

## ٢ - الخجل

لا يختلف معى المصابون بالخجل عندما أقول إن سوء التفاهم الذى تسببه هذه المشكلة يمكن أن يكون مصدرًا لارتباك خطيرا وقد تكون المشكلة أعمق من هذا، إن الشخص الخجول يعرف بمصابه هذا، وهذا يزيد من تعقيد الأمور، وبسبب الرعب، وقد تكون له نتائج سيئة أخرى. ومن المفهوم أن قدرًا ضئيلاً من الخجل لا يسبب نفس المظاهر التى تسببها حالة حادة من الخوف من الجماهير.

### مظاهر الخجل :

هل لى أن أقترح عليك أن تضع ذاتك تحت الاختبار؟ اقرأ الأسئلة الآتية التى تشمل معظم المتاعب التى يسببها الخجل.

هل تحس ببعض الأعراض التالية أمام الجمهور، أو عندما تكون مع بعض الناس على وجه الخصوص؟

١ - ضيق فى الصدر أو انقباض فى العضلات.

٢ - سيقان متخاذلة.

٣ - جفاف فى اللعاب.

٤ - عرق زائد عن الحد.

٥ - إحساس بأن القلب سينتقل من مكانه.

٦ - صلابة في الجسم وحركات يشوبها التردد.

٧ - ارتجاف في السيقان والأيدي والشفتين.

٨ - شعور بأن وجهك آخذ في الاحمرار أو الشحوب.

٩ - توقف في تفكيرك وآرائك.

١٠ - التحدث بسرعة غير طبيعية وصدور الكلمات منك دون ضبط.

**وهي الظروف نفسها هل تحسن بما يأتي:**

١ - الشعور بأنك أقل منزلة من كل شخص آخر، وأن كل شخص آخر أسمى منك.

٢ - شعور مفاجئ بالرغبة في الهجوم، حتى إنك تقوم بحركات مبالغ فيها لتدعم ما تقوله.

٣ - شعور غامض بالذنب في أمر من الأمور.

٤ - أن الناس متجهون ضدك، وأنهم يُحَطُّونك.

٥ - الشعور بأن الآخرين ينظرون إليك على أنك أقل منهم منزلة.

٦ - الشعور بأن رئيسك يهون من أمرك.

٧ - الشعور بأن مرءوسيك يتندرون بك.

٨ - الشعور بأن كلمة تشجيع قد تغير كل شيء.

٩ - عدم القدرة على الزد على كلمة ثناء كما ترد على أي هجوم يوجه إليك.

- ١٠ - الخوف من معارضة الآخرين أو من التعبير عن رأيك.
- ١١ - شعور غامض بأنك لطيف ومؤدب ومجامل أكثر من اللازم.
- ١٢ - الشعور بأن هناك قوة خفية تشدك إلى الخلف، وأن إحساساً بعدم الارتياح يلزمك، دون أن تتعرف على أسبابه.
- ١٣ - الإحساس بأنك في خطر.
- ١٤ - خوف دائم من السخرية وشعور بالاضطراب.
- ١٥ - الشعور بأنه عندما يبتسم الآخرون إنما يفعلون ذلك لأن هيتك الزريرة تسليهم.
- ١٦ - الشعور بأنه يستحيل عليك أن تكون على سجيته خشية أن تحدث انطباعاً رديئاً.
- ١٧ - الشعور بأن كل شيء آخذ في الانهيار وبأنك تفقد السيطرة على ذاتك.
- فإذا كانت إجابتك بنعم ولو على بعض هذه الأسئلة ففى استطاعتك أن تأخذ مكانك فى جيش الخجولين الكبير.
- وإذا كان الأمر كذلك فماذا ينبغى عليك أن تفعل؟ استمر فى مطالعة هذا الكتاب!

إن الخجل يمكن أن يحطم الحياة فهو يمنع الكثيرين من التقدم في حياتهم، وهو يعرقل ويعوق العقول الممتازة ويفسد جهود الناس الذين يمكن أن يصلوا إلى أعلى المناصب، ويمنع الأذكياء من السير قدماً، ومن أن يصبحوا قادة حقيقيين، ومن إعلان آرائهم والإشعار بوجودهم.

ذكر لي أحد الناس أن تكون خجولاً معناه أن تكون خائفاً على طول المدى - معناه أن تفر كل ما يقوله الآخرون.

وغالباً ما يتطلب الأمر جهوداً هائلة لكي تتغلب على خجلك وقد تكون النتيجة إمكان أن ينظر إليك على أنك جبان وتثير في ركب الآخرين.

«عندما أكون مع أناس آخرين تفارقتي كل قدراتي الذهنية وذكائتي، فلا أجرؤ مطلقاً أن أذكر ما أعرفه وأعطى لِنَفْسِي فِرْصَتَهَا، ومعنى هذا أنني أبدو أمام الآخرين كأن الشجاعة تنقصني لإعلان ما أعتقد، فإن تعبير الإنسان عن رأيه يتطلب جرأة ولكن ليس لدى الجزأة، وإن منظر أحد رؤسائي يشل حركتي، والشيء الوحيد الذي لا يجعلني أشعر بهذا الشعور السخيف بالخجل هو أن أغلق فمي وأومئ برأسي. وفيما بعد أستمر عدة أيام ألوم نفسي، وأقول لِنَفْسِي إنهم في المرات القادمة سيرون أن هذه الأعراض قد زالت، ولكن في المرة التالية يعمد كل شيء»

كما كان. إن لى من العمر أربعين عامًا. وقد لازمنى الخجل طول حياتى كظلى. إن وجودى مع أناس آخرين أشبه بحلم مزعج بالنسبة لى، إن خجلى قد أصبح يقلقنى وقد صار أسلوب حياتى، ترى ماذا كنت أعمل لو لم أكن خجولاً!».

وهكذا فإن الخجل يسبب التعاسة للكثيرين ، مع ذلك فإنهم يتمنون دائمًا أن يكونوا لأنفسهم أصدقاء. ومن ناحية أخرى يعزلون أنفسهم، ويفشلون فى كسب عطفهم فى حاجة إليه أكثر من أى شىء آخر.

لماذا؟ لأنهم لا يتكلمون ولا يعبرون عن شعورهم. وما لا يخفى على أحد أنهم يقاسون آلامًا شديدة بصفة مستمرة ودائمة.

وقبل أن نستمر فى البحث نريد أن نعرف ما هى آثار الخجل الرئيسية.

## الآثار الجسمية

### الخوف :

الخوف هو العامل البارز الذى يسيطر على الإنسان فى حالة الخجل، وتارة يكون هذا الأثر سطحيًا كأن يحدث شعورًا مستمرًا بعدم الارتياح والقلق، وطورًا يكون الإحساس به أكثر وضوحًا ، فيسبب انقباضًا فى الزور أو حول القلب وشعورًا بالفراغ فى المعدة. وسنعود إلى هذا الموضوع فيما بعد.

## صعوبة الكلام :

إن الخجولين عادة يقاسون من صعوبة أو ألم عند التنفس، ويتسبب هذا عن انقباض فى الصدر تكون من نتيجه أن تصدر الكلمات ضعيفة مهزوزة منقطعة. وتتوتر الحبال الصوتية وتصبح نغمة الصوت حادة نفاذة (ولو أن الكثيرين من الخجولين تكون أصواتهم ثقيلة على وتيرة واحدة)، وبعض الخجولين يتلعثمون أو يتكلمون بطريقة لا يمكن فهمها، لأن عضلات الوجه تكون متوترة وتمنعهم من النطق الصحيح.

## التقلصات العضلية :

نحن نعلم جميعاً أن الخجولين يشعرون بالحرج فى صحبة الآخرين، ويرتبطون عند دخولهم أى مكان. فيصطدمون بالأثاث، ويقلبون محتويات الأكواب على الموائد، ويسكبون الطعام من أطباقهم وما إلى ذلك. ويعانون من تصلب عضلاتهم، الأمر الذى يعوق حركاتهم. فضلاً عن ذلك فإن الشخص الخجول يعرف أو يعتقد أن الناس ينظرون إليه فتصلب ساقيه، وترتجف أظفاله، ويجر قدميه جراً.

## التعب :

فضلاً عن الإحساس المستمر بالتعب الذى يعانى منه الشديد والحساسية والعصبية (ومن بين هؤلاء كثيرون من الخجولين) فإن الخجول يحس بأن هناك كبير بعد نوبة الخوف من الجماهير، وغالباً

ما يفزعه هذا دون داع، إذ أن الشعور بالتعب يحدث فقط للحالة العامة للتقلص العضلي.

تبلد الحواس :

ماذا يقول بعض الخجولين؟

١ - يخيل إلى أنني لا أحس بالأشياء التي ألمها.

٢ - أظن إنه إذا ضربني شخص ما فإني لن أحس بشيء.

٣ - إنى لا أرى أو أسمع شيئاً إلا الأشياء التي تخيفنى.

وتجد فى الملاحظة الأخيرة مفتاح المشكلة فى الحقيقة أن الأشخاص الخجولين ينستون كل شيء إلا ما يخيفهم. وهذه من المظاهر الرئيسية لحالة الخوف من الجمهور، مثلاً ماذا يحدث فى مثل هذه الحالة؟ لتتصور أن شخصاً خجولاً عليه أن يتكلم أمام الجمهور، وأن هناك امرأة مثلاً تنظر إليه، عند ذلك تبدأ توبة الخوف من الجمهور. يتركز خوفه فى تلك اللحظة على المرأة فهو لا يرى سواها، ويتركز كل انتباهه على هذا السبب الذى يدعو إلى خوفه، لا يكون هنالك وجود لشيء بالنسبة له سواها لأنه لا يرى أو يسمع شيئاً آخر، فينكمش مدى وعيه وينخفض إدراكه الحسى تبعاً لذلك، لهذا فإن المتكلم الخجول غالباً ما ينسى أنه قد سبق له أن عالج نقطة معينة فى حديثه.

## متاعب الأوعية الدموية:

تسبب هذه المتاعب التي يقاسى منها الخجولون احمرار الوجه أو شحوبه. وينتج هذا عن تمدد أو تقلص الأوعية الدموية.

## متاعب الإفرازات:

يتوقف اللعاب عن أن يسيل وتضبح الشفتان في حالة شديدة من الجفاف. ويكون هنالك عرق غزير في اليدين وتحت الإبطين.

## الآثار النفسية

### الشعور بالذعر:

الخجول على العموم رجل من ذوى الكفاءات وهو يشعر بحاجة ملحة إلى أن يقدره الآخرون حق قدره. ولكن ما الذى يحدث؟

١ - أن الذعر الذى يشعر به يُحمّله على الهرب بأسرع ما يستطيع.. لماذا؟ لكنى يهرب من الذعر الذى يحس به، وهذا كثر في أسماء في الأمراء.

٢ - ومن جهة أخرى فهو يخشى القتل فى المجتمع، ويخشى دائما أن يظن الآخرون أنه صغير الشأن، وهذا الخوف يجعله رداثما إلى أسفل، مثل الفراشة المحتجزة داخل صندوق من

بسم الزجاج.

٣ - حيث إنه أصبح عاجزا عن الحركة، فمن الواضح أنه لا يستطيع أن يسيطر على الموقف. ذلك لأنه - كما نرى - أن

ذكرنا - لا يعنى شيئاً سوى ما يخفيه ، ولهذا يشعر أنه ضعيف وأعزل فى مواجهة الهجوم، ويرى أنه مهدد بالهجوم عليه من جميع الجوانب! حتى إنه بينما هو يحمل نفسه على عدم الهرب، يشعر بقلق مريع يتزايد داخل نفسه حتى يملك عليه جميع أمره. ونلاحظ أن هناك بعض الخجولين الذين يتخلون فجأة عن كل شىء، فهم يستسلمون للذعر ويهربون دون أى إنذار، أثناء وجبة طعام أو حديث عندما تسألهم رأساً فى صميم موضوع مثلاً.. ويحدث هذا غالباً فى حالة الأطفال الوجولين.

### مشكلة الأذكىاء :

إذا وجهت سؤالاً إلى شخص خجول ذكى، غالباً ما يظل صامتاً كما لو كان قد أصيب بما أفقده النطق ما لم ينفجر ضاحكاً بالطبع بصوت عالٍ ولكن بدون أن ينطق بكلمة واحدة. (وقد ينطق بفيض من الكلمات المضطربة والتي لا يتذكر إلا القليل منها بعد فوات الأمانة).

ويعترى الخجول عند ذلك ذهولاً، فيكف الذهن عن الانطلاق، وتنهار قوة إرادته، يريد أن يعمل لكنه لا يستطيع إلى ذلك سبيلاً فقد يرغب أن يأتى حركة ما أو أن يقول شيئاً، ولكنه يجد كان موانع قوية تحول بينه وبين ذلك.

يشعر بأنه غير قادر على التكيف لذلك فهو يلجأ إلى الموقف السلبي التام. وإذا تحدثنا من الناحية الأخلاقية فهو يخفى ذاته حتى لا يضطر إلى الصراع..

وأنت تعرف أولئك الأشخاص الخجولين الذين يزورونك ويبقون عندك حتى ساعة متأخرة جداً، فتساءل لماذا يفعل الواحد منهم هذا، حيث إنه خجول وليس أحب إليه من أن ينصرف؟

تماماً قبل أن يصل إلى منزلك كان هذا الشخص مرتعياً، وقد سأل نفسه: هل أذهب أم لا؟ ثم استجمع شجاعته وحاول أن يتغلب على الخوف. والآن وقد وصل إلى منزلك فهو مذعور يخشى أن يتكلم أو يجذب الانتباه إلى نفسه، ويقبع في أحد كراسيك المريحة، وعندما يحين موعد الانصراف عليه أن ينهض ويلقى ببعض كلمات الشكر، ولكنه يخشى جذب الانتباه إليه، وهذا بالضبط ما يجب أن يفعله إذا أراد الانصراف! فيستمر ساكناً ويستسلم إلى العذاب، ويصبح مشدوداً إلى كرسية صامتاً متوتراً، ويتمتم ببعض مقاطع غامضة، ثم ينتظر مؤملاً أن يحدث ما ليس في الحساب فينجو من هذا الموقف ويحتمل أن تسببه بدلا من أن تفهم حقيقة أمره وتعاونه.

### وبالإيجاز:

فإن الطريقة التي يتصرف بها الخجول في صحبة الآخرين يمكن تلخيصها فيما يلي:

عدم قدرته - على التكيف. يجب أن يكون قادراً على معالجة الأمور دون تردد. يجب أن يكون قادراً على السير والحركة وتحية الناس والتحدث والتعبير عن آرائه، ولكنه عاجز تماماً عن القيام بهذه الأمور بسبب خوفه وحالته العاطفية. فهو في حضور الآخرين، يصبح نوعاً من الآلات، ويتحول إلى شخص آلي الحركات، تحكمه الأفعال المنعكسة والعادات، في الوقت الذي يلزم فيه استعمال عقله وإرادته، وطبعاً يعوقها خجله.

يخشى الخجول صحبة الناس، لماذا؟ وأي الأخطار تواجهه؟ لا شيء أكثر من عدم تقدير الآخرين له أو الحكم عليه حكماً خاطئاً، فهو يشعر بالضعف. ويعرف أن ضعفه وتوقفه يقودانه إلى الفشل.

### أنواع الأمزجة :

يمكن تقسيم الأمزجة إلى ستة أنواع رئيسية، ولكن معظم الخجولين نجدهم بين الأنواع الثلاثة الآتية:

#### ١ - الحساس :

وهذا يكون من السهل إزعاجه، ويصعب إرضاءه ويكون مثاليًا لدرجة مزعجة ومنطويًا وعاطفيًا ويصعب التعامل معه، زد على ذلك أن الشخص الحساس ليس نشيطًا.

## ٢- شديد الحساسية:

وهو عديم الثبات مندفع سريع التحول وعاطفي. وهذا أيضاً قليل النشاط.

## ٣- المتهور:

حاد الطبع طموح وعنيف وغير منتج مع نفسه وضع الآخرين، وهو شخص مثال وعاطفي، وهذا الضئيف من الناس يشيط.

واننا نجد معظم الخجولين من بين هذه الأصناف الثلاثة.

والمقصود هم الخجولون بطبيعتهم الذين يكون الخجل جزءاً من شخصيتهم، وليس الخجولين الذين فقدوا الثقة بالنفس نتيجة

لظروف معينة.

وأذكر هنا خمسة أنواع من الأمزجة على سبيل العلم، إذ أن

الخجل الذي أفي طبع الإنسان غير ذلك الذي يستشعره أصحاب

هذه الأمزجة بحكم تنشئتهم.

١- حاد الطبع.

٢- بارد الطبع.

٣- المتفائلون.

٤- قليلو المبالاة.

٥- الذين لا يعرف لهم حال.

## على الطريق :

عند بحث موضوع الخجل نجد أنه يتوفر بين الأنواع الثلاثة الأولى التي ذكرت خصوصاً:

-- بين الأشخاص ذوي الحساسية.

-- وبين الأشخاص شديدي الحساسية.

لماذا لا يتوفر لدى المتهورين؟ ذلك لأنهم قادرون على التحرك.

- فالشخص الحساس أساساً أعزل إزاء الحياة، فإن الحساسية عنده حادة جداً، وأتفه الأشياء تجرحه جرحاً عميقاً، وهو في هم ويشك في الناس غالباً، ويكدره شعوره بالنقص، ويلتصق به خجله كالقراء، ويكون خجله جزءاً من كيانه، كما أن دمه بعض منه، وبصفة خاصة يكون عاجزاً عن القيام بأى عمل.

ويمكن معرفة الشخص شديد الحساسية بالأعراض التالية:

التعب وضيق الصدر، والعاطفة الزائدة عن الحد المعقول، وعدم الاستقرار، والقابلية للانطباع والتوهم والخيال الناظر. ومثله كمثله الشخص الحساس، نراه يجد صعوبة في القيام بعمل ما، إلا إذا باغته عاصفة من العواطف العنيفة.

ولا يمكننا القول بأن خجله غائر في أعماقه كالشخص الحساس، ولكن شديدي الحساسية لديهم ميل قوي نحو الخجل بصفة عامة.

## دعنا نخرج بالنتيجة الأولى :

١ - أننا نجد معظم الخجولين من بين الحساسين وشديدي الحساسية.

٢ - الخجل صفة طبيعية في الأشخاص ذوي الشعور الرقيق، وفي الكثيرين من ذوي الحساسية الشديدة.

٣ - ومع ذلك فهناك الكثيرون من الخجولين الذين لا تتوفر فيهم رقة الشعور أو الحساسية الشديدة. ولا يرجع هؤلاء إلى مزاجهم ولكن إلى ظروف معينة وإلى الطريقة التي تصرفوا بها إزاء هذه الظروف.

فلنأخذ مثلاً شخصاً بارداً الطبع، فهو بطبيعة الأمر محتفظ بتوازنه، قوى الاحتمال لا يضطرب بسهولة جم النشاط، وهو ليس عاطفياً بدرجة زائدة، هل من المحتمل أن يكون بطبيعته خجولاً؟ كلا على الإطلاق! ولكن إذا ظهرت - على الرغم من ذلك - عليه علامات الخجل فمن المؤكد أن يصير خجولاً تبعاً للظروف التي ربما تكون قد نشأت بسبب التربية أو الصدمات العاطفية أو ربما تكون بسبب الفشل المتكرر.

وأرجو أن تتذكر في هذا الصدد أنني أتكلم هنا عن أولئك الباردين بطبيعتهم وليس عن أولئك الذين يتحكمون في أعصابهم طوعاً، ويعتبرون في جهالتهم أن من واجبهم أن يحتفظوا بهدوئهم تحت جميع الظروف.

ونورد هنا جدولاً يبين:

١ - مقارنة بين ذوي الشعور الرقيق والحساسية الشديدة من جانب وبين الخجولين من جانب آخر.

٢ - ردود الفعل للخجولين مهما تكن طبيعتهم.

الخجولون	ذوو الشعور الرقيق وشديدي الحساسية
عاطفيون جداً على الأغلب سواء أكان ذلك بطبيعتهم أم لأنهم أصبحوا كذلك.	١ - عاطفيون جداً.
غالباً ما يكونون متشائمين وهم مقتنعون أن الأمور سوف تسير إلى أسوأ بالنسبة لهم ولذلك فيهم يتجنبون عمل أي شيء.	٢ - حالتهم العاطفية معقدة بسبب عدم قدرتهم على التصرف.
ينظرون على أنفسهم،	٣ - يبتعدون عن المجتمع ويميلون إلى تحليل أنفسهم بأنفسهم على الدوام.
يكثر من التفكير في فشلهم المتكرر، وهكذا يجعلون خجلهم أشد سوءاً.	٤ - يكثر من التفكير ومهمومون في اكتئاب.

<p>الخجولون</p>	<p>ذوو الشعور الرقيق وشديده الحساسية</p>
<p>يضطربهم الخوف إلى الابتعاد عن المجتمع.</p>	<p>5- يستريحون بالناس ويصبحون انفراديين بشكل حاد.</p>
<p>يعلمون أن لهم قدرات ولكن لأنهم عاجزون عن استخدام هذه القدرات فهم يعمدون إلى الصلف.</p>	<p>6- غالباً ما يكونون طموحين أذكياء موهوبين.</p>
<p>غالباً ما يوازنون خوفهم بلجوتهم إلى حدة الطبع والوقاحة والاندفاع بشكل عنيف أحياناً.</p>	<p>7- لاعتقادهم أنهم يختلفون بطبيعتهم عن بقية الناس يصبحون شرسين مغتمين ويصعب التعامل معهم بصفة عامة.</p>
<p>هم دائماً في حالة غضب من أنفسهم لخوفهم من التصرف.</p>	<p>8- يعانون كثيراً من عجزهم عن التصرف.</p>
<p>يخشون ألا يتمكنوا من تادية واجبهم على الوجه الأكمل.</p>	<p>9- غالباً ما يكونون أمناء للتغايبة و متمسكين بالأخلاق بدرجة كبيرة.</p>

ماذا يوضح لنا كل هذا ؟ يوضح أن ذوى الشعور الرقيق  
وشديدي الحساسية والخجولين يتعرضون لخطر عظيم وهو أنهم  
يستسلمون. لماذا؟ لأنهم مقتنعون أنهم سيصبحون فاشلين فى  
المجتمع ! ولهذا فإن الشخص الخجول غالباً ما يرفض الظهور أمام  
الناس قائلاً:

«ما الفائدة؟ إنى متأكد تمامًا أن الناس سيظنون أنى غير كفء  
ومرتبك. لهذا فإنى أفضل أن أبقى فى المنزل لكيلا أجعل نفسى  
معرضاً أمام الناس».

وكثير من الناس يستسلمون لحالتهم ولكنهم يستسلمون مقدماً:  
وهنا يقع الخطأ، فهم يفشلون قبل أن يبدأوا بسبب خوفهم من  
الفشل!

وهم كذلك يقولون:

عندما تكون الأمور قد سارت سيراً خاطئاً مرات عديدة،  
على المرء أن يتوقف عن المحاولة، فكل مرة أفتح فمى أمام  
الناس تحدث الكارثة، فلماذا أرغم نفسى على القيام بهذا العمل  
مرة أخرى؟

مهلاً! يجب ألا نتوهم أن الخجل يكون بين ذوى الشعور الرقيق  
وشديد الحساسية فقط (كما ذكرت من قبل) ولكنه يمكن أن يصيب  
كل أصناف الناس نتيجة لظروف مختلفة.

مثلاً، سبق أن ذكرنا وصف الشخص المتهور فلنفرض أنه نتيجة لظروف معينة قد أصبح عاجزاً عن معالجة الأمور الصعبة بشجاعة، عندئذ سيجد نفسه - بالرغم من أنه لا يزال فى طموحه وعنفه ومثاليته وعواطفه - فقد القدرة على التصرف كصمام للأمن. لهذا فهو يصبح مثل رقيق الشعور وشديد الحساسية، وثمة احتمال كبير أن يصبح خجولاً.

### خصائص أخرى مهمة للخجل:

يكون الشخص الخجول كما نعلم تحت رحمة الأحداث بسبب حالته العاطفية ونعرف عندئذ أنه عديم النشاط تفيض عواطفه حوله وفى داخله، ويمكن القول بأنها فى صراع مع التيار بدلا من أن تسير معه.

لهذا فإن الشخص الخجول الذى يقدم على العمل غالباً ما يجد أن مشكلته قد انتهت.

### وللخجل خصائص أخرى:

- ١ - الحيرة والتردد المستمران وانقباض النفس.
- ٢ - الكآبة وغضب المرء من ذاته وكراهية الخجل.
- ٣ - عدم الثقة بالنفس وهذا يؤدي إلى الاشتياق إلى حماية الآخرين.
- ٤ - الرغبة فى الوحدة الكاملة لحماية النفس من العالم.

## اللعبة المزدوجة للشخص الخجول :

- الأشخاص الخجولون يخشون المجتمع ، ومع ذلك فهم يعودون إليه . لماذا؟ يرجع ذلك للأسباب التالية :

١- لأنهم يشعرون بالحاجة الشديدة إلى أن يحبهم الناس .

٢- لأنهم يشعرون بالحاجة الشديدة إلى أن يحبوا الناس .

ولهذا فإنهم يبحثون عن صحبة الآخرين وفي الوقت ذاته يزعمهم ويسىء إليهم الآخرون .

وحيث إن الشخص الخجول قليل النشاط فهو يضح محرجًا ومرتبكًا لدرجة كبيرة . وتمنعه حالته العاطفية وانزعاجه من القيام

بعمل من الأعمال من لقاء ذاته بسهولة .. وربما نحسب في كثير من الأحيان أنه من السهل أن يعبر المرء بإخلاص عن المشاعر التي

يحس بها في أعماق نفسه ، ولكن انظر إلى معظم الناس تجد أنهم بمجرد محاولتهم أن يعبروا عن مثل تلك الأمور يصابهم الارتباك ،

ويسرعون في الكلام ، وتدمع عيونهم ، ويبتسمون بشكل يستدر عطف الناس ، ويقومون بحركات لإفهام «الغير» وتحمّر وجوههم

خجلًا ويشحب لونها ويصبح كلامهم جافًا غليظًا وتبدو منهم كل علامات الرغبة في الهرب . وهذا أمر طبيعي ، فليمن أصعب من

التعبير عن المشاعر الحقيقية . بطريقة طبيعية ، لأن العاطفة تتداخل دائمًا في هذه المشاعر .

لكي يبدو الإنسان طبيعياً تلقائياً يحتاج الأمر إلى صفات عظيمة لا تتوفر إلا في الشخصية المتزنة. لكي يعبر الإنسان عن مشاعر يحس بها في أعماقه، كالحب وحسن النية والأخوة والعدالة والزمالة والعطف مثلاً، يتطلب ذلك هدوء النفس من الداخل والآن فإن العاطفة تعوق التعبير عن هذه المشاعر

وعلى الإنسان أن يتعلم كيف يعنى باختيار الكلمات والإشارات وأن يضبط لسانه. لهذا فإني أكرر القول «لا تدع العاطفة تغلبك على أمرك». وإلا فماذا يحدث؟ (وهذا من خصائص الشخص الخجول عندما يتحدث في الجماعة):

١ - تُحَوِّرُ العاطفة المشاعر، فإذا أراد الإنسان أن يعبر عن مشاعر يحس بها في أعماقه فإن شخصيته تبدو كأنها قد تغيرت! فعاطفته لا تسبب له الشلل فقط، ولكنها تسبب الاضطراب الكامل في شخصيته وتصبح عواطفه مثل موجة المد داخل نفسه. وسأعود إلى هذا الموضوع فيما بعد.

٢ - ونتيجة لحالته العاطفية فهو يتخذ موقف الدفاع، ويكون قلقاً على كرامته ويصبح بارداً متحفظاً متباعدًا متكبراً.

وهكذا فإن الأمر يدعو إلى فحص الإحساسات العميقة للشخص العاطفي وهو أمر مستصعب إلا لمن كان خبيراً. وتحدث حواجز الدفاع المقامة ضد حالة عاطفية انطباعاً سيئاً دائماً في الجماعة التي تكون فيها العلاقات الإنسانية سطحية.

لذلك فهذا ما يحدث:

- ١ - أن محاولات الخجول (أو الشخص العاطفي) أن يكون على سجية من نتيجتها دائماً عدم الانطلاق.
- ٢ - ويجعل عدم الانطلاق هذا الموقف جافاً لا دفة فيه.
- ٣ - وعند ذلك يتحول عنه الآخرون عندما يواجهون بروده وتعاليه.
- ٤ - وعندما يحدث هذا يؤذى إحساسه.
- ٥ - وهو يتألم عندما يعجز الآخرون عن فهم مشاعره ولو أنه يعمل كل ما فى الوسع لإخفائها.
- ٦ - وأخيراً عندما يجد نفسه وحيداً يشتد به الضيق.

الشخص الخجول ليس عنده مناعة تقيه الأذى:

فهو يشبه قلعة لها آلاف الفتحات التى يمكن أن تصوب خلالها مئات من السهام بسهولة.

ولذلك :

- ١ - حيث إنه محصن فإتسه يصبح عاجزاً عن الدفاع عن نفسه إذا هوجم.
- ٢ - ويصبح ليس لديه القدرة على الرد بسرعة.
- ٣ - ويجرد من وسائل الدفاع لأنه غير نشيط.

٤ - وهو يشعر دائماً بأنه مهدد حتى ولو لم يكن هناك من يريد أن يلحق به الأذى.

- وهذه الفقرة الأخيرة ذات أهمية ! فمن المؤكد أن الحياة العصرية تسبب الحيرة، ولذلك يعامل كثير من الناس بعضهم بعضاً على أنهم من المتاع ويهمهم فوق كل اعتبار آخر الأرباح والإنتاج والحركة والعمل. لذلك لا يأبه الناس بالآخرين ولا ببالون.

والشخص الخجول - لشدة الحساسية لديه - لا يستطيع تقبل هذا الأسلوب في الحياة، فهو لا يتحمل نقص الإحساس عند الآخرين وحيث إن هذا الأسلوب يثيره فيلزم أن يفعل شيئاً إزاءه فيكون قادراً على أن يعبر عن رأيه ويضرب بقبضته على المائدة ويحتج على انعدام الشعور الإنساني الذي يريعه إلى هذا الحد، ولكنه لا يفعل شيئاً من هذا لأن خجله قد حكم عليه بالسلبية.

لذلك فماذا يفعل؟ إن ما يفعله دائماً هو أنه يمقت عدم قدرته على التصرف ويتسحب، ومع ذلك فهو لا يستمر طويلاً في انعزاله، لهذا فهو يعود إلى المجتمع لأنه في حاجة إلى أن يحب الناس وأن يحبه الناس كما سبق أن ذكرنا.

ثم ماذا :

١ - يتكون لديه انطباع بأنه غير مرغوب فيه ويشعر أن (الغير) يتحملونه على مريض ويسمحون له بالوجود في زميرتهم، ولا أكثر من هذا.

٢ - ويظن أن إهتمام (الغير) مركز فيه وأن الناس لا يحكمون عليه حكماً طيباً.

٣ - لهذا فهو يفعل كل ما يستطيع ليستكشف رأى الناس فيه . ويراقب أتفه الدلائل ويسجلها فى أعماق ذهنه حتى يجترها فيما بعد ولا تفوته حركة أو كلمة أو ابتسامة أو نظرة!

ومع ذلك هناك مزيد من التناقضات :

١ - من ناحية يعانى الخجول (أو هكذا يزعم) من أنه مركز الأهتمام.

٢ - ومن ناحية أخرى فهو يكره عدم اكتراث الناس به ، ولذلك فهو لا يستطيع أن يدرك لماذا لا يهتم به الناس . . . وحيث أنه يعتقد أن السبب الوحيد الذى يجعل الناس يعيرونه الأهتمام هو أن يحكموا عليه ، لذا نراه يضع أسوأ تفسير ممكن لكل شىء! فضلاً عن ذلك :

١ - فإن الشخص الخجول يكون سمجاً فى تعامله مع الآخرين.

٢ - ولكنه يتوقع كل لباقة ورقة من جانب «الغير» .  
لذلك :

١ - فإنه من أصعب الأمور أن تتجنب إيلاام شعور الشخص الخجول (ولا جدوى من التساؤل كيف أنت المضايقة!).

٢ - وعندما يشعر أنه قد أسىء إليه فإنه يتخذ موقفًا عدائيًا نحو الآخرين، ويعجب الناس لماذا تحول عنهم، ويدهشهم أحيانًا أن يعلموا أنهم قالوا قولاً لم يقصدوا به على أية حال قصدًا غير كريم.

### الخجول في همّ مقيم :

وإذا وجد الخجول مع الناس فهو دائمًا مترقب كما قلت، وتنطبع في ذهنه الظروف التي سببت خوفه. فهو لا يرى شيئًا غيرها ويلاحظ كل التفاصيل التافهة، ويثير انتباهه أية حركة في صوت إنسان أو أية ابتسامة أو نظرة. فماذا يفعل إذن؟ في تلك اللحظة تكون هذه التفاصيل عديمة الأهمية بالنسبة له، كما هي في الواقع! ولكن شيئًا فشيئًا يبدأ في تقليبها في ذهنه، فتتزايد مع الوقت وتكتسب أهمية وفي النهاية تتخذ تأويلات شتى عارية عن الصواب، ويومًا بعد يوم يزداد الجرح عمقًا.

### توارد الخواطر يكون على مرحلتين :

١ - عندما يترك الآخرين سوف يقول في نفسه: «لقد خطر ببالي أن مستر «س» كان متباعدًا قليلًا اليوم». ولكن هذا لا يضره في ذلك الوقت ولا يدهشه، وعندما يصل إلى المنزل تبدأ المرحلة الثانية من الاتجاه الفكرى.

٢- فهو يعمل فكره ويبحث عن المعانى الخفية فيقول فى نفسه:  
«من المحتمل أن يكون برود مستر «س» وسيلة لتغطية كراهيته  
لى، يا ترى ما هو السبب فى ذلك؟» ويستمر فى تقليب الموضوع  
ويحاول جاهداً أن يتذكر ويتجمع التفاصيل ويبدأ فى بناء  
الرأى بها لا بد أنى كنت سمجاً فى تصرفى، هل كنت غيبياً؟  
إلا إذا كان مستر «س» على جانب كبير من المكر والدهاء،  
آه! إنه يخفى خطته بمهارة! قد كنت أود أن أرد عليه  
بهذا أو ذاك! ولكنى أقسم أنى فى المرة القادمة سوف أصارحه  
برأىى فيه.

وبالتأكيد لن يفعل شيئاً من هذا، وسوف تكتسح أقل ابتسامة  
مودة من مستر «س» كل هذه الهواجس فى لحظة واحدة. لذلك:  
١ - يظن الشخص الخجول أنه يحمى نفسه بانسحابه إلى قوقعته.  
٢- وفى هذه القوقعة يتغذى الوهم من نفسه، مما يضر بالخجول  
أكثر مما يحميه.

## ٢ - مظاهر الخجل

الخوف من الجمهور<sup>(١)</sup> :

يمكن اعتبار الخوف من الجمهور نوبة خجل حادة، فله نفس أعراض الخجل العادى ولكنها تكون على أشدها. وكثيراً ما يتعرض لهذه الأعراض الخطباء والممثلون المشهورون وشهرة هؤلاء الخطباء والممثلين وإعجاب الناس بهم وتأكدهم من النجاح لا تمنع من تعرضهم لنوبات الخوف من الجمهور.

ولذلك يمكننا أن نلاحظ أن المتاعب تأتي من أعماق الإنسان وأن الخوف من الجمهور ما هو إلا عرض لشيء آخر، تماماً كما أن القرحة ليست إلا عرضاً لزيادة الحموضة عن الحد اللازم في المعدة.

والآثار الجسمية لنوبة الخوف من الجمهور واضحة تماماً: العرق البارد - الإسهال - القيء - سرعة نبض القلب - اهتزازات غير منتظمة في القلب. وغالباً ما يكون هنالك فقد كلى للذاكرة.

وتنتهى نوبة الخوف من الجمهور على أحد الوجهين الآتيين :

---

(١) الترجمة الحرفية: الرعب. من الوقوف على خشبة المسرح أو منصة الخطابة

(الناشر).

١ - إما أن تضعف النوبة عندما تستمر حركة الكلام أو التمثيل.

٢ - أو يكون مضطراً لقطع ما بدأه من الحديث فجأة.

ماذا يحدث أحياناً :

أن الممثل إذا فقد ذاكرته تماماً فإن الملقن يعجز عن مساعدته ويضطر الممثل إلى مغادرة المسرح. أو قد يدفع خوف المحاضر به إلى ترك جزء كبير من محاضراته.

ماذا يقول أولئك الذين يعانون من الخوف من الجمهور ؟

«إن منظر جمهور الحاضرين كاف لأن يجعلني أرتعد خوفاً. لماذا؟ لست أدري، ولكن مما يخيفني هو أن كل فرد في الجمهور صامت. لا إخال خوف الجماهير ينال مني لو أني كنت أتكلم وأنا أسير جيئةً وذهاباً وأتى ببعض الحركات، وإذا كان الجمهور يتحرك قليلاً بدلاً من أن يحملق الجميع في وجهي. ولكن والحال كذلك فإن الانطباع الذي أحسه هو أني مائل أمام محكمة انعقدت خصيصاً لتحكم علي إذا كانت لي أية قيمة. عندئذ تهبط ثقتي في قدرتي إلى الصفر!»

«وتحرك مشاهدة جماهير المستمعين ثورة عنيفة للعاطفة في نفسي. . . إن في ذلك ما يدعو للسخرية، ولكن إذا أتيح لي أن أتكلم من وراء ستار عندئذ أكون في تمام الارتياح. وتنتابني

رعدة عند صدمة الناس وأخشى أن أكون من الفاشلين، وأن ينظر الناس إلى على أنني قليل الأهمية، وأننى أثقل على الناس وأثيرونهم، ولا يفارقنى هذا الشعور بأنه سيلقى بى إلى الأسود. لهذا فإنى أتعجل محاولة التخلص من سلطان السحر الذى أزرع تحته.

«وكما تعلم أنى محام معروف ومع ذلك فإنى أبدو كما لو كنت أعرض سمعتى كلها للخطر كل مرة أتكلم فيها. وينطبق هذا على إذا كنت أترافع فى قضية أو أتحدث فى حفل «كوكتيل». إن وجود الآخرين يستنفد ثقتى بنفسى».

«عندما أتوجه لأمتحن امتحاناً شفوياً أجد أن رباطة جأش الأستاذ تحطمنى تماماً. فقد درست البرنامج دراسة تامة، ومع ذلك فإنى أفقد ذاكرتى بطريقة آلية، أعصر ذهنى دون جدوى فقد أصبح كبئر خاوية، كما ينتابنى خوف شديد، فتبتل يداى بالعرق وتهتز ساقي ا كان آخر اختبار شفوئى أديته كارثة واضطرت إلى الخروج فى أثناء توجيه الأسئلة إلى. فقد طردنى الأستاذ واضطرت أن أستند إلى طالبين آخرين حتى لا أسقط إلى الأرض. ولبثت محطم الأعصاب مدة يومين».

وعادة يصحب هذه المظاهر الجسمانية للخوف من الجمهور مظهران نفسيان:

١ - أن الشخص الخجول لا يتذكر شيئاً أو يتذكر القليل جداً مما حدث في أثناء نوبة الخوف.

٢ - في أثناء النوبة يتصرف الشخص الخجول «باللاشعور» بطريقة آلية.

### الخجل الجنسي :

إن هذا النوع من الخوف عام وطبيعي بين المراهقين. فالمرهقة تنبه القدرة العاطفية وهذه القدرة تكون مركزة على عامل جديد تماماً بالنسبة للمراهق؛ هو عامل الجنس. والخجل في مرحلة المراهقة منتشر بين الأولاد أكثر من انتشاره بين الفتيات. لماذا؟ ذلك لأن على الأولاد أن يتخذوا الخطوة الأولى تجاه الجنس الآخر. أما الفتيات فإنهن مرتاحات إلى انتظار الملاحظة التي يعتبرن أنها من حقهن أن يحصلن عليها والتي يقصدن أن يحصلن عليها. لهذا يجد المراهقون الذكور أنفسهم في حيرة:

١ - فتنعقد ألسنتهم في صحبة الفتيات.

٢ - وفي الوقت ذاته يشعرون أنهم مضطرون إلى التدرّب على السلوك الاجتماعي نحو الجنس الآخر.

ذلك هو السبب في أن الحرج ومخالفة آداب السلوك غالباً ما يكونان من نصيب المراهقين وقد يستمرون جالسين في سيارة عامة بينما تكون هناك سيدة واقفة، أهي الفظظة من جانبهم؟ كلا، إنه التهيب والخجل.

ونشاهد ما يشبه مسرحية هزلية بين الأولاد والفتيات :

١ - فالأولاد يشعرون بالحرج وسماجة السلوك ويظهرون ذلك بموقفهم الذى يبدو عدائياً نحو الجنس الآخر.

٢ - والفتيات يخفين خجلهن باتخاذ موقف الاستهزاء والاحتقار.

ولذلك فماذا يحدث إذا استمرت حالة المراهقة مدة أطول مما يجب ؟

إذا لم ينجح المراهق فى القفز فوق الأخدود الذى يفصل بينه وبين مرحلة الرجولة فإن الخجل الجنسى أساساً يستمر ولا حاجة بنا إلى القول بأن هذا السبب يسبب مشاكل جنسية. فهذا التأخر فى مرحلة المراهقة له أثره على كل ما يقوم بعمله المرء فى الحياة.

وإذا استمر رجل مرتبطاً من الناحية العقلية بالمراهقة فيصير من الناحية الجسمية إلى مرحلة الرجولة ولكنه سوف يتخلف نفسياً وسوف تتأثر حياته الاجتماعية بأكملها، فمن الطبيعي أن يصبح يخشى النساء وقد يصل به الأمر إلى كراهيتهن، لأنه يخشاهن بالطبع. وينمو الشعور بالنقص ويمد خيوطه فى كل اتجاه كالأخطبوط. ويتغلغل عامل الخجل فى كل أعماله. ويعاوده على الدوام الشعور بالذنب وبأنه يعطى انطباعات سيئة للآخرين. ويقتنع بأنه مهما يعمل فى المستقبل فسيكون مصيره الفشل سواء أكان ما يعمله خاصاً بالجنس أو بمركزه فى المجتمع. ومن السهل أن

تلاحظ أن هذا النوع من الخجل يمكن أن تسببه عوامل عديدة.  
وسأعود إلى الحديث عن هذه العوامل فيما بعد.

### الخجل الكاذب :

إزاء كل هذا لاشك أن المرء يكره صفة الخجل في نفسه  
فلذلك يحاول أن يكتشف أسبابه ! وقد ينجح أحياناً في ذلك  
(أو يظن أنه نجح).

وهذا ما يقوله بعض هؤلاء الناس :

- ١ - إنى خجل لأنى أتلعثم (والواقع أنه يتلعثم لأنه خجلان).
- ٢ - إن أدنى البارزتين هما اللتان تسببان لى الخجل.
- ٣ - إنى صرت خجلاً بسبب قامتى القصيرة.
- ٤ - كنا فقراء ولكنى التحقت بمدرسة يوجد فيها الكثيرون من أبناء الأغنياء.
- ٥ - تظهر الدامل فى جبهتى عادة وبشرتى ليست سليمة.
- ٦ - إن قدمى كبيرتا الحجم وشكلهما القبيح واضح جداً.
- ٧ - إن يديّ كبيرتان ومنظر أظافرى كرهيه.
- ٨ - إنى أخجل مما أفعله سراً وأشعر أن كل واحد من الحاضرين يعرفه.
- ٩ - إنى سمين وقصير.

١٠ - أتى أشعر بالخوف عندما يكون على أن أصدر الأوامر إلى مرءوسى، وأضطر إلى إخفاء خوفى بأن أكون مقتصرًا فى الحديث، ولكن أخشى جدًا ألا أنجح كما يتوقعون. وأن أفقد المهابة التى يتمتع بها المدير. وفى مثل تلك الأوقات أشعر دائمًا أنه خير لى أن أتلقى الأوامر لا أن أعطيها.

ما معنى كل هذا ؟ كما قلت إن الشخص الخجول يحاول دائمًا أن يكتشف العوامل التى تجعله خجولاً. وهذا أمر طبيعى ولكن لسوء الحظ يتحول عن الخط الصحيح بمعدل تسع حالات من عشر.

فالسبب الذى يعلل بها هؤلاء الرجال خجلهم ليست هى الأسباب الحقيقية. ولنا عود إلى هذا الموضوع فيما بعد، ولكنى أقول الآن: إن هؤلاء الناس لو كانوا متزنين منذ البداية لما أصبحوا ضحايا الخجل على الرغم من أن أحدهم نحيل الجسم والآخر بشرته غير سليمة. ولكن عندما يقول أحدهم: «إن لى انطباعاً أن كل واحد على علم بما أقوم بعمله سراً، فهو يضع إصبعه على أصل العلة فى إصابته بالخجل، مما لا علاقة له ولكنه تسلط فكرة الشعور بالذنب. وسأعود إلى هذه النقطة كذلك. وسوف نرى أن مشكلة الخجل ليست بالسهولة التى يظنها كثير من الناس.

### الخجل المؤقت :

إذا كنت خجولاً فإن مبعث ذلك هو أنك لا تستطيع أن تكيف نفسك طبقاً للظروف التى تجد نفسك فيها. لقد وقعت ولم تأخذ

حذرك. فلكى تكون فى مآمن من الخجل يجب أن يكون فى استطاعتك أن تكيف ذاتك فوراً وبصفة كاملة لأى الظروف ولكل الظروف.

مثلاً: إذا لم يكن شخص ما قد حضر مأدبة عشاء من قبل وإذا لم يكن يعرف كيف يستخدم شوكاً وملاعق معينة أو كيف يتناول أطباقاً معينة فسيكون من المستحيل عليه علمياً أن يكيف نفسه فى الحال إزاء كل الأشياء الجديدة عليه. ولهذا فهناك احتمال كبير أنه سوف يشعر بالخجل. وإذا أمكنه فى أثناء تناول الوجبة أن يفتح عينيه وأن يلاحظ ما يفعله الآخرون وأن يحتفظ بهدوئه نوعاً ما فإنه سوف يكيف نفسه بالتدريج وسوف يتلاشى خجله.

لهذا فإن التخلص من الخجل المؤقت يتوقف على تعويد الإنسان نفسه على مسايرة الظروف، فمن المؤكد أن الخجل يزول تماماً من هذا الشخص بعد حضوره حفلتين أو ثلاث حفلات من هذا النوع.

### وختاماً :

فى جميع الحالات تقريباً يكون الخجل عرضاً من أعراض بعض المتاعب النفسية كما سبق أن ذكرنا.

فإذا توجه شخص إلى أحد علماء النفس وقال له: «أريد منك أن تعالجنى من خجلى الذى أشعر به». فإن عالم النفس سيقول لنفسه:

«يجب أن أكتشف العامل الكامن في أعماق هذا الشخص والذي يسبب الخجل، ومن المحتمل جداً أن السبب الحقيقي لهذه المتاعب لا يمت بصلة إلى الخجل بمعنى الكلمة».

## هل الخجل مرضى ؟

إنى أقول بلا تردد، نعم على الأقل إنه من المؤكد أنه عرض من أعراض المرض النفسى، فى معظم الحالات.

ويوافقنى أولئك الخجولون. فهم يعلمون أن مرضهم يجلب لهم الفشل ويمنعهم من القدرة على الكفاح فى الوقت الذى يجب فيه أن يكافحوا، حتى إنهم يظهرون بمظهر الجبن أمام أولئك الذين لديهم الشجاعة فعلاً. وكثيرون من الخجولين لا يعرفون كيف يكونون صداقات، وغيرهم يبقون دون زواج طوال حياتهم، وآخرون يعيشون فى عزلة، فى حياة خاوية وقد تنهدم الحياة المهنية لبعضهم.

يشعر الخجولون بهذا الخوف كأنهم مخدرون ويفسد هذا الجذر كل شىء يعملونه، فتسبب نظرة من أحد الناس الانهيار لكل قراراتهم وابتسامة تجعل كل خططهم (التي أحكموا وضعها فى عزلتهم) هباء منثوراً.

ويمكننا إذن أن نلاحظ أن الخجل الحقيقى لا علاقة له بالحرج الذى يعانى منه المراهقون الخجولون. ولا تنس أن الخجل الحقيقى يجلب متاعب دائمة. ويكفى أن يكون هذا بسبب الخوف الذى

يتملك الخجول من الصباح إلى المساء، ذلك لأن الشخص الخجول يعيش فى خوف دائم. وهو خوف غامض لا يعرف كنهه، لكنه على أية حال مقلق. كم من الموظفين يقومون بعملهم بطريقة تدعو إلى الإعجاب لأنهم فى العقل الباطن يخافون التوبيخ أو التبكيت، إنهم يخافون الحياة، يخافون الآخرين، يخافون الرؤساء، يخافون المرءوسين، يخافون كل شىء ولا شىء.

إن الخجل يقضى على كل خطط الحياة الاجتماعية، ولقد يستسلم الخجول وهو مكبل بالأغلال فى يديه وقدميه، ولا يمكن أن يكون ناجحاً من الناحية الاجتماعية بسبب وجيه وهو أنه غير ناجح فى أى ناحية أخرى وأن شخصيته معقدة. تتحطم إرادته (التي غالباً ما تكون قوية أصلاً) لدى اتصاله بالآخرين. ويصدق هذا على قدرته على العمل. وقد تكون الفرصة متاحة أمامه لحياة مدهشة، ولكنه لن يتمتع بها أبداً لأنه هيأ..

### العجين والخزى:

هاتان هما العلتان اللتان تعذبان الخجولاً ويبدو الخجل أحياناً بناحرازا الوجه، وفى جميع الأحوال يختلط عليه الأمر، ولأن الخجولين غالباً ما يكونون أقوياء، الملاحظة لأنفسهم فيحكمون عليها، ويجدون أنفسهم مدعاة للضحك وهم يشعرون بالذنب لأنهم موضع سخرية، وهذا يعنى أنهم يعطون أهمية للناس الآخرين أكبر مما يستحقون.

لماذا يخجلون؟ هناك أسباب كثيرة ممكنة.

ربما يخجلون لشعور بالذنب فى العقل الباطن (ولكن هذه حالة خاصة سأعود إليها فيما بعد). وبصفة عامة يشعر الشخص الخجول بالخجل لأنه يحس بأن الناس ينظرون إليه على أنه لاقية له.

### الجانب الآخر المقابل للخجل :

تأمل ذلك الرجل الواقف فى الجانب الآخر من الغرفة إنه يقف متصلبًا مثل مدك البندقية، يقف وظهره إلى المدفأة، ويتكلم بصوت مرتفع واضح، ويقوم بحركات نشيطة، ويسيطر على المستمعين بنظراته.

فتقول لنفسك: «ما أكثر هذا الرجل ثقة بنفسه!» ولكن ربما تغيز رأيك فيه وتقول: «يبدو هذا الرجل واثقًا من نفسه أكثر من اللازم!»، وعندئذ تكون على صواب. فإن فئة بأكملها من الناس ألبسها الخجل قناعًا. أولئك هم المتفاخرون المزهوون يقومون بعملية تعويض عن خجلهم.

ماذا يشبهون؟ يشبهون حيوانات وضعت فى مأزق وهى ترتعد من الخوف، وفجأة تكشر عن أنيابها وتهجم عليك لتخفك.

### ما معنى «التعويض» :

هل تظن أن «بونابارت» كان يمكن أن يصبح «نابليون» لو لم يكن باستمرار يطيل التفكير فى أيام طفولته

التعسة؟ أو أن «متلر» كان يصبح طاغية «الرأيخ» الثالث المقوت، لو لم يكن يطيل التفكير فيما نغص عليه أيامه المبكرة، أو أن «جوبلز» كان يصبح عبقرى ذلك «الرأيخ» لو لم يكن مصابًا بتشوه فى القدم؟ أو أن ذلك العامل الصغير كان يمكن أن يصبح رئيسًا للعمال لو لم يكن قد استعاد لشخصيته منزلتها بعد أن تحمل الإذلال سنين عدة؟ وكذلك حال ذلك الرجل الذى بلغ أوج الشهرة والثروة لأنه عرف البؤس والفاقة فى طفولته!

ماذا يوضح لنا كل هذا؟ يوضح لنا أن الرجل الذى دعت الظروف إلى أن يشعر بأنه أقل منزلة من غيره يحاول فيما بعد أن يكون مسيطرًا، وأن الرجل الذى سبق أن تحمل الإذلال يحاول بدوره إذلال الآخرين، الفقير يحاول أن يصبح غنيًا قويًا حتى يتمكن من أن يدوس الآخرين وهكذا. . .

قد تقول إن هذا أمر طبيعى! ولكن لا تتسرع! يجب أن نبحث أولاً ما إذا كان إيجاد التوازن بهذه الطريقة يؤدي غرضًا نافعًا أو ضارًا، ولكن لنبحث أولاً. . .

### التعويض الجسماني :

نبحث هذا الموضوع حتى يمكننا أن نرى بجلاء أكثر نفس أسلوب العمل فى الميدان النفسى.

يقول «كلاباريد Claparede»: التعويض وسيلة تستخدمها الطبيعة لعلاج نقص فى الجهاز الإنسانى لتعيد توازنه الطبيعى قدر المستطاع. فإذا كان لإنسان ما ساق أقصر من الساق الأخرى ويجعله هذا يميل إلى جانب معين فإن العمود الفقرى يصيبه انحناء على سبيل التعويض. والقلب الذى أصيب بتلف يكبر حجمه ليعوض بالكم ما ينقصه فى الكيف.

وقد عرف الأطباء دائماً ظاهرة رد الفعل هذه.

ماذا يقول «جوته Goethe» الذى كان عالماً عظيماً من علماء النفس قبل أن تستخدم هذه الكلمة بالمعنى الحديث.

«إذا وجدت شخصاً له صفة أو قوة خاصة، يمكن أن تسأل نفسك فى الحال ماذا ينقصه من ناحية أخرى وستجد فوراً مفتاح تفوقه!».

### وبتعبيرات علم النفس:

الشخص الذى يشعر بالنقص لأى سبب من الأسباب يمكن أن يكون رد فعله بطريقتين :

١ - بالهرب مما يخيفه فيستسلم للذعر، ويعمد إلى الانعزال، ويعترف بالهزيمة، ويبقى فاقداً للشجاعة على الدوام. ويمكن أن نسمى هذا «التعويض السلبي decompensation».

٢ - يمكنه أن يسلك سلوكاً إيجابياً، ولكنه يبالي في هذا السلوك. وعندما يحدث هذا نجد أن هناك تعويضاً (أو تعويضاً زائداً على الحد). وهذا بالطبع هو أسلوب دفاعي، فهو يتحصن بارتداء الدروع أو يخفي خوفه تحت مظهر خارجي مزيف.

وقد أطلق على هذين الأسلوبين «الهرب إلى الخلف» و«الهرب إلى الأمام». وهذا صحيح تماماً. وقد شوهد هذا في كل الحروب، فإن أولئك الذين يهربون بعيداً يطلق عليهم اسم الجبناء، ولكن آخرين يندفعون إلى الأمام - بدافع الخوف - ويطلق على هؤلاء اسم الأبطال، ولو أنهم في أغلب الأحيان قلما يعلمون ما هم فاعلون.

«سيرانو دي برجيراك» :

لا ينكر احد أن «سيرانو دي برجيراك» "Cyrano de Bergerac" هو المثل الكامل لرجل الدنيا اللامع الواثق بنفسه، ومع ذلك . . .

فإن «سيرانو دي برجيراك» كان به مس عصبى، إذ كانت تعذبه حقيقة أن أنفه كان طويلاً جداً، ويمكن القول إن أنفه كان نقطة الضعف فيه. وكان يكفى أن ينظر إلى ظل هيئته وهو يقف وقفة جانبية حتى يتذكر التشويه الذى أصابه. فإذا سمع كلمة واحدة عن أنفه استل سيفه فى الحال وطعن الشخص الوقح الذى قال هذه الكلمة بسيفه «فسمّره إلى الحائط»!

ومن ناحية أخرى كان «سيرانو» هذا يعتز بأنفه. . . هذا المصاب الذى ابتلى به وكان عليه أن يتحملة. وأنت تعرف الخطاب الطويل

فى الفصل الأول من تمثيلية بروستاندا "Cyrano de Bergerac"؟  
يمكن أن نقول إنه آية الآيات ولكن فى الوقت ذاته تعبير  
عن «التعويض».

من الناحية الأولى كان «سيرانو» لا يحتمل أن يذكر أى شخص  
شيئاً عن أنفه، ومن ناحية أخرى هو نفسه يتحدث عنه يشغف  
وبعمله هذا هو يعبر عن حالة حادة من حالات الخجل وعن شعور  
قوى بالنقص. كم من الناس يسلكون سلوك «سيرانو» إنهم يتباهون  
ويتفاخرون ليحدثوا تأثيراً فى الآخرين، وسرعان ما يصبحون  
أشخاصاً لا يمكن احتمالهم.

#### فى الحياة الاجتماعية :

هل يشعر حقاً هذا الشخص - الذى يريد أن يثبت شخصيته -  
بالارتياح فى صحبة الآخرين؟ بالطبع لا. أليس من المرغوب  
فيه إذن أن يقوم الشخص الخجول بالتعويض عن خجله؟ الجواب  
أيضاً: نعم.

ومع ذلك نقول إنه يبدو شديد القوة وهو مستهزئ متكبر ساخر  
فظ متهم ينظر إلى الآخرين بعين الازدراء، ويصعب التعامل معه  
وما إلى ذلك! يخاف الناس منه وهذا كل ما يريده: إنه الرجل الذى  
يخاف من الآخرين لكنه يستطيع أن يجعل الآخرين يخافونه. ويظن  
أنه لم يعد بعد هيباً، وغالباً ما يتوهم أنه فى سلام مع العالم،  
ويتمنى لو كان هذا الحلم الجميل حقيقة.

ولكن صوتًا خافتًا يهمس في أعماقه: «آه. لو استمر هذا» وهل يستمر؟ كلا. لأنه، إن عاجلاً أو آجلاً، سيصادف شخصاً يرى ما بداخله، شخصاً يدرك أن اطمئنانه ما هو إلا قناع وأن القناع الحديدي مصنوع من الورق المقوى. عندئذ ينهار المتفاخر كجموعة أوراق اللعب. وينخسف بسرعة أكبر لأنه يعرف حق المعرفة أن سلوكه الخارجى لا يدعمه ما يدور فى داخل نفسه. هو يعرف هذا، ويعرف أن اطمئنانه كاذب حقاً، وأن شدة قوته مفتعلة.

