

## ١- بماذا تشعر؟

لقد ارتديت أحسن ملابسك، ثم غادرت منزلك، ومعك بطاقة الدعوة في جيبك، وها أنت ذا في حفل (كوكتيل) أقامه بعض الناس الذين لا يعلمون عنك أكثر من اسمك. وهأنت ذا تمسك بكوب وتتكى على جدار المدفأة تنصت إلى شخص يتحدث في أمور تافهة.

بماذا تشعر؟ لا شك أنك تشعر بملل شديد، حسناً! ولكن ليس هذا ما أقصده، منذ نصف ساعة قد دخلت إلى الغرفة، عند ذاك أخفض بعض الرجال أصواتهم، وكذلك فعل بعض النساء، ثم مررت في وسط الغرفة وتقدمت إلى الأمام، وحييت شخصاً ما ثم تعارفتما وقدم لك أحدهم هذا الشراب وقد اعتراك السأم ووجدت مكاناً تتكى عليه وتظاهرت بأنك تصفى إلى من يحدثك.

حسناً، ولكن بماذا تشعر؟ تشعر كأن ساقيك لا تقويان على حملك، وتشكو من معدتك، ألا تشعر بهذا الإحساس الأجوف الذي يحدثه القلق والخوف من الجماهير؟ كيف قعت بتحية هؤلاء الناس؟ هل حييتهم بذيالة أو بخجل أو بشدة أو بجفاف أو بلطف؟  
تمهل قليلاً! إنهم يتحدثون عنك فجأة.. لقد تحولوا نحوك، سيتحدثون إليك، بماذا تشعر؟ أليست حالة القلق تزداد سوءاً

لديك؟ هل أنت علي استعداد لأن تتحدث إليهم في غير وجل أو تجمهم؟ هل تشعر بأن حالتك طبيعية تمامًا؟ أو أنك قد أخذت تلعن ذلك الخوف الذي يسبب ذلك الارتباك كلما وجه الناس التفاتهم إليك؟

على أي حال فلنستمع إلى قصة مستر X، بأسميه مستر X، فحالته تنطبق على الملايين من الناس الذين يشبهونه.

### من الارتياح إلى الخوف:

إن مستر X علي سجيته، ولا يشعر بأية كلفة، وكل شيء يسير سيرًا طبيعيًا فليست هنالك عوائق، وهو يعنى بصوت خفيض أو يحدث صغيرًا لنفسه، وصوته طبيعي ولون وجهه عادي ولا يبدو مثيرًا من أي شيء، على أية حال فليس هنالك ما يسبب الإزعاج.

ولكن راقب مستر X بعد ساعة، فقد ترك منزله وأخذ يسير فني شارع مزدحم، وكان عليه أن يمر بمقهى وقد وضعت المناضد علي إفريز الشارع وكانت كلها مشغولة، فماذا يفعل مستر X؟ إن مستر X الذي كان يسير منحني الظهر قليلًا، قد استقام عوده فجأة وتغيرت مشيته وأصبحت خطوته تدل علي نقص الثقة بالنفس. ثم تغيرت حركته مرة أخرى، فقد دفع بكتفيه إلى الخلف وتوترت عضلات جسمه وبرزت ذقنه إلى الأمام كما لو كانت في موقف التحدي، واتخذ وجهه مظهر الصلابة والكبرياء، ثم سار مستر X وأنفه مرتفع

إلى أعلى في الهواء ولو أن الناس الجالسين على المقهى كانوا ينظرون إليه بدون اهتمام عندما مر بهم.

في تلك الليلة زار مستر X بعض أصدقائه ودخل إلى حجرة وجلس بها عشرة أشخاص وكانت التهانى والمصافحة والتحيات، ومرة أخرى شعر بأن الناس ينظرون إليه، ألم يكتب مقالاً أحدث ضجة ما؟ ولكنه بدأ يفقد اتزانه، وصدر نوع من الخوف الغامض من أعفائه واستولى عليه.

ومع ذلك فكل شيء يبدو أنه يسير على ما يرام فليست هنالك مظاهر تدعو إلى الانزعاج، جلس مستر X وأستترك في الحديث، وتبادل الناس الابتسامات والإيماءات.

ثم عم السكون، فقد سمع صوت الداعي إلى الحفل يقول: «إن صديقنا مستر X سيحدثنا عن المقال الذي كتبه أخيراً فأحدث ضجة كبرى!»

ثم ساد السكون مرة أخرى وجلس المضيف. «صديقنا...» مرت بخاطر الزائر فكرة: «أيقصدنى أنا بقوله صديقنا؟ إن على أن أتكلّم هكذا بدون سابق إنذار، ولكنى لم أعد شيئاً أنا...» ثم نهض واقفاً واذ بنحو بست عشرة أو عشرين عيناً تنظر إليه بتدقيق آلي، ولحذا الناس يحدثون أصواتاً بجناجرهم وأجيد النساء يبتسمن، الجميع فى الانتظار!

وقف مستر X متوتر العضلات مذعوراً وأدرك - والرعب يسيطر عليه - أنه قد نسى حتى الفكرة الرئيسية في مقاله.. وهو مقال كان يعرفه حق المعرفة لأنه كتبه وأعاد كتابته أكثر من عشر مرات! حاول جاهداً أن يحصر ذهنه ولكن دون جدوى وأصابته حلقه غصبة.. وفجأة ظهر بصيص ضئيل من الأمل فقد عاد إلى ذاكرته موضوع الفقرة الأولى من المقال. وبدأ الكلام، ثم شعر كأنه أصيب بشلل وبدا كأن ضباباً أمام عينيه، وانتابه شعور غريب بأن الكلمات كانت تختفي حتى عندما كان ينطق بها.. تكلم بصورة آلية، وجفت شفاته وارتعشت يدها رويداً رويداً في مبدأ الأمر ثم أخذتا في الارتعاش بشكل عنيف، ثم أدخل يديه في جيبه ليخفي اهتزازهما المتزايد.

حينئذ أخذ قلبه يدق، وظهر كل هؤلاء الناس وكأنهم يدورون في ضباب دائر، ورأى الأبصار شاخصة إليه. إن تلك البسمات هي بسمات السخرية، إنهم يسخرون من اضطرابه، وقد تأكد أنه يتكلم بطريقة غير واضحة عن أمور تافهة لا تهم أحداً.

وفجأة أحس بأنه تعس ووضع وتافه. ولكن ألم يكن معروفاً وغنياً وحسن المظهر؟ لا قيمة لكل ذلك بعد الآن. . . شعر بتقلص في عضلاته وأن ساقيه قد تشابكتا تحته.. وعندنا مرور لسانه على شفثيه أحس بجفافهما المريع وانتهى من حديثه وكأنه كان يتحدث مدة قرن من الزمان ولم يعد يذكر شيئاً مما قاله. وقد شعر كأنه آلة ناطقة، إنه يرغب في الهرب بأسرع ما يستطيع.

انتهى كل شيء ، ونهض الضيوف وهنأوه، ثم وقف وقد بدا عليه الإجهاد وكان ناقماً على نفسه إذ أنه ينفعل ويضطرب كلما وقف ليتكلم أمام الجمهور.

ماذا يحدث؟

أنته نوبة من الخوف من الجمهور. ومن منا لم يعرف هذه المظاهر المؤلمة في وقت ما في حياته؟ وكم من أناس يفقدون السيطرة على أعصابهم أمام الجمهور كما تضيع عليهم الفرص!

مَ يخافون؟ لماذا يخافون؟ وهل يعانون من هذه المخاوف والأشياء المرعبة في أوقات الهدوء في منازلهم؟ كلا! إن الآخرين هم السبب في هذا الضيق، ويبدو هذا منطقيًا، لكن لماذا يحدث الخوف أمام الجمهور؟ ومن هم الآخرون؟ وفيم هي قوتهم؟

متى تشعر أنك أقل ارتياحًا في صحبة الآخرين؟

يقول كثير من الناس إن ذلك يحدث:

١ - عندما أكون مضطربًا إلى المشى بينما ينظر إلى الآخرين.

٢ - عندما يكون عليّ أن أتحدث حتى في أمر عادي جدًا.

٣ - عندما أضطر أن أتناول الطعام مع أناس آخرين.

٤ - بمجرد أن أشد التفات الآخرين، إنه شيء يدعو للسخرية، ولكن حالتى تكون طبيعية جدًا عندما أتحدث من راء ستار.

٥ - عندما أكون في صحبة الجنس الآخر.

٦ - عندما يداعبني الناس.

٧ - عندما يحين الوقت لأن أنصرف ويكون عليّ أن أتهدّض وأترك المكان.. أشعر أن هذا الأمر قطعة من العذاب وأفضّل أن أبقى في المكان، ويقال عليّ إن وجودي غير مرغوب فيه، عن تحمل ما أقاسيه عند الانصراف.

٨ - عندما يجب عليّ أن أخالف شخصاً ما في رأي عبّر عنه.

٩ - عندما يكون لزاماً عليّ أن أعبر عن رأي شخصي بينما ينصت إليّ الناس في سكّون، وهكذا في أحوال أخرى كثيرة.

بماذا تشعر؟

١ - أنى زرى الهيئة وتافه.

٢ - أنى أنسحق تماماً عندما يختلف معي شخص آخر في الرأي.

٣ - أود لو تقع كارثة قبل أن يأتي الوقت لأن أتحدث.

٤ - أن قوة الذاكرة لدى لا فائدة منها وأشعر بأنني لن أستطيع أن أقول كلمة واحدة إذا ضاع مني خيط المناقشة.

٥ - أشعر برغبة مشوبة بالرعب في الهرب.

٦ - بأن الناس يصدرون عليّ حكماً خاطئاً لأن مظهرى يشعّر بأنني متكبر ومتحفظ وعاجز وغبي.

٧ - بأن كل ابتسامة سخرية موجهة إليّ.

## الحلقة المضرعة:

إنك لا تشعر بالارتياح مع الآخرين! وهكذا يشعر الآخرون الذين يسببون لك الخوف، هل من الطبيعي إذن أن تخاف من الآخرين؟ هل من الطبيعي أن نظرة أو ابتسامة أو حركة من الآخرين تفسر في غالب الأحيان أسوأ تفسير؟ إن جوابي هو: إن هذا من الطبيعي إلى حد ما.

إن كل الناس يعرفون كنه الشعور بأن لهم نقاط ضعف وبأنهم في مستوى أقل ممن حولهم. فالإنسان أساساً ضعيف والأغبياء فقط هم الذين لا يعرفون هذا، ولكن عليك أن تدرك أن هؤلاء الناس الذين يحيطون أنفسهم بمظاهر الفخامة هم ضعاف جداً، وهم يحاولون بتصرفاتهم أن يعوضوا عن شعورهم بالنقص. الشعور بالنقص شبيه بالخوف، وهو كامن في الطبيعة البشرية، وهذا الشعور يساعد الإنسان إلى حد ما على التقدم في الحياة.

وكم من الناس ما كانوا ليتقدموا إلى الأمام لولا الحافز الدائم الذي يحدثه القلق الذي يشعرون به عندما يواجهون مشكلات الحياة! ولهذا فإن قدرًا معينًا من الخوف والقلق يعتبر طبيعيًا. ولكن لماذا يصاب الإنسان بنوع من الشلل عندما تنظر إليه امرأة جميلة؟ ولماذا ينتاب إنسانًا آخر شحوب في الوجه عندما يكون عليه أن يتحدث ببضع كلمات أمام الجمهور؟ ولماذا يتصيب شخص ثالث عرقًا عندما يكون عليه أن يعبر عن رأى أمام الآخرين؟

يمكن أن نعبر عن كل هذه المظاهر بكلمة واحدة هي (الخشجل).