

مقدمة

المخاوف والمشاعر المكبوتة

إن الملايين من بنى الإنسان يتعمنون أن يكونوا على سجيبتهم وألا يكونوا خجولين! ولكى تكون قادرًا على التصرف بعيداً عن المشاعر الذاتية، وألا تشعر أنك مراقب من الآخرين على الدوام، تخشى حكمهم عليك حكماً خاطئاً أو الشعور بأنك فى مرتبة أقل وإخفاك محقق... ذلك هو الحلم الجميل.

ويكون الخجل دائماً مصحوباً بالإخفاق فى تقبل الحياة الاجتماعية والأسرية والمهنية. وهذا أمر يسهل فهمه، إذ أن الإنسان الخجول يعجز عن تكييف ذاته إزاء المواقف التى تبدو له على جانب من الخطر.

ولسوء الحظ يحسب الكثيرون جداً من الناس الخجولين أن ما يعانون منه لا يمكن علاجه، وأحياناً يكونون مقتنعين بهذه الفكرة. وربما يذكرون بذلك مراراً ويسدى إليهم النصح لكى يبذلوا جهداً إرادياً للتغلب على الخجل، هذا أمر مستهجن. فإنك إذا طلبت من إنسان سليم أن يمشى فسيفعل ذلك، ولكنك إذا طلبت من إنسان مريض أن يمشى فإنه سيحاول السير بضع خطوات ثم يجلس ثانية وهو يلهث قد حبطت همته.

وثمة وسيلة أخرى ينبغي أن نبحث عنها أولاً وقبل كل شيء، فيجب أن نعرف ما هو الخجل ومم ينشأ، علينا أن نكتشف ما الذى منع إنساناً ما من النمو على الوجه الطبيعى، علينا أن نعرف على وجه الدقة ما الذى وقف فى طريق تربيته وتنشئته الدينية وحياته الجنسية.

ويجب أن يتعلم الشخص الخجول كيف يقوم بتحليل نفسه، ويكتشف أسباب خجله. فإذا عرف هذه الأسباب فسيكون لديه من السلاح ما يحارب به، فهو لن يجد نفسه دائماً فى مواجهة ذلك العدو المراوغ الذى يضيق عليه الخناق، وسيعرف ما هو بصدد محاربه، وسيتمكن من اقتلاعه من حياته.

وَيَتَمَنَّى كُلُّ النَّاسِ أَنْ يَكُونُوا فِي حَالَةِ الْإِتِّزَانِ وَأَنْ يَكُونُوا عَلَى سَجِيَّتِهِمْ تَمَامًا فِي تَعَامُلِهِمْ مَعَ الْعَالَمِ، لِأَنَّهُمْ يَدْرِكُونَ أَنَّ الْإِتِّزَانَ وَالشُّعُورَ بِالْإِرْتِيَاحِ هُمَا مِنَ الْأُمُورِ الطَّبِيعِيَّةِ الْعَادِيَّةِ.

وَلَكِنَّ الشَّخْصَ الْخَجُولَ يَنْكُرُ الْحَيَاةَ لِأَنَّهُ خَائِفٌ، يَنْكُرُهَا لِأَنَّهُ وَاقِعٌ تَحْتَ سَيْطَرَةِ حَالَةٍ مِنَ الْقَلْقِ الدَّائِمِ مِنْ صَنْعِهِ، هُوَ دَائِمًا يَنْجِسُ بِاللَّائِمَةِ عَلَى الظُّرُوفِ أَوْ سَوْءِ الطَّالِعِ.

• أليس مما يؤسف له أن نرى الإمكانيات العظيمة للأشخاص الخجولين تذهب هباءً على الرغم مما قد يكونون عليه من ذكاء، وتسير الحياة سيرها الطبيعى ولكن الخجولين يبقون حيث هم

جامدين، وينتهى بهم الأمر إلى الاعتقاد بأن حالتهم ودواعى الفشل فى حياتهم أمور لا مناص منها، فضلا عن ذلك هم مسوقون إلى هذه النهاية بسبب سوء تقديرهم للأمور فى أغلب الأحيان.

إن جميع الناس يريدون هدوء العقل ويبحثون عن السعادة، وهدف هذا الكتاب هو كشف الطريق أمام كل أولئك الذين تكبلهم أغلال الخجل.