ماذا يثبت هذا. إن مثل هذه المحاولة لتقويم التوازن حتى لو أوجدت انطباعاً بمزيد من الأمن هى محاولة غير سليمة. فإن المتفاخر الخجول يكون دائماً قلقاً خشية أن يفقد قناعه. وليس من أثر لهذا الخوف إلا أن يدعم القلق الذى يسببه خجله. وهو يحترس دائماً من أى شىء قد يعزق القناع، إنه يشبه المجرم الذى لم يعرف كيف يتقن التنكر، ثم يرى فى الجانب الآخر من الشارع دورية من رجال الشرطة.

### فى الحياة اليومية :

ونحن نصادف أولئك الخجولين المتفاخرين كل يوم. وأنست تعرفهم كما أعرفهم أنا، نراهم شرسين أو صامتين ويعتقون الحديث، وهم على جانب من الغظاظ والغلظة لأنهم عاجزون عن التعبير عن

المودة، وليس في مقدورهم إظهار المشاعر الجميلة لأن هذا قد يثير الجانب العاطفي من خلقهم.

وإذا شعر هذا المتفاخر بارتياح في صحبة الناس فلا بد أن عملية التعويض التي يقوم بها ستقلب يوماً ما عليه لأن منظره لا يسر الناظرين وليس هناك من يود الاستماع له. فهو يبدو معادياً لكل الناس ولكل الأشياء، الأمر الذي يجعله شخصاً منفراً جداً في أعين أولئك الذين يأخذون بالمظاهر. لذلك فإن هذا النوع من الخجل مؤذ للشخص ذاته ولن هم حوله.

### الحالة العاطفية :

هل أنت :

- ١ - تشعر بالتعب بسرعة ؟
- ٢ - تكون متعباً في الصباح ولكن نشيطاً في المساء.
- ٣ - سريع الغضب.
- ٤ - لك حالات نفسية متقلبة ؟
- ٥ - زائد الحساسية بالنسبة للألم ؟
- ٦ - تشعر بالإساءة لآتفه الأسباب ؟
- ٧ - عرضة لآلام غامضة مزعجة شبيهة بالعصاب ؟
- ٨ - عرضة لآلام في مؤخر العنق بعد فورة عاطفية ؟
- ٩ - سيئ الظن جداً ؟

- ١٠ - تميل إلى الاستمتاع بالبؤس ؟
- ١١ - غيور جداً ؟
- ١٢ - يسهل التأثير عليك وتسهل قيادتك ؟
- ١٣ - عرضة لأن تقلق من أجل نفسك كلما سمعت الناس يتكلمون عن الأمراض ؟
- ١٤ - عرضة لنوبات نسيان ؟
- ١٥ - تميل إلى العمل بصفة متقطعة ؟
- ١٦ - سهل الإثارة، هل تبحث عن معركة لغير سبب خصوصاً في الصباح ؟
- ١٧ - عرضة للتقلصات والارتعاش والتخلجات في الجفون ؟
- ١٨ - أحياناً ينتابك شعور بأنك قد ضللت الطريق ؟
- ١٩ - عرضة لأخطاء فكرية لا يوجد لها تعليل ظاهر ؟
- كل هذه خصائص للأشخاص العاطفيين. الذين هم جزء من الأسرة الكبيرة من شديدي الحساسية. ولذلك فهم من نفس أسرة أولئك الذين لا يمكن أن يكونوا «مطلقاً» مرتاحين وهم بصحبة الآخرين، لأنهم لا يستطيعون مطلقاً أن ينعموا بالاسترخاء.

من هو العاطفي؟

الجواب بسيط . . إنه ككل واحد من الناس! كلنا لنا عواطف في تكويننا. ولكن مقدار العاطفة يختلف اختلافاً كبيراً طبقاً لأمزجتنا وظروفنا. وما نريد أن نعرفه هو متى تتعدى العاطفة الوضع الطبيعي؟ كثير من الناس يشكون أنهم عاطفيون! وهم يعانون بسببها ويخشون من ضعفهم كما يخشون الوباء. لماذا؟ لأنهم يشعرون أنهم عاجزون عن ضبط أنفسهم وكبح جماحها.

لهذا كان من الضروري أن نلاحظ الفرق بين العاطفة (الطبيعية) والعاطفة الزائدة عن الحد (غير الطبيعية).

١- ما هي العاطفة :

إنها صفة أساسية في كل بنى الإنسان وفي الحيوان كذلك. وبسبب هذه الصفة يكون لنا رد فعل إزاء المؤثرات الطبيعية أو التغيرات في حالتنا الجسمانية أو العقلية. العاطفة هي المظهر البدائي للإنسان. وهي تحث الجسم على البحث عما هو صالح مقبول، والهرب (أو مقاومة) مما هو غير مقبول.

• وعندئذ نمارس أحاسيس السرور وارتفاع المعنويات والرؤى والخوف والرعب وما إلى ذلك.

إنك تجد نفسك مثلاً في صحبة عدة أشخاص، ودون استعداد مسبق، تُدعى لأن تسير وتحدث وتعرف الناس بعضهم ببعض. ماذا

تعنى كل هذه الأشياء بالنسبة لك إذا كنت خجولاً؟ إنها تعنى «الخطر»، إنها تعنى موقفاً يصادفك فجأة بدون إنذار فى حين يرقب الآخرون سلوكك. إنه الشعور بالخطر الذى يكوّن العاطفة بالمعنى الحقيقى للكلمة. ماذا أنت فاعل فى هذه الحالة؟ حيث إن هناك خطراً تحاول أن تزيله، لأن الإحساس الذى تستشعره إحساس غير مرغوب فيه.

كيف تزيله؟ هناك طريقتان أساسيتان للحل:

١ - إما أن تهرب، وبهذه الوسيلة تزيل الخطر باختفائك من الموقف.

٢ - أو أن تصبح عنيفاً، وبذلك تزيل الخطر بالهجوم المضاد. ولكن إذا كنت شخصاً متزناً:

١ - فستلاحظ العناصر التى تكوّن الخطر الواحد بعد الآخر.

٢ - وستكيّف نفسك بالتدرج إزاء هذه العناصر.

٣ - وفى النهاية ستتعود هذا الموقف وستعمل ما يتوقع منك عمله.

وبينما أنت تفعل كل هذا فهل ستشعر بعاطفة؟ نعم بالطبع! ولكن عاطفتك ستكون موجهة ومحددة بتفكيرك المتزن.

كيف يمكن أن يتعلم الإنسان ضبط عواطفه بدون مجهود زائد على الحد؟ إن هذا فى الحقيقة سؤال مهم. إنه مفتاح النجاح فى أن يصبح الإنسان على سجيته فى صحبة الآخرين.

## مثل أعلى فى متناول كل إنسان :

المثل الأعلى إذن هو أن نكون قادرين على ضبط عواطفنا دون أن نظهر بمظهر الخجل أو العدوان. ولكن كيف يكون هذا؟ هل يكون بجرش الأسنان وقبض اليد بشدة؟ هل يكن بإخضاع أنفسنا وإذلالها؟ إنى أعلم أن هذه الطرق غالباً ما تعمدح باسم «ترويض النفس» و«الكرامة الإنسانية». ولكنى أعتقد أن هذه الطرق لها ضرر كثير ونفعها قليل جداً. وعلى أية حال فإن الضغط على أنفسنا سيكون نوعاً زائفاً من ترويض النفس، تماماً كما أن التركيز المفرط على هدف ما يمكن أن يكون تدريباً زائفاً لتقوية الإرادة. إن قوة الإرادة وترويض النفس لا يكونان صحيحين إلا إذا كانا نتيجة طبيعية لعملية تسير فى يسر وليست نتيجة العناد وإرغام النفس.

من أين تأتى هذه العاطفة التى تكون أحياناً عنيفة وتمنع الكثيرين من الناس من تحقيق أهدافهم؟ ما هى آثارها؟ وكيف نمنع ضررها؟

### ٢- المخ :

كن مطمئناً! إن العاطفة لا تأتى من القعر. إن مصدرها هو مراكز الأعصاب المهمة جداً الموجودة فى قاعدة المخ. إن عضو الجسم العظيم هذا الذى نسميه المخ له منطقتان أساسيتان.

## المنطقة الدنيا :

هذه هي منطقة العواطف والغرائز والعادات والذكريات والميول النفسية المكبوتة. وبعبارة أخرى إنها مركز ردود الفعل الأساسية والتي لا يمكن ضبطها. إنها في الحقيقة منطقة العقل الباطن. . . وهي منطقة عبارة عن مركب معقد عجيب من الغدد والأعصاب، وتتوقف عليها تأدية الجهاز العصبى لوظيفته بطريقة مرضية أو غير مرضية، وتتوقف على هذا بدوره تأدية الأعضاء الداخلية لوظيفتها بطريقة منسجمة أو غير منسجمة.

## المنطقة العليا :

هذه هي المادة الخارجية رمادية اللون للمخ وتسمى اللحاء الدماغى. ولا أعنى أن هذه هي مركز الوعى والإرادة. ولكن الوعى والإرادة يعتمدان على تأدية اللحاء الدماغى لوظيفته فى يسر، وأن يكون عقله منتظماً. حتى تدور العجلات بدون صرير وبدون أن تتوقف كلية.

## ماذا يحدث عند ذلك ؟

- ١ - أن المنطقتين الدنيا والعليا على اتصال مستمر (عن طريق الأعصاب) وتتبادلان الرسائل بصفة مستمرة.
- ٢ - ويجب أن تفيض هذه الاتصالات فى يسر، وإلا فإن إحدى المنطقتين تكون لها القيادة والسيطرة على الأخرى.

- ٣ - فإذا ضعف اللحاء الدماغى فإن المنطقية الدنيا تتولى السيادة -  
ويلاحظ فى أغلب الأحيان أن ضعف اللحاء الدماغى (نتيجة  
للتعب مثلاً)، يفتح الباب أمام المنطقية الدنيا. وتكون النتيجة:  
العاطفة والغضب والانفعال وما إلى ذلك.
- ٤ - ونحن نعلم كذلك أنه إذا كان اللحاء الدماغى يعمل بطريقة  
سلسلة فإنه يكون بمثابة (القرملة) إزاء الميول الجامحة للمنطقية  
الدنيا.

فى صحبة الناس، مثلاً:

- ١ - عليك أن تتكلم ولكنك متعب جداً (أو قلق أو أى شىء آخر).  
فى الحالة الطبيعية أنت لست عاطفياً.
- ٢ - هذا التعب يؤثر على اللحاء الدماغى ويقلل من قوته الطبيعية.
- ٣ - وحيث إن اللحاء مجهد فهو لا يملك القوة اللازمة لمقاوية  
المنطقية الدنيا.
- ٤ - فتطلق المنطقية الدنيا انفعالات عنيفة.
- ٥ - ويظهر التعبير عن هذه العاطفة بدون أن يكون فى مقدورك أن  
تفعل شيئاً لأن (الفرامل) ترتخى.

افترض...

هب أنك كنت تملك وسيلة سحرية تعيد إلى لحاء دماغك العمل  
المنتظم فماذا يحدث؟

تعود (الفرامل) إلى القبض والتثبيت بإحكام، ويختفى الاضطراب الناشئ من العقل الباطن ويختفى معه الانفعال وتعود من جديد قوة التحكم لديك.

فلتدرك جيداً أهمية عمل اللحاء الدماغى بطريقة سليمة. يجب أن تولى المخ نفس الاهتمام الذى توليه لساير أعضاء جسمك.

٣- هل أنت عاطفى أكثر من اللازم؟

العاطفة شىء طبيعى. ولكن متى يكون الأمر كذلك؟ عندما تكون شدتها ومدة بقائها متناسبتين مع الظروف التى ولدتهما. فأنت فى الشارع مثلاً وفجأة تشاهد حادثة. وتسمع طنيناً مختلطاً وترى سيارات محطمة. ولكن لم يقتل أحد ولم يصب أحد بجروح. من الطبيعى أن الانفعال الذى تحدثه مثل هذه الصدمة يجب أن يختفى بغاية السرعة، ولكن الشخص الذى تكون له حساسية زائدة يستمر مرتعداً داخل نفسه مدة نصف ساعة بعد ذلك. وتظهر عليه علامات الانفعال: شحوب الوجه والارتعاش وهزة الساقين وفيض من الكلام. وهو بهذا لا يكون قد «تمثل» الصدمة العاطفية.

الانفعال الزائد موجة مد :

غالباً ما يفوتنا أن ندرك أن الانفعال الزائد يحدث أثراً على الجسم كله، القلب والكلى والمخ؛ وينجم عنه آثار مختلفة على الأوعية الدموية والغدد. وتشمل احمرار اليدين والوجه أو اصفرارهما

ورعشات البرد وجمود الأطراف (وأحياناً يشعر الشخص بأن يديه قد ماتتيا) كما يشعر بثقل فى الجفون وتصلب مصحوب بالألم فى مؤخرة العنق وسرعة مفاجئة فى النبض وموجات من ارتفاع درجة حرارة الجسم. كل هذه الأعراض يمكن ملاحظتها فى ضحايا العاطفة العنيفة.

ومثل هذه الأعراض تقابلها الضحية بانزعاج حاد ورعب.

**ولكن يجب أن ندرك أن :**

كل هذه الظواهر ليست إلا أعمالاً منعكسة تحدث لكل شخص، وهى ريدود فعل عصبية أساسية يحفظ الجسم نفسه بها على أساس سواء. وتبببها الأعصاب شديدة الحساسية المتعلقة بالدورة الدموية. ولسوء الحظ ينظر أصحاب الأعصاب المتوترة إلى هذه المظاهر على أنها من البلايا.

**مزيد من العاطفة :**

١ - يذهب الشخص ذو العاطفة المرهفة إلى المسرح أو السينما أو إلى حفل استقبال أو حفل عادى. فماذا يحدث؟ تشور مشاعره العاطفية بداخله، وتحديث اضطرارياً فى كل جسمه بما فى ذلك المخ، ولهذا فإن اللحاء الدماغى يتوقف عن العمل بطريقة سليمة.

٢٠ - عند ذلك ينفتح الطريق أمام المتاعب التي تصدر من المنطقة الدنيا للرخ ويحدث الخوف من الجمهور ويحل الرعب.

٣ - وكذلك تنشأ متاعب أخرى، سرعة النبض على سبيل المثال. ويسبب هذا النبض الخوف فيستولى على الشخص مرهف العاطفة إحساس بأنه على وشك أن يغمى عليه أو يختنق. ويبدأ في الشعور بالمرض. فيحتاج إلى الهواء ويدق قلبه بشدة ويسيطر عليه الرعب.

٤ - وهذا الرعب يحمله على الرغبة في الهرب. لماذا؟ لكي يتخلص من هذا الرعب.

٥ - فإذا هرب وابتعد فإنه يشعر بارتياح في الحال.

ولكن... ١

قد أصابه الرعب، ويستمر الرعب مطبوعاً في مناطق اللاشعور من المخ. فإذا عاد فيما بعد إلى المكان نفسه فإن سلسلة ردود الفعل تحدث ثانية. وهذه المرة تكون أشد بسبب ذكريات التجربة الأولى. وسوف يجلس هذه المرة بالقرب من الباب حتى إذا ما جاءت اللحظة المرتقبة كان من السهل عليه أن يهرب قبل أن يحل به الرعب والفزع.

ولهذا يحدث أن الكثيرين من أصحاب العواطف المره يتولاهم رعب يَبِين من أماكن عامة معينة مثل الكنائس والمسارح. وهم ينتحلون آلاف المآذير ليتجنبوها ولكنهم يخفون السبب الحقيقي لأنهم يخجلون من ذكره ولو أنه كان يمكن أن يقل كثيراً شعورهم بالخجل إذا استطاع الآخرون أن يفهموا نفسياتهم ولو قليلاً.

إن حالة الأشخاص ذوي العاطفة شديدة الحساسية في وجود الآخرين يمكن مقارنتها بلوحة حساسة توجه إليها وتثبت عليها كل الانطباعات. وهناك صفتان على جانب من الأهمية بالنسبة لذوي العاطفة شديدة الحساسية هما التردد الدائم والشك. هاتان الصفتان تصلان أحياناً إلى درجة من الشدة حتى إن أبسط المشاكل تتحول معهما إلى مصدر تعذيب متن الشك والجدل.

والشك من خصائص الأشخاص ذوي العاطفة الزائدة. وسواء أكانوا في صحبة أناس آخرين أم مع أسرهم يصبحون مترددين، عديمي العزم، متزلزلي الإرادة، هيابيين، سيئي الظن، تسهل مضايقتهم. وأتفه الأمور تجعلهم غيورين، وهم ضيقو الصدور مع أعز الناس وأقربهم إليهم وأحياناً تصل بهم الحال إلى درجة الكراهية. وهم يدمنون التفكير طوال الليل حول مسائل تافهة عن بعض الملاحظات

التي أبداها بعض الناس، يفسرونها على أنها إهانة شخصية وإساءة لكراماتهم.

وحساسيتهم الزائدة تجعلهم يقظين وسيئى الظن طول الوقت. وهم تحت رحمة أى تيار يتجه في ناحية أو أخرى. أقل الأشياء يمكن أن تدخل السرور على نفوسهم، ولكن أمراً تافهاً يمكن أن يلقي بهم فى اليأس أو المرارة. وإذا كان شخص من هذا الصنف على اتصال مباشر ومستمر برئيسه فقد يشكل هذا حالة من القلق قد تكون من نتائجها الإصابة بالأرق وسرعة الغضب والتعب الشامل. لا مناص من عجزهم عن تكييف أنفسهم إزاء المجتمع الذى يحيط بهم والذى عليهم أن يعيشوا فيه.

### الخوف :

هذا سبب آخر يعجز الأفراد عن تكييف أنفسهم إزاء المجتمع. قد ذكرت أن جميع بنى الإنسان يحسون بعاطفة قد تنقص أو تزيد درجتها. وينطبق هذا على الخوف. الخوف جزء من تكوين الإنسان لأن بنى الإنسان يجدون أنفسهم أمام آلاف العضلات التى هى فوق إدراكهم. ولهذا يجب أن نفصل بين الخوف الطبيعى والخوف المرضى.

فى الواقع أن للخوف مستويين: القلق والخوف بمعنى الكلمة.

القلق هو حالة نفسية :

١ - الشخص المعرض للقلق يحس بخطر داهم، خطر لا يستطيع أن يصفه ولكنه يجلب له الهم الثقيل. ويزداد هذا الإحساس حدة بازدياد قوة الخيال الشديدة. فمثلاً نتيجة إحساسه بأن خطراً لا يمكن تحديده محقق به سيتصور أنه عند وصوله إلى المنزل يجده مشتعلًا بالنار وأن زوجته وأولاده قد اختنقوا.

٢ - هذا الشخص يكون في حالة تيقظ مستديمة منشغل البال دائماً بهذه الحالة فهو لا يستطيع أن يفكر فى شيء آخر سوى الكارثة التى تهدده، وتبعاً لهذا فهو يفقد على الدوام حبل آرائه وأفكاره ومحادثاته.

٣ - ويشعر أنه عاجز إزاء هذا الخطر، تماماً مثل الشخص الخجول، كما تلاحظ. وهذا الشعور بالعجز التام يجعل تفكيره غير متناسق على الإطلاق.

الخوف بمعنى الكلمة :

عندما تكون سيطرة حالة القلق على الإنسان كاملة تظهر بعض الأعراض الجسمية وهذه هى علامات الخوف.

ومنها :

١ - صعوبة التنفس.

٢ - سرعة أو بطء النبض.

٣ - تقلصات عنيفة فى عضلات الوجه أو الرقبة، أعين غير

- مستقرة، وفم مفتوح قليلا، جفاف فى الفم وعرق.

وتلاحظ أن هذه الأعراض تطابق الأعراض التى تنتج عن العاطفة

العنيفة. ومن الواضح أن الشخص الذى تسيطر عليه حالة القلق

أو الخوف يكون أيضا عاجزا عن تكييف نفسه مع المجتمع.