصي القارئ بأن يقرأ هذه الفقرات مرة أخرى؛ لأنها على الرغم مما تبدو عليه من السهولة والبساطة فإن معانيها تختلط على الكثيرين.

وأرجو ملاحظة النقطة الآتية بعناية:

- إنني لا أوصي المريض بأن ينفذ يديه من هذه الأحاسيس ويأبى الاعتراف بها، فليس في وسع إنسان أن يخدع عصاب الخوف بل ينبغي أن يواجهها بصراحة (في الفضاء الأوسع). أما إذا حاولت طمس معالمها والزعم بأنك لست خائفًا، فإنك تكذب على نفسك وبذلك تضعف قوة الخوف بدلًا من أن تكسر شوكتها.

- أنصح لك أن تواجه الخوف كما هو- وعلى علته- بعد أن أصبحت تتفهم طبيعته وأيقنت أنه عديم الضرر ومتى تسلحت بهذا الإدراك وهذا الفهم، تقدم نحو أحاسيسك بشجاعة وجرأة، كما تقدم داود النبي نحو (جوليات) الجبارة في القصة التي وردت عنه في التوراة.

أنت الآن كالنبي داوود مزود بسلاح الحق والحق لا يغلب.