

٤ - الهرب

كيف نساعد أنفسنا على الهرب من هذا الموقف؟ هل يمكن أن نكون على سجيتنا - دون تهيب أو عدوان - أينما وجدنا؟ هل في استطاعتنا - دن أن نذهب إلى عالم نفسى - أن نزيل الخجل والشعور بالنقص؟ بالطبع هناك حالات تتطلب مساعدة المتخصص ولكن يستطيع الإنسان بوجه عام أن يتغلب على خجله على الأقل فيما يختص بالظاهر الرئيسية.

أولاً هذه هى المبادئ الأساسية التى يجب أن تضعها نصب أعيننا:

- ١ - يتوفر فى الإنسان الجانب المادى كما أن فيه أيضاً الجانب الروحى، فهو فردى كما أنه اجتماعى.
- ٢ - من الأمور الأساسية لإصلاح الخلق، أن يعرف المرء الحالة الإنسانية ومسئولياتها.
- ٣ - إصلاح الخلق يستلزم البحث الجدى عن العوامل التى أنتجت الخجل والشعور بالنقص.

كذلك يتطلب الأمر :

١ - تصحيح الآراء الخاطئة ومعنى هذا أننا يجب أن نعرف ما هي هذه الآراء.

٢ - فنفرق بين ما نحن حقيقة عليه وبين ما نتخيل أننا عليه، مدركين صورتنا الحقيقية ومستبعدين الصورة النموجية.

٣ - أن نفهم أن الخلق يتناق مع الصورة التي كوّنناها الإنسان عن نفسه، وأن هذه الصورة تؤثر في كل شيء يعمل من أكثر الأفكار رفعة إلى أصغر الحركات.

٤ - مواجهة الفكرة التي تستحوذ على النفس في تعارضها مع المنطق. وما تتطلبه، ومواجهة التظاهر بالتواضع والكبرياء والغرور والخاوف التي لا يمكنه أن يبوح بها.

كل هذا يتطلب قدرًا من الشجاعة. فليس مما يسر أن تكتشف أنك في الحقيقة لست ما تظن أنك هو. يميل الناس إلى خداع أنفسهم ويرفضون أن يعترفوا بما يكشفهم ويظهرهم بمظهر سيئ. كم من أناس يودون أن يمثلوا دورًا كبيرًا ولو أمام أنفسهم! لماذا؟ لأن هذا يجنبهم مواجهة أنفسهم كما هم في الحقيقة.

لهذا كان من الأمور الأساسية :

١ - أن نزيد من معرفتنا بأنفسنا وأن نكون أمناء مع أنفسنا.

٢ - أن ندرّب أنفسنا كل يوم على تصحيح الأخطاء فى الأحكام التى نصدرها فيما يختص بأنفسنا.

٣ - أن نحقق النضوج النفسى، وهذا النضوج يمكننا من تكييف أنفسنا فى الحال إزاء كل الظروف، وتبعاً لذلك إزاء أى مناسبة أخرى.

اعرف ذاتك:

من المستحيل أن نزيل الخجل والخوف أو الشعور بالنقص بدون أن نرى أنفسنا على حقيقتها. فالخجل أثر سطحي من الخارج فقط. وهو نوع من «ورق التغليف» الذى يحتوى غالباً على بضاعة لا تمت بصلة إلى الخجل! فضلاً عن ذلك فإنه لا فائدة من محاولة إزالة الأثر دون تحديد السبب، وهذا أمر واضح.

ونورد هنا بعض النقاط المهمة :

- ١ - لا يجب مطلقاً أن نبحث عن سبب أى تعب نفسى بالخجل والشعور بالنقص مثلاً - فى السلوك الخارجى ولكن نبحث عنه فى اتجاه داخلى كاذب يتخذه الإنسان.
- ٢ - وعندما نفهم بوضوح ذلك الاتجاه الداخلى يصبح من السهل علينا أن نزيل العلة.
- ٣ - وإذا لم ننجح فى إزالتها تأكد أن هذه العقدة الداخلية سوف تستمر.

ولنتذكر أن الخجل يدل على الخلق بوجه عام فهو يكشف عما يقبع فى العمق فى الداخل، كما أن الدخان يدل على وجود النار. ولا فائدة من مقاومة الدخان بدون إطفاء النار. ولذلك إذا أردنا أن نكافح الخجل فيجب أن نبدأ باستكشاف الخلق الذى منه ينبع الخجل.

إذا أردت أن تتغلب على الخجل الذى فىك فعليك أن تسأل نفسك هذا السؤال: «ما هى مبادئ أخلاقى الأساسية؟».

على وجه العموم نجد أن :

- ١ - كل الأشخاص الخجولين يجدون أنه من الصعب عليهم أن يعملوا. فهم يضعفون عندما يجرى الوقت المناسب للعمل.
- ٢ - كل الخجولين يترددون فى التقدم إلى الأمام للقتال والنصر.
- ٣ - كل الخجولين عاجزون عن إثبات ذواتهم - إلا فى بعض الحالات - بالعدوان والتهكم.

هل قوة الإرادة هى الخجل ؟

بشكل قاطع : «لا». ليست قوة الإرادة هى المطلوبة هنا، فلم يسبق قط أن أزالنا قوة الإرادة التهييب، ومن السهل جداً أن تقول للخجولين: «كل ما عليكم أن تعملوه هو أن تستخدموا قليلاً من قوة الإرادة».. إن هذا لأمر سهل ولكنه عديم الفائدة. مثل هذا مثل من

يطلب إلى بعض الناس أن يقاوموا تياراً قوياً من الماء بدون أن يكونوا قادرين على السباحة، فما يجب عليهم أن يفعلوه هو أن يتعلموا السباحة، وعندئذ لن تكون هناك حاجة إلى دفعهم إلى الماء، فسينفعلون ذلك من تلقاء أنفسهم.

وهنا يرد سؤال آخر: بعض الناس يخجلون بالطبيعة: العاطفيون وشديدو الحساسية، مثلاً. فهل يستطيعون أن يتصلوا ما غرس في طبيعة تكوينهم؟ كلا! لماذا إذن يحاولون أن يفعلوا هذا؟ مهما تكن طبيعتهم فهناك أشياء كثيرة يمكن أن تتم ومهما يكن مزاجنا فإننا نستطيع أن نخلق ونبنى شيئاً. لذلك ماذا يجب أن يفعله أولئك الذين يخجلون بالطبيعة؟ يجب أن يستخرجوا أفضل ما فيهم. يجب أن يفحصوا ذواتهم، ويظهروا أخلاقهم من كل العناصر غير المرغوب فيها. فالشخص العاطفي سوف يستمر خجولاً، ولكن في وسعه عندئذ أن يتصرف بحرية، بدون أن يشعر بأنه مشدود إلى الخلف بأي عائق داخلي لا علاقة له بخجله.

الانعزال :

كل المتاعب النفسية - الخجل والشعور بالنقص والخوف - تأتي كنتيجة مباشرة للشعور بالانعزال وبالوحدة. والشخص الخجول الذي يريد أن يصحح هذه الحالة عليه أن يضع نصب عينيه دائماً ما يلي :

- أنه يشعر بالانعزال وأنه منفصل عن المجتمع بسبب خجله، ولكنه يعيل إلى أن يلقى بمسئولية انعزاله على «الغير» من أن يلوم نفسه على ذلك.

هل من الخطأ دائماً أن يلوم الآخرين؟ كلا. من المحتمل أن يكون هناك شيء في ماضيه قد أضع ثقته بنفسه دفعة واحدة أو على مراحل. ربما كان ذلك نوعاً خاطئاً من التربية بسبب الوالدين المسيطرين. ربما عومل أخوته وأخواته معاملة خاصة أفضل مما عومل به على حسابه، وربما يكون قد عانى من شعور بالذنب فيما يختص بالدين أو الجنس وهكذا. هناك آلاف من الأسباب التي يمكن أن تحدث هذا.

ومع ذلك فإن الشخص الخجول يجب أن يدرك :

- أنه مهما يكن السبب في خجله فإنه لا يمكن أن يقال إن كل البشر على خطأ! فإذا كان هناك في حقل من الحنطة بعض الأعشاب الضارة فليس معنى هذا أن كل بنى الإنسان يشبهون أولئك الذين قاموا بتربيته. وإذا كان أبوه مستبداً فلا يتبع هذا أن جميع الرجال مثل والده.

إن هذا الميل إلى التعميم سائد بين الخجولين، لأنهم يرون في كل واحد ذات الشخص الذى سبب لهم العناء.

- لذلك يجب عليهم أن ينظروا إلى الحاضر وليس إلى الماضي وأن يقولوا لأنفسهم إن هنالك شيئاً في ماضى قد دفعنى إلى الانعزال، ولكن ذلك شىء قد مضى، ويجب علىّ الآن أن أوجه كل اهتمامى إلى الحاضر، وأن أدرك أنه من السخف بمكان أن أدع الماضى يصبح حلقة مفرغة بدلاً من أن أحاول أن أنتزع نفسى من هذه الحلقة.

دع العيش فى فردوس الحمقى !

كثيرون من الخجولين يعتزون بعزلتهم ويدعون أنها لا تضايقهم مطلقاً. لا بل هم يهنئون أنفسهم على حياتهم الانعزالية فيقولون: «إن المعتزلين فقط هم الذين يستطيعون أن يسموا بأنفسهم عن الحياة المتبدلة، أو إن كل مقاعب الحياة تنشأ من المعيشة بين الجماهير». هل هم على صواب؟ كان يمكن أن يكونوا على صواب لو لم يقاسوا نتيجة لرأيهم هذا. ولكنهم يعانون من انعزالهم، وكل ما يقولونه يبين أنهم يحاولون أن يجدوا وسيلة لتبرير أنفسهم. فهم يعيشون حياة منعزلة لأنهم عاجزون عن تكييف ذواتهم إزاء المجتمع. ولكن الجميع يرون بؤس هذه الحياة، من الواضح أن الحياة خارج المجتمع هى حياة خالية من الحب، ولذلك فهى ليست حياة على الإطلاق.

لهذا يجب عليهم:

١ - إما أن يستمروا فى انغزالهم ويتقبلوا المتاعب التى يجلبها هذا الانعزال.

٢ - أو أن يجبروا أنفسهم على الخروج من عزلتهم والعودة إلى المجتمع. وليتمكنوا من عمل هذا ينبغى عليهم أن يعرفوا كيف ينتهون عن موقف أصبح عادة.

كيف يفعلون هذا؟

أو على الأصح ماذا يفعلون عادة؟ أولاً وقبل كل شىء، يجب أن يقسروا أنفسهم على التغيير. . وعادة يكون نجاحهم محدوداً جداً فى هذا الأمر. وعندما تفشل هذه الطريقة - كما يحدث فى تسعين فى المائة من الحالات - يلجئون إلى المنطق. فيحاولون أن يقولوا لأنفسهم إن الموضوع كله «سخيف» أو «يدعو للسخرية» ولكنهم أيضاً لا يصيبون قدراً كبيراً من النجاح. فإن الخجل والانعزال لا يتزحزحان قيد أنملة. عندئذ يبدءون فى بحث ذواتهم إلى ما هو أعمق من هذا، فيكتشفون مثلاً أنهم لا يستطيعون أن يتحملوا انتقاد الآخرين لهم، وأنهم إذا حبسوا أنفسهم بعيداً عن الآخرين إنما يفعلون هذا لخوفهم من النقد أكثر من خوفهم من الخجل، عند ذلك يكون هناك تقدم.

فمثلاً يلاحظون أنهم يشعرون بحاجة شديدة جداً إلى أن يقدرهم الآخرون وأنهم لا يستطيعون أن يتقبلوا أصغر كلمة مزاح ضدهم. وفى

النهاية يدركون أنهم يريدون أن يتجنبوا مجتمعاً لا ينبر
إعجاباً بهم.

نستنبط من هذا المثل أن الخجل ما هو إلا واجهة يختفى وراءها
شيء مختلف تياً! إن الشخص الذى ينجح فى تحليل نفسه بهذه
الطريقة يكون قد اتخذ خطوة كبيرة إلى الأمام على الرغم من أن رأيه
المستعلى عن نفسه يكون قد تأثر كثيراً من جراء هذه العملية.

دعنا نمتنع عن خداع أنفسنا :

خذ لذلك مثلاً رجلاً لم يصب شيئاً من النجاح فى المجتمع . ماذا
هو فاعل؟ كما ذكرت سابقاً، من المحتمل أن يلقى تبعاً فشله على
الآخرين. وفوق كل شيء يلوم المجتمع لأنه لم يستطع أن يفهمه وأن
يقدر قيمته الحقيقية.

عندئذ سيقول: «ما كنت لأصبح خجولاً بهذا المقدار إذا كنت
أملك سيارة، أو إذا كان جيبى مملوءاً بالنقود، إذا كان ذلك
الشخص الذى يخيفنى كثيراً بعيداً عن طريقي، إذا كان هذا. . .
إذا كان ذلك» .

لهذا فهو يعترف بأنه خجول إلى حد ما، ولكنه يحاول مع
ذلك أن يجد «عذراً مناسباً» و«مذنباً» عن «المذنب» فى كل مكان
إلا المكان الصحيح.

ومع ذلك فإنه فى أعماق نفسه يكون غالبًا مقتنعًا بأن وجهة نظره سليمة. وهو متأكد من أن إزالة خجله يعتمد على كل هذه الاشتراطات. ولا يدرك أن خجله إنما هو حالة عامة تؤثر فى شخصيته بأكملها، وأنه خجول فى وحدته خجله فى وجود مائة شخص يحملقون فى وجهه، مع هذا الفارق، وهو أنه لا يحس بخجله عندما يكون وحيدًا فى حين يحس تمامًا بأنه خجول فى وجود الآخرين.

مثال :

اضطرت «جين» أن تترك المدرسة فى السابعة عشرة من عمرها لأن والدها أصبح مقلسًا. فالتحقت بعمل ولكنها لم تكن راغبة فيه وأصبحت مريرة النفس بسبب ظروفها. وحيث إنها من أسرة كانت دائمًا غنية فقد شعرت بالإذلال لاضطرارها أن تشتغل بأى عمل عادى كإى فتاة أخرى، وشعرت أن أعمالها اليومية لا تليق بها وبقدراتها. لهذا أخذت تشكو من حياتها المحطمة، ونما تدريجيًا مركب النقص عندها، وشيئًا فشيئًا أصبحت تخجل من وضعها، وفى أثناء وجودها فى صحبة الآخرين كانت تتوهم أن الناس ينظرون إليها على أنها «فتاة فقيرة مضطرة إلى العمل لأنها لا تملك مالًا». ولا حاجة بنا إلى القول بأن «جين» قد أصبح لديها عداوة إزاء المجتمع

سواء في العمل أو خارج العمل، وكانت تقول لنفسها: «إني فاشلة، ولكني لو تمكنت من متابعة دراستي لكنت أعيش في سلام مع العالم بدلاً من كراهيتي له وظلمه لي».

ما مغزى هذه القصة؟ لاشك أن «جين» كانت تنقصها القوة في الداخل. بالطبع كانت ظروفها قاسية ولكن هل تبرر ظروفها سلوكها هذا؟ كلا مطلقاً! إن «جين» سلكت هذا المسلك لأنها كانت تنقصها الشجاعة الحقيقية. وكانت عاجزة عن تكييف نفسها إزاء موقف جديد وإن كان كريهاً. وهذا النقص في الشجاعة ما كان ليبقى على حاله حتى لو استطاعت أن تستمر في دراستها بدون ما هم في الدنيا. وعندما نشأ هذا الموقف الجديد برز الشعور بالنقص في الحال. ولم يكن الموقف الجديد هو الذي جعل «جين» خجولة ولكنه النقص في الشجاعة في داخلها هو الذي أعجزها عن تكييف ذاتها، فلم يكن الخجل إلا عرضاً Symptom.

التدريب:

والآن دعنا ننظر إلى العقبات التي على الشخص الخجول أن يواجهها. فإنه إذا تغلب عليها فسوف يستقر في نفسه الهدوء والارتياح مما يجعله قادراً على التقدم الحقيقي.

يشعر الشخص الخجول بالإساءة بسرعة زائدة. فإن أقل هجوم أو نقد يجرحه. ولا ننسى أن مزاجه يجعله ميالاً إلى الاعتقاد بأنه غير مرغوب فيه، وأن الناس لا يفهمونه، ولا يقدرونه حق قدره! فضلاً عن ذلك فإنه يميل إلى الاعتقاد بأنه وحده الذى يعانى من هذا الخجل. وعليه أن يدرك كم هو مخطئ فى هذا. فإذا ما عرف أن الشوارع تزخر بالأشخاص الخجولين سيُشعر أن خجله عبء أخف مما يتحملة غيره من الناس.

إذا كنت خجولاً فعليك أن تدرك أن الحساسية للنقد تأتي قبل كل شيء من عدم اتخاذك إجراء إزاءها.

فماذا يجب عليك أن تفعل؟ يجب أن تسأل ذاتك: «هل هذا الهجوم موجه إلى؟ هل هذا حقاً نقد خطير جداً، أو أنى، بسبب حالتى العاطفية، أتخيل التل جبالاً. هل كنت منزعجاً طوال الليل بسبب ملاحظة تافهة، أو أن شيئاً مما قيل كان حقيقة؟»

لذلك فإن المسألة إذن هى ألا نجعل عواطفنا تسيطر علينا فى الحال، ولكن أن نستخدم عقولنا فى روية وهدوء. بهذه الطريقة ينجح الخجول فى أن يتعقل ما يستشعره، ويصدر حكمه على كل حادث من هذا النوع حسب قيمته الحقيقية. لذلك فإنه منذ أن يبدأ فى التمييز بين ما هو حق وما هو باطل، فهناك كل الفرص لترك حالته العاطفية بدلاً من أن يدعها تؤدى به إلى الاستمرار فترات

طويلة في إطالة التفكير مهموماً، وهذا ما يمكن أن يستثمر طوال أيام وليال.

ولكن عليك أن تتذكر :

أن هذا التدريب يجب ألا يكون في أوقات الشدة، ووقوع الضغط عليك. في البداية على الأقل، ذلك لأن الطريق إلى تعقل الأمور في هذه الأوقات يكون مسدوداً. لذلك يجب أن يقوم بهذه التدريبات في تفكير منطقي قبل أو بعد الحادث الذي أوجد الانزعاج، عندما يكون الشخص هادئاً ممسكاً بزمام نفسه.

وفيما بعد ؟

١ - ابذل كل جهد ممكن في أن تتعود السكينة والصفو. نحن نعلم أن الشخص الخجول يجد أنه قد فقد توازنه عندما تواجهه مواقف جديدة، وهي مواقف غير عادية تبعاً لذلك.

٢ - إن تكوين عادة السكينة سيمنح الشخص الخجول من التغلب على الانطواء - والاستهداف للعدوان تبعاً لذلك - مما يبعده عن غيره من الناس، وفضلاً عن ذلك فإنه إذا تكونت لديه هذه العادة فإنه سيتمكن عندما يكون مع الآخرين أن يركز انتباهه عليها بدلاً من أن يركز انتباهه على ذاته.

٣ - كل شيء يمكن أن يتعوده الإنسان، فيجب أن يخصص الشخص الخجول ساعة كل يوم كما لو كانت «العمل بروفة»

للتمثيل». يجب أن يمارس التحدث ببطء فى حركات غير متكلفة، وأن يتناول الطعام بهدوء وبدون تسرع، ويكرر نفس التصرف الهادئ مرات كثيرة حتى يصبح تلقائياً.

درّب نفسك على أن تنظر إلى الناس :

يخشى كثير من الخجولين أن ينظر الناس إليهم. فإذا كنت واحداً من هؤلاء فدرّب نفسك على ألا تكون منهم. لا تحول رأسك بعيداً ولكن بدلا من ذلك :

١ - انظر إلى الشخص الذى يتحدث إليك فى عينيه.

٢ - أو وجّه عينيك إلى نقطة تبعد نحو بوصة واحدة إلى أعلى أو أسفل عينيه. وهذا سيمكّنك من أن تفكر بارتياح فيما يقوله الشخص الآخر وأن تزن كلماته بدون أن تسبب نظراته لك الارتباك. اتخذ هذه العادة فهى مبدأ أساسى فى أن تتعلم كيف تنظر إلى الناس.

٣ - وعندما تنجح فى التحكم فى الطريقة التى بها تنظر إلى الناس درّب نفسك على أن تحتفظ بهدوئك. حاول أن تقلل من رمشك بعينيك على قدر المستطاع. حاول بالتدريج أن تصل إلى المرحلة التى فيها لا تحدث أفكارك وردود الفعل تغييراً فى طريقة تعبيرك. فإذا انتقدك الناس فإن عليك أن تنصت كأنك تأخذ ملحوظة دقيقة بكل ما يقولون. وإذا مدحك الناس فلا تظهر

شيئاً من علامات الرضا فى غير موضعه. ويتدرّب نفسك كل يوم - حوالى نصف الساعة - ستجد أنه فى استطاعتك أن تكتسب عادات نافعة إلى أقصى حد فى وقت قصير جداً.

هياوم الميل إلى إطالة التفكير مهموماً :

إذا أطلت التفكير فإن الجرح المؤقت يمكن أن يصبح جرحاً مزمناً. فالشخص الخجول سيقرب فى ذهنه شيئاً سبب له الإزعاج وينتهى به التفكير إلى إقناع نفسه بأنه عاجز عن النجاح فى صلاته بالناس. وهناك نوع من أنواع العلاج لمثل هذا التفكير المهموم: أحدهما هو أن تتصرف فى اللحظة المناسبة، والآخر هو أن تدرب نفسك على أن تكون محتفظاً بهدوئك فى اللحظة المناسبة كذلك.

العامل :

كل الناس الخجولين يفكرون فى أنفسهم أكثر من اللازم كما نعلم. وهم دائماً يعتبرون أنفسهم ضحايا الحياة، وما يجب أن يفعلوه هو أن يحاولوا أن ينسوا أنفسهم، ولكى يفعلوا هذا يجب أن يحاولوا أفكارهم عن الأشياء التى تثير الهم والتفكير.

فأولاً يجب أن يستبدل الخجول بالاستغراق فى الهم التفكير الهادئ.

ونحن إذ نتحدث عن الموضوع نورد هنا ما ذكره لنا أحد الذين تعودوا المعاناة من الخجل :

استغرق منى بعض الوقت أن أدرك أنى كنت أمتنع
باطالة التفكير المهموم. فقد أحببت أن أشعر بأنى تعس وأن
أجعل هذا ظاهراً للآخرين. . . لماذا؟ لأنى كنت آمل دائماً أن
يعطف على الآخرون، الأمر الذى ربما يمكننى من تحميلهم
مسئولية تعاستى. ثم تنبّهت إلى هذا ولم يمض وقت طوئيل
حتى ملكت زمام نفسى. عندئذ كنت على حذر من الإغراق فى
الهم والتفكير بمجرد أن يبدأ، وكنت أحاول أن أستبدل به
التأمل. فتدبرت الأمر، وأخذت أوازن بين المزايا والمضار، وسرعان
ما أدركت أنه لم يكن هناك حقيقة ما يدعوا إلى القلق. كذلك
وجدت أنى كلما أطلت فى التفكير أخذ منى التعب كل ما أخذ
مما شجّع على تقلب الأفكار دواماً فى رأسى. وحاولت يوماً بعد
يوم أن أحول حالتى السلبية إلى حالة إيجابية، وبعبارة أخرى
أن أستبعد التفكير المهموم ليحل محله التفكير الواعى الذكى.
وقد أفادنى هذا فائدة عظمى، ومكنتنى من أن أرى الناس الآخرين
فى ضوء مختلف.

ولاشك أن كل هذا ما كان يفضّل وضع كميّادة على ساق خشبية
إذا لم يكن هذا الشخص قد درّب نفسه بمثابرة وبنية صادقة، يجب
أن ينتهز الشخص الخجول الفرصة إذا حانت، وفى اللحظة التى
فيها يتكدر خاطره يجب أن يتوقف تماماً، ويبدأ فى تأمل خطورة
الجرح الذى أصيب به. وفى الوقت ذاته يجب أن يصمم على أن

يعمل تمامًا بنفس الطريقة كلما عاد الموقف. وبهذه الطريقة سوف يستبدل بالتفكير المهموم العمل. ونتيجة لتكرار هذا المسلك ستتكون عادة تكون من القوة بحيث تستأصل الميل إلى التفكير المهموم قبل أن يستفحل.

هدوء العقل :

عند كثير من الخجولين - وبخاصة شديدي الحماسية أو العاطفيين - أن إغلاق أحد الأبواب بشدة أو خدش قلم الرصاص أو كلمة حادة قد يحدث صدمات يصح أن يكون بينها وبين خوف الجماهير وجه شبه، وتسبب عدم ضبط النفس، وتزعج التركيز الفكرى. هل مما يساعد على حل المشكلة أن نقول: «إنى لا أريد هذا أن يحدث؟ كلا! إن قوة الإرادة لا تكفى. إنما التدريب المطرد والمستمر هو العلاج الوحيد.

كيف تنمى هدوء العقل؟ إن نصيحتى للأشخاص الخجولين العاطفيين هى هذه:

١ - اختر نوعاً من الضوضاء أبتغها إليك. قد يكون هذا عند بعضهم صوتاً شديد الإزعاج من الراديو، وعند بعضهم الآخر صوت الرئيس الحاد المزعج.

٢ - وكلما ضايقتك هذه الأصوات حاول أن تحتفظ بهدوء الوجه والهيئة.

٣ - ولكن لا تبالغ في هذا، فإنه من الأفضل أن يظهر قدر معين من العاطفة من أن تقسر نفسك على كتمانها بدون أن يكون هناك ما يدعو إلى ذلك.

٤ - وإذا أمكن أن تعرف مسبقاً ما سيحدث فأعد نفسك للاحتفاظ بتوازنك مقدماً. ولكن لا تظن أن المحاولة قد فشلت لأنك لم تصب الهدوء التام. إن ما يهم هو أن تنجح في إخفاء العاطفة بأسرع ما يمكن بعد أن تثور في نفسك.

٥ - ومن نتائج هذا التدريب على وجه العموم أن تتكون للشخص الذي نحن بصدده مناعة إزاء ظروف كان يجدها من قبل غير قابلة للاحتتمال. ولا تكون النتيجة أن ينعدم رد فعل هذه الظروف في نفسه، ولكن توقعها لا يضرب له قلقاً على الإطلاق. لذلك فإن الشخص الخجول الذي قام بهذا التدريب يمكنه أن يجابه في غير خوف ما يتوقعه من مواجهة الناس. حقاً إذا خاطبه أحد. بحدوثه فهناك احتمال بسيط أن تنال منه حالة خوف الجماهير، ولكنه إذا اعتراه الخوف برهة. فسيكون لديه من القدرة على ضبط النفس ما يكفي للقضاء على هذا الخوف في الحال.

وسائل أخرى مماثلة للتدريب :

يجب كذلك أن تتدرب على التحكم في الحواس الأخرى التي لديك. فكّر في كل شيء تكرهه على أنه مجال مثالي للتدريب.

فلا تهرب من المناظر المؤذية أو الروائح الكريهة. مثلاً إذا أراد أحد أن يصفحك وكانت يده باردة رطبة بشكل منفر فلا تنزعج ألبته، وانظر إلى هذه التجربة كخطوة أخرى فى سبيل تدريبك.

والخلاصة :

أن أى انتصار على الحركات العصبية هو خطوة جديدة فى طريق هدوء العقل، وهو أمر أساسى لضبط النفس الذى هو جزء أساسى من الحياة الاجتماعية.

الطموح :

معظم الأشخاص الخجولين طموحون أصلاً (خصوصاً أولئك المتوترو الأعصاب أو الحساسون). وهذا الطموح جزء من خلقهم. ولكننا نجد تناقضاً فى الحال كما يتضح مما يلى :

- أن الشخص الخجول طموح.
- أنه لكى يحقق أهداف طموحه يلزمه أن يثبت ذاته.
- أن خجله يجعله غير قادر على أن يثبت ذاته.

ماذا يمكن عمله إزاء هذا التناقض ؟

كثيرون من الخجولين لهم مثل عليا يخفونها فى أعماق نفوسهم، ويتأملونها طويلاً، ويفكرون كيف يحققونها. . . يوماً من الأيام. وفى الوقت ذاته تستمر هذه الأهداف دون تحقيق. ولكن أحياناً يحاولون

أن يقوموا بعمل ما، ولكنهم يقومون به باندفاع وتسرع بدون تعقل، وبدون أن يوازنوا بين المزايا والمضار، وبدون أن يأخذوا فى الاعتبار العقبات غير المنتظرة واحتمالات الفشل. وهم بذلك يكونون كالبحار الذى يبحر بدون أن تكون معه المؤونة اللازمة أو البوصلة.

ومن الواضح أن العقبات تبدأ حالاً فى الظهور، فماذا يفعل الشخص الخجول؟ إنه ييأس ويتراجع. إذ يعود مركب النقص الذى عنده يلعب دوره ثم يقرر أنه فى موقف لا يكفى لتحقيق مثله العليا، ويقول إن هذا يتطلب قوة لا يظن أنها تتوافر فيه. وتتحطم محاولة تحقيق مطامعه تماماً، حتى يحاول مرة ثانية.

هل يستطيع المرء أن يتغلب على هذا النوع من التخاذل؟ لاشك أن ذلك ممكن.

١ - فالشخص الخجول يميل إلى المبالغة فيما فشل فيه، ولكنه لا يعرف هذا معرفة كافية، فيجب، أن يدرك أن ما باء فيه بالفشل يبدو فى عينيه دائماً أكبر من النجاح الذى أحرزه، يجب أن يدرك أن ركونه إلى الفشل يعطيه عذراً فى الشكوى والقاء المسؤولية على المجتمع فيما يختص بمتاعبه. وهذا يزيد من كبريائه واعتقاده أنه يختلف عن الآخرين.

٢ - يجب أن يدرك كذلك أن لديه حافزاً يدفعه إلى أن يحقق النجاح لأول مرة. لماذا لديه هذا الحافز؟ بكل بساطة لأنه يشعر بالنقص، لذلك فهو يريد أن يعوض هذا النقص بالتفوق، ويريد

أن يكون هذا التفوق سريعاً وبارهاً. وهو بذلك - بدون إدراك منه = يريد أن يجرى قبل أن يتعلم المشى.

٣ - يجب أن يقاوم هذه الميول خطوة بعد أخرى. يجب أن يتعلم شيئاً فشيئاً كيف يتعامل مع الآخرين، وكيف يقاوم رغبته فى الانعزال. ولكى يفعل هذا يبحث عن أصدقاء لا يسيئون معاملته، فلا يتحدثون أبداً عن خجله بمعنى أن يكون هؤلاء أصدقاء يستطيع أن ينعم بصحبتهم.

٤ - ويجب أن يتعلم كيف يقبل الفشل والانتقاد. يجب أن يتعلم أنه على المرء ألا يهرب من الحياة مطلقاً بسبب الخوف من الفشل، وأن الفشل يمكن أن يكون محك النجاح.

٥ - يجب أن يراقب كبرياءه حتى لا يوضع فى غير موضعه. يجب أن يوجد فى نفسه الشعور بالمسئولية. لا يتمثل بمن يقول: «على وزد هذا الفشل أو ذاك»، ولكن بمن يقول: «يجب أن أتطلع إلى المستقبل بدلاً من إطالة التفكير فى الماضى. يجب أن ألقى بنفسى بكل عزم وإخلاص إلى الأهداف وأن أنتهز الفرص كلما أتاحت (بعد فحصها بعناية) ويجب أن أدرك أنه عندما يتحقق نجاح فى أمر ما فسوف تتلوه فرص النجاح، الواحدة بعد الأخرى بطريقة آلية، وأن الخطوة الأولى هى التى يعتد بها»..

٦ - يجب أن يكون لديه هدف واضح. إن الخجولين - كما سبق أن ذكرت - غالبًا ما يكونون أذكاء، ولهم سمو في الأخلاق. ويستتبع هذا بالطبيعة أنهم ليسوا في حاجة إلى البحث العميق في نفوسهم لكي يكتشفوا هذا الإحساس بالهدف. يجب أن يجعلوا دليلهم العقل والمعرفة، وأن يطوروا أنفسهم عقليًا وخلقياً، وأن يكون هناك غالبًا أساس متين يستقر عليه سرهم ومثلهم العليا - التي غالبًا ما تكون غامضة في أذهانهم - وتكون الرغبة في أن يقوموا بأعمال عظيمة مدعمة بالقدرة على القيام بهذه الأعمال.