

٦ - علاج الخجل

سبق أن تحدثت من قبل عن بعض أنواع التدريب التي يمكن القيام بها. ولكنني ذكرت أيضاً أن هذا التدريب ما هو إلا مرحلة تحضيرية لعملية إزالة الخجل.

يسألني الكثيرون عما إذا كان يمكن في الحقيقة علاج الخجل. وجوابي على هذا «نعم ومائة مرة نعم! إذا هوجم الخجل فتى منبته واقتلع من جذوره».

ويجب أن ندرك أن الخجل - سواء اتخذ شكل الكآبة أو المبادأة بالهجوم - هو مرض، ليس فقط لأنه من مظاهر ضعف العقل الباطن، ولكن لأنه أيضاً مركز عدد من الأفعال المنعكسة غير الطبيعية.

(١) العلاج البدني:

ينحصر هذا العلاج قبل كل شيء في التغلب على العاطفة الزائدة عن الحد، ويجب استشارة طبيب إذا كانت حالة عاطفة زائدة متصلة في الأعماق - لأن هذا النوع من الضعف يمكن في حد ذاته أن يعطى انطباعاً بالتهيب الزائد. لماذا؟ لأن الشخص ينفجر في رد الفعل للحدث العادي جداً.

ويمكن أن تنشأ العاطفة الزائدة منذ الميلاد، وذلك فى حالة شخص عاطفى فى تكوينه.

ومن ناحية أخرى يمكن أن تنتج حالة العاطفة الزائدة عما يأتى:

١ - اضطرابات عصبية خطيرة (تشويش فى المخ أو صدمة عاطفية شديدة).

٢ - حالة إنهالك للقوى بصفة عامة (ضعف عقب مرض أو سوء تغذية أو تعب شديد).

٣ - حالة سكر (من الكحول أو حتى من التدخين أو القهوة سبباً أو الشاي).

٤ - تغيرات بيولوجية: (البلوغ - الحيض - أو حتى وقف الحيض فى سن اليأس).

ماذا يفعل الطبيب؟ إنه يصف عادة دواء الباربيتورات بجرعات صغيرة أو أية أدوية أخرى مهدئة للأعصاب.

العناية بإيجاد حالة الاسترخاء والراحة والعلاج الطبى الصحيح والعناية الدقيقة. هذه كلها جزء من العلاج الذى يوصف لمساعدة الشخص ذى الحساسية الزائدة حتى يكتسب نظرة متزنة إلى الأمور ويستعيد ضبط النفس.

(ب) العلاج النفسى :

يمكن أن يتم هذا إما :

١ - بعلاج الشخص لذاته.

٢ - أو بعلاج متخصص عن طريق طبيب نفسي.

علاج الشخص لذاته :

يجب أن أركز مرة أخرى أنه إذا كان من السهل نسبياً أن يبدأ بهذا التدريب فإن العلاج الذاتي الكامل أمرٌ صعب ويتطلب شجاعة عظيمة وقدراً من التفكير الواضح. إن علاج الشخص لذاته يحتاج إلى أن يرى الإنسان أعماق نفسه، وأن يواجه الألم والضيق اللذين لا مخلص منهما بجزءة.

من هو الخجول؟ هو أحد أولئك الذين اختبروا بعض الاضطرابات العاطفية ولكن في تسع من عشر حالات تزداد هذه الاضطرابات إلى العقل الباطن؛ لماذا؟ لأنه في الوقت الذي يحدث فيه، كانت هذه الاضطرابات مؤلنة لدرجة عدم إمكان مواجهتها بالعقل الواعي. ويمكن أن نفهم أنه إذا نجح في إخراجها على السطح فإن ذلك يكون مؤلماً كذلك.

وثبت في تسع حالات من عشر أن الخجول عليه أن يوجد وسيلة من وسائل الدفاع لكي يقاوم الظروف التي لا يستطيع تحملها. وهذه هي حالة «بول ت» الذي دافع عن نفسه متخذاً مظهرًا يبنى عن الكمال وهو في الغالب شخص يبنى حياته على أسس متزعزعة دون أن يحقق أهدافه. وقد يكون مثقفاً، وقد يتزوج

وينجب أطفالاً ويربيهم، على حين يعتقد كل الوقت أنه صنف من الأشخاص يختلف عما هو حقيقة.

وإذا كان هناك علاج للخجل فإن الفحص الدقيق لحياة المريض الداخلية أمر أساسي.

الضيق أثناء التحليل الذاتي :

يعانى كل الناس من هذا بطريقة أو بأخرى. فالمرء يحل به الكرب عندما يضطر إلى الحكم على ذاته. ولا بد أن يحدث هذا عندما يدرك الإنسان أنه ليس لديه الكثير مما يفخر به، كما أحب لنفسه أن يظن .

ولنأخذ حالة رجل يتأكد وهو فى سن الأربعين أنه ليس بالشيخوخة الذى ظن أنه هو، فقد تصور أنه مثال للخلق الكريم والاستقامة، ولكنه اكتشف أن هذه الصفات المزعومة ما هى إلا قناع كان يقوم عن طريقه بعملية تعويض عن شعوره القوى بالنقص، وأنه فى الحقيقة شخص خبيث منتقم وأنانى.

خذ مثلاً مدير من رجال الأعمال. إنه يعتقد فى نفسه أنه ذكى شديد المراس جَم النشاط، وضيع. ولكنه يكتشف أنه «ولد صغير» ليست فيه رجولة بسبب التربية التى نُشئ عليها. وهو يعتقد كذلك أن شدة نشاطه والطريقة المحددة التى يلقى بها أوامره ما هى إلا وسائل تعويض عن الخوف الذى فى داخله.

- ودعنا نأخذ مثلاً أم لها ابن سنة عشرين عاماً، ويدرك الابن أن
أبوه قد عملت كل ما في وسعها لتمنع طفلها من أن ينصو ويصبح
رجلاً، ذلك لأنها كانت تريد أن تحتفظ به لنفسها أطول مدة ممكنة.

هل يمكنك أن تتصور الألم الشديد الذي يسببه تبيينه لثقل
هذه الأشياء؟

- ولكن هذا الألم شيء أساسي ويمثل الخطوة الأولى الكبرى في
طريق معرفة الإنسان لذاته والشفاء التام. إن الأمر يحتاج إلى الشجاعة.

ومع ذلك،

من الأمور الأساسية أن يكون الإنسان قادراً على أن يرى بوضوح
كيف وأين نشأ الخجل، ويجب أن نتبعه إلى منشئه والآقانبنا لن
نستطيع أن نحقق شيئاً. إنها ليست مسألة وضع المسؤولية عن هذا
الخجل على شخص أو شيء ما بأي حال، وليست هي مسألة
استظهار اليأس. إن ما يجب علينا أن نفعله هو أن نتحدث في
ماضينا ونكشف متى وأين كان التحول الخطأ.

أولاً - على الشخص الخجول أن يعود بذاكرته إلى طفولته، وعليه
أن يبدأ في تحليل ماضيه. كيف تمت تربيته؟ ماذا كان والده يشبه؟
والدته؟ أكان طفلاً وحيداً لوالديه؟ وهل كان أصغر الأطفال أو أكبرهم
في الأسرة؟

وعندما يبدأ بهذا فسيعرف، في الحال عددًا من الإشارات الدالة التي ستحدد له الطريق السليم. فيكون عليه أن يفحص نقط التحول في حياته واللحظة التي فيها اضطر إلى اتخاذ «وسيلة دفاعية» ووقفت عائقًا في أن يحيا حياة طبيعية!

أتريد أن تفحص ذاتك؟ عليك أن تنظر بعناية إلى كل الظروف الصغيرة لحياتك اليومية. ويجب أن تحلل ردود الفعل عندك للأشخاص الذين تقابلهم. هذه الأمور ستتيح لك الفرصة لكي تعرف هذا الكائن الغريب الذي يعيش في داخلك والذي يصحبك في كل مكان والذي لا تعرف وجهه. ولكنه الشخص الذي يقودك حيث شاء هو!

قد ذكرت أن هذا يتطلب قدرًا كبيرًا من الشجاعة. والمثابرة كذلك. ونحن لا نستطيع أن نجتمع كل الحقائق عن أنفسنا في خلال أسبوع مثلاً. يجب أن نعمل بإخلاص ونقر بمخاوفنا وعبئنا حينما نكشفها.

وينبغي ألا نسمح لأنفسنا بأن نتستر على شيء؛ لأنه لا يتفق والصورة التي لدينا عن أنفسنا!

وقبل كل شيء يجب ألا نخاف. دعنا نتخيل شخصًا يريد أن يعمل له تحليل نفسي ويقول له المحلل: «حسنًا! احضر لزيارتي كلما شئت». فماذا يحدث؟

إنه سيذهب طالما أن المحلل لا يهاجم الصورة التي لديه عن نفسه. ولكن ما إن يمس المتخصص الجرح الذي بداخله. وجالما يبدأ في تحقيق الأمر حتى تبدأ حجة الهرب للمريض في العمل. لماذا؟ لأنه سيخاف من الوقوف أمام نفسه وجهاً لوجه.

ويحدث هذا بالضبط عندما نفحص ذواتنا. إن الوقت الذي فهمي نحتقر أنفسنا ونشعر أننا نستحق الإزدراء هو الوقت الذي يمكن أن نعمل فيه أحسن عمل بنأء. عند ذاك نرى أنفسنا على حقيقتها ونكون من الصادقين. تهينتنا لأولئك الذين يصلون إلى هذا المدى.

مثال للتدريب الذاتي :

كيف يجب أن يبدأ رجل يعانى من هذا الخجل في تحليل ذاته؟ يجب أن يقول لنفسه أولاً إن خجله ما هو إلا عرض مرضى. فمثلاً لا يعالج أحد من الأطباء النابتهين شكوى مريض بالقلب منفصلة بذاتها، بل على النقيض من ذلك ينظر إليها كأنها متصلة بالجسم كله.

فلنفرض مثلاً أن الشخص الخجول يلاحظ أن لسانه عقدة أثناء حديثه مع أصدقائه. عليه أن يتبحث عن السبب. لنفرض أنه اكتشف هذا: «إنى معقود اللسان لأنى أخشى أن ينتقدنى الناس أو يستهزئوا بى».

ماذا هو فاعل إذن؟ سيقول لنفسه: «إنى أرتعد خوفاً عندما أكون فى صحبة الآخرين. إنