

اسباب الخجل



- جاء في أمثلة العامة : « اذا عرف السبب ، بطل العجب » .
- وهذا ينطبق على الخجل كما ينطبق على غيره من آفات النفس .
- فأنت حين تعرف سبب علة ما ، أمكن أن تزيلها بازالة أسبابها .

ضع أمام نفسك هذا السؤال : « لماذا أنت خجول ؟ »

الواقع أن كل امرئ يشكل حالة خاصة من حالات الخوف ، أو الخجل ، أو الضعف ، أو الخجاسة ، أو ... فليس في الحياة النفسية قواعد عامة للأفراد ، بمعنى أن كل فرد ذو « هوية » مستقلة بطباعه وعاداته وأخلاقه وميزاته ، بحيث ترى الصفة الواحدة تختلف باختلاف الأشخاص ، فالخجل عند فلان غيره عند فلان ، وهكذا ، تتعدد الأحوال وتتنوع ، بتعدد الناس وتنوعهم ، ثم بتعدد الظروف وتنوعها . وكأها - أي الأحوال النفسية - ترجع الى العوامل التي تسببها وتبعث عليها ، وهذه العوامل تنحصر في اثنين أو ثلاثة أساسية .

هناك العامل الجسيمي ، فالنحول الزائد ، أو الهزال الطارئ ، ينزعان بصاحبها إلى ضرب من الخجل ، وتوليد أوضاع تفضي إلى

الحياء ، كما أن الشعور بعاهة جسمية بارزة ، تشوه الجمال ، وتحقق رواء المنظر ، يخلق في النفس تعقيدات من الحجل . وفي كتابنا الخاليتين ، تختلف المظاهر .

وهناك العامل النفسي المحض . فهذا رجل قوي البنية ، سليم البدن ، واضح العافية ، ولكنه شديد الحساسية ، سريع الانفعال ، يغال في الحفاظ على ما يسميه « كرامة » ، تراه ، لأنه كذلك ، يخضع لتفجرات داخلية مفاجئة ، عنيفة ، متعاقبة ، يشرب معها جهازا ووعيته الدموية ، وحركاته الخارجية ، وتياره النفسي ، حتى يعجز تحت وطأة هذا الاضطراب ، عن التكيف ، والاسترسال ، مع الأشخاص الذين لا يعرفهم ، والأشياء التي تعود الحياة معها . ثم يهي من « عجزه » ذلك ، ويرده وعيه هذا ، الى حالة من الجزع الغامض يتخبط معها تخبطاً دائماً . . .

بيد ان سرعة الانفعال الناشئة عن وضع جسمي خاص ، غير الاحساس الرقيق . فإن رهافة الحس ، او الغلو في رهافته ، بتعبير أصح ، تكفي في إرهاب الجانب الأخلاقي من كيان الانسان ، لخلق أنواع من الكراهيات ، يشعر بها صاحبها تجاه بعض التأثيرات وبعض الحيات ، كالامبالاة ، والبرودة العاطفية ، والهزوء والنفرة ، وهذه الكراهيات تشكل نوعاً آخر من الحجل ، نجده - أكثر ما نجده - عند الرجال المفكرين والمثقفين .

إنزل الآن الى الأعماق ، وامسح هذه الظواهر كلها ، تقع على شيء جديد ، هو « الاغراق في نشدان الاستحسان » ، اي اهتمام

المرء بما يقال عنه ، والأحكام التي يصدرها الآخرون على سلوكه
وتصرفه واعماله وكلامه .

هذا الاهتمام بآراء الآخرين ، يخلق حالة روحية هي الى الخوف
اقرب . فان من يخشى ان لا يقدر كما يريد ان يقدر ، او كما
يتصور انه سيقدر ، ينتهي حتماً الى الحجل .

واذا فكرت اخيراً في الدور الذي تؤديه التخيلات الناجمة عن
الاضطراب النفسي ، عن الاغراق في نشدان الاستحسان من
الآخرين ، عن الخوف من « اللاتقدير » - أدركت الحالة المؤلمة
الوضيعة التي يتقلب فيها الحجل ، وهو يتصور دوماً أنه محور
انتباه العالم كله ، وان الناس يراقبون حركاته وسكناته ،
و كيف يقضي اوقاته في استباق الوقائع النفسية الدقيقة ، وتأويل
ما يصدر عن غيره تأويلاً خاطئاً يحز في نفسه ، ويمك عليه اقطار
وعيه ، حتى ليجمد جهوداً تاماً .

العوامل البدنية المباشرة

الهزال الموروث او ضعف البنية الأصيل ، يرد الولد ، لا محالة ،
الى الخضوع للمخاوف ، ويعرضه للوساوس المتصلة . فاذا نشأ
« مدلاً » ، وبذلت دونه عناية غير عادية ، بحيث يحاط أهله لكل
ما يتعرض له من اخطار - اكثرها متوهمة - ويقفون جهودهم
واوقاتهم على رعايته من الصدمات والسقطات والعثرات ، ويحملون
معاشرتهم وجيرانهم على التسامح معه في كل ما يبدر منه لا لشيء

إلا لأنه ضعيف البنية ، ينتهي بحكم هذه النشأة ، الى تجنب كل ألم أو جهد عضوي أو حركة ، أو تريض ، ويصبح منطوياً على ضرب من « الكراهية العفوية » للحياة النشطة المجهدة ، حتى إذا جاءت أيام الدراسة ، توانى عن خوض الحياة المدرسية ، ونفر من رفاقه الذين يؤذونه ، ويلبظونه أحياناً ، ويسيتون معاملته ، لأنه غير نشيط !

وهنا يتولد في هذا التلميذ الحامل ، المرذول من رفاقه ، شعور بالتقص ، يتأكد ويزداد على مر الزمن بما يلاقي لدى معلميه من إهمال ، وتوبيخ ، وعقوبات وازدراء . ومتى سمح يوماً بعد يوم ، واسبوعاً بعد اسبوع ، انه جبان ، وانه بليد ، وانه كسول ، وانه لا يساوي « قشرة بصل » قضي عليه ، في نفسه ، وانحلت عزيمته ، وقنط من كيانه وشخصيته ، فلا يتاح إتقاده فيما بعد ، من الهوة التي ارتطم بها ، إلا ببذل جهود جبارة يقوم بها أخصائون مجربون لتفكيك العناصر المخربة التي تألبت عليه ، وهدمت جسمه وأخلاقته .

أما الضعف الطارىء فانه ينشأ عن طفولة معذبة ، أو سوء تغذية ، أو إجهاد مدرسي ، أو فقدان العناية بالولد من جميع نواحي حياته الشخصية إبان حدثه . ويزداد أثر هذه العوامل أو بعضها عند المراهقة ، إذ يسيء الحدث استعمال نفسه لدرجة بالغة ، تؤدي به الى انحرافات عقلية وأخلاقية ، بالإضافة الى الاضطرابات الجسمية التي لا ينفك يتعرض لها .

ولا تصعب مداواة هذه الانحرافات والاضطرابات في الأعم
الأغلب من الحالات ، ابي إذا لم تفض الى سل ، او شلل .
وتكون مداواتها بالوسائل الطبية المعروفة ، وتنمية حب العمل
والانتاج في نفس الحدث .

العاهات الخارجية

لا مشاحة ان صاحب الوجه الجميل كصاحب الجسم القوي
الملي ، لا يعرف الجليل إلا فيما ندر ، لأن هذين ينالان إعجاب
الجميع ، ويكسبان ضرباً من التعاطف لدى سواد الناس .

غير ان من الممكن ، في الجانب الآخر ، ان يكون الانسان
دمياً ، مشوهاً ، وجريئاً مقداماً في آن واحد . وهناك من يبلغ
به هوس الشمور بما هو عليه من دمامة ، او اختلال عضوي ظاهر ،
درجة يلفت معها نظر الناس فلا يملكون إلا ان يسخروا منه ، فيظن
ان كل نصيبه من غيره السخرية والهزوء ، وأنه لا سبيل الى تبديل
نصيبه هذا او تغييره .

لا بد من تنبيه هؤلاء « المساكين » الى انه ما من إنسان حظي
بقسط وافر من العزيمة والحزم ، وهو كامل الحلقة ، تام الجمال ،
أي ان المشوه يستطيع ان يمتك قسطاً وافراً من الجاذبية لا يناله
أصحاب العضلات القوية والقسمات المليحة .

اما الخطوة في عين « الجنس اللطيف » فانها لا تناط بالجمال
الخارجي الا في النزر النادر من الحالات ، وانما هي نتيجة اشعاعات

روحية ونفسية اكثر مما هي نتيجة اغواء خارجي .

ذلك بأن الجاذبية الخيالية غير الاغراء الروحي او « الاغراء الجنسي » بتعبير اوضح ، فالسحر الذي يكون طبيعياً خالصاً في بعض الأشخاص ، يمكن تحصيله اما بالاناقة ، او الذوق في ابراز الحفي من جمالات الروح ، او التزين الذي يخفي التكلف ، ولا تبدو عليه الصنعة .

ثم ان للجانب الاخلاقي قيمة اولية في الجاذبية او عدمها ، فمن كان ذا نكتة حاضرة ، او بديهة سريعة ، يستطيع ان يخفي عاهته ، ويخلص من حياته .

المهم ان لا يترك صاحب العاهة سبيلاً الى عاهته في كيانه الاخلاقي ، وبذلك ينتصر عليها ، ويتغلب على الحجل بسببها .

الحساسية الزائدة

صاحب الحساسية الزائدة هو ذلك المخلوق الذي يتأثر اكثر من « اللازم » بالعوامل الخارجة عنه ، بحيث يببالغ مبالغة لا معنى لها ولا اساس في تلقي الحوادث والتأثرات ثم في الرد عليها . اي انه يعطي الأشياء صدى لا تستحقه ، وتوى صداها في نفسه بما يظهر عليه من احمرار او اصفرار لأقل سبب ، فيزيد ضربان قلبه ، او يخف لدى أبسط المخاوف ، ويضطرب ، ويتصبب عرقاً ، ويتشتت ذهنه في مواقف ترى غيره لا يقابلها اذا مر بها الا بابتسامة او يهدوء لا يضيع فيه عن الواقع وحقيقته .

ومن الجليّ أن صاحب الحساسية الزائدة يكون دوماً ذا ذهن متوقد نير ، وفصاحة باكرة سابقة لأوانها ، ومقدرة فائقة على اتخاذ موقف ما . فإذا وعى - وهو يعي حتماً - من تفوقه الناقص هذا ، ينساق مع أحاسيسه ، ويترك المنقص أن يغزوه ، فيتمكن الحجل منه . ويحتل من نفسه فعاليتها الاجتماعية .

هكذا نفسر مثلاً حالات بعض الجنود الذين يبانون أحسن البلاء في الميادين والمعارك الحربية ، ويخافون أن يراهم الناس في المحافل العامة ، والأندية الجامعة .

لقد كان المارشال « ناي » من ألمع القادة في الحروب التي خاضها إلى جانب نابليون ، حتى دعاه هذا « شجاع الشجعان » وأطلق عليه رفاقه لقب « الأسد الأحمر » ، ولكنه لم يكن يجرؤ على دخول صالون ! وكان نابليون نفسه ، في العهد الذي تأكدت به عبقريته العسكرية ، أي في حصار طولون ، يفضل أن يتعرض للمدافع والقنابل على أن تنوشه أعين « الجنس الجميل » . كان يضطرب حتى يفقد كل وعي إذا شعر بوجود امرأة في مجلسه !

وتفسير هذه الحالة عند الحساسين ، المبالغين في حساسيتهم ، أنهم يرون بدقة عجيبة ، وضبطاً محكم ردود الفعل عند غيرهم ، قبل أن يهاملوه أو يتصلوا به فيما ينوون أن يعملوا أو يتولوا له . فينجشون ، عن بعد أو عن قرب أن يؤذي الآخرون أحساسهم ، فإذا قوبل واحد منهم بنفرة ، أو شعر بهزوء يناله ، أو باوم يتعرض له ، في ظروف الحياة اليومية المعتادة ، حمل في قرارته آلاماً مبرحة ،

وهو مماً لا حد لها! ولذا هو يؤثر ، اكثر ما يؤثر ، ان يستزل الناس والمجتمع تقادياً لما يهدد سلامته العاطفية من اخطار . وهذا النوع من الحساسية تصيب النابغين الأفذاذ من رجال الفكر والأدب ، عرفه الباحثون والخبراء في سيرة جان - جاك روسو ، وآميل وغيرهما .

أما دواء هذه الحالات فانه في تناول أصحابها ، فانهم يستطيعون ان يسيطروا على أحاسيسهم ، دون ان يذويوها او يسحقوها ، بحيث تتغلب العليا منها على الدنيا ، ويتوصلوا من تلقاء أنفسهم ، أي بما عندهم من ذكاء ، الى جعل السلام يخيم في قرارة حياتهم العاطفية والاجتماعية .

نشدان الاستحسان

تلك صفة شائعة منتشرة ، عند النساء خاصة ، وفي اغلب الرجال العاديين الذين لا يملكون من استقلال الرأي ، وقوة الشخصية ، وصفاء الذهن ، ومنعة الارادة ما يمكنهم من السيادة على نفوسهم ، فتراهم يبحثون دوماً عن وسيلة يشيرون بها استحسان غيرهم وإعجابه ، ويصطنعون الطرق والأساليب التي تمجدهم في نظر الآخرين .

هذه الصفة قيّمة ، مفيدة حين تهز الانسان ، رجلاً كان أو امرأة ، الى الجد والنشاط والانتاج والبناء الايجابي الصحيح ، ولكنها تصبح مثار قلق شخصي حين تتحول الى « استغراق » شامل في

نشدان رضا الآخرين ، واستنزال ثنائهم ، والولع بالمديح الفارغ
والاطراء السخيف .

وهي ، إلى ذلك ، وبهذا السبب نفسه ، مشكاة عقل وحكم .
فالعاقل الحصيف يعرف قيمته الحقيقية ، ولا يبالي أحكام الآخرين
إلا في حدود ، ويدرك إن الذين يفهمون بعجيبون وهم ساكتون !
والمرأة المتزنة ، الواعية من ميزاتنا وحسناتها ، تضرب صفحا عن
كل ما يشيعه عنها المفرضون ، او يتقرب به اليها المعجبون
الفضوليون . ولهذا ، تجد أصحاب الرأي لا يماثلون ولا يجابون
ولا يدجلون ولا يتكفون بغية الحصول على الإعجاب او الحظوة
في أعين الجماهير .

بيد أن المؤسف هو انتشار هذه الآفة الأخلاقية أعني « حب
الظهور » أو « المضاهاة » في أكثر طبقات المجتمع ، ولدى الأغلبية
الساحقة من ذوي العقلية العامة المتوسطة . بل قد تسود هذه
العقلية أكثر المتعلمين ، والذين ينعتون أنفسهم بالمتقنين من حملة
الشهادات الجامعية ، وأبناء المعاهد العالية ، فتراهم - لأنهم
يشعرون بحرماتهم الحقيقي العميق من الصفات التي تبعث على
الإعجاب - يجهدون في الظهور بظهر العلماء العارفين ، او بمظهر
الأقوياء القادرين ، او بمظهر المالكين لأموالهم ، الأسياد على غيرهم ،
ليحملوا الآخرين على حبهم ، وإيلائهم الاعتبار والتقدير والبدال
في سبيلهم ، والنضحية من أجلهم .

فاذا أضفت الآن واحداً من أسباب الخجل الآنفة التي

وصفناها ، الى حب الظهور أو نشدان الاستحسان ، رأيت كيف ينتهي الحُجول الى « الجزع من النقد » .

هنا ، في هذا الموقف ، يوغل الحُجول في المبالغة ويتهادى في إظهار أهمية الشخصية أمام غيره ، ويحسب دوماً ان الناس ، كل الناس ، يدرفون انتباههم اليه ، ويدققون في كل حركة من حركاته ، ويلاحظون في سرهم ما قد يخفي من عيوبه ، بينما هم في الحقيقة لا يفكرون به ولا ينتبهون اليه . وإذا صح ان فعلوا ، لا يكون انتباههم او تفكيرهم فيه اكثر منه في غيره . او في حياتهم والواقع هو ان الجزع من النقد ينشأ عن ضعف في الرأي والشخصية . فلم يكون رأي الآخريين بك أهم من رأيك بنفسك؟! ولم تعلق أهمية على تقدير غيرك ولا تهتم بتقدير الخاص لنفسك؟! دع المضاهاة وحب الظهور، تخلص من الحُجل!

التخيلات

إذا كان الخيال عند فرد ما قوياً ، واسعاً ، بعيداً ، جماله يتأثر بما سبق له من تجارب أخفقت ، وحوادث أساءت الى شخصه او كرامته ، تأثراً قوياً ، واسعاً ، بعيداً .

وحياة الطفولة ، في هذا الباب ، أثر فعال فمن سبق له ان سمع مراراً وتكراراً أنه خجول ، وضع ، خامل ، وانه لن يقوى على هذا او ذاك من الأعمال ، تتولد في ذهنه اوتوماتياً ، خيالات سابقة وأوهام باكرة ، يرى نفسه من خلالها ضعيفاً مهلاً مردولاً ،

فيزداد بالايحاء الذاتي ، ميله الى العزلة ، والتواري ، والخوف من الناس ، أي الى الحجل العملي ، بعبارة واحدة .

لن ينفع ، في مثل هذه الحال ، أن نعيد تربية الحجول بالمثل الصالح - وهي من أنجع طرق التربية - لأنه ، وقد تقررت في ذهنه قسيمة نفسه ، وزاده التخيل تأكيداً أنه لن يكون مثل هذا الجريء الجسور الذي يقدمونه له .

وهكذا ، يكون الخيال أداة مضاعفة لكل واحد من أسباب الحجل ، إذ يصبح الحجول ، حتى في حالة انفراده ، يحمر او يصفر لمجرد تصوره نفسه ، في حالة تحتاج إلى جرأة . وقد يبلغ به التصور الأعوج منطقة من الخوف تضمحل فيها فعاليتها اضمحلالاً يضيع به عن وعيه ، ويفقد إحساسه بالوجود .

ودواء هذه الحالة يكمن في تحويل وجهة الخيال من الصور المرعبة ، المحجلة الى مظاهر العزة والبطولة ، او بتقوية الضغط مع التوجيه حتى يصبح الجبان شجاعاً . وفي المثل العامي « لا تضايق الجبان ، فتعلمه المرجلة » . إذ ضغط على الذكي ، تخرجه الى ضوء الشجاعة ، ومنها الى ميدان العمل الصحيح . ولكن إحذر ان يصاب بأفة « اللامبالاة » لأن تواتر الاحساسيس المتناقضة على النفس ، دون ان تتلمس الجانب الايجابي في الحياة العملية الخارجية ، يقضي رويداً رويداً على منابع الحزن فيها بنسبة ما يقضي على منابع الفرح ، فلا تنشط بعدُ شيء او لعمل !

التردد والجمود

الشائع ان دور المراهقة يخلق في اليافع عند اقترابه منه نوعاً من الحجل يعتبر طبيعياً ، وان همة المرء وعزيمته تشتد على مر الايام ، بما يلاقي من صعوبات ويصارع من عقبات . فيخرج من ذلك وهذا بوثوق في نفسه كما هو الشأن عند غيره من الناضجين الاصحاء .
والواقع هو ان الحازم ، القوي من الرجال ، والقوية المنيعه من النساء يحدقان بسرعة عجيبة الارتباكات والترددات التي يقع فيها الاحداث حتى العشرين من اعمارهم .

ولكن الحزم والمنعة ليستا من الصفات المبذولة الهينة ، فليس من السهل على كل شاب او شابة ان يقرر هدفاً نهائياً يسير اليه ، ويعمل له بوضوح وجد ان في المهنة ، او في المجتمع ، او في حياته الشخصية .

لا شك ان للعوامل الاجتماعية يداً في هذا « التردد » الذي يشل فعالية النفس عند الكثيرين ويرمي بهم في هوة الجمود .

وفي جو هذا الجمود النفسي الذي تتعاون على إنشائه ظروف شخصية واجتماعية ، ينمو الحجل ويتردد ويزداد الى ان يحتل النفس ويشل فعاليتها .

وليس لهذا الجمود من شفاء إلا بمراقبة النفس والدراسة ، والاطلاع ، والرغبة في الابداع والانتاج والولع بالتفوق . وهذا الولع هو الذي نحاول إيجاءه فيما يلي من فصول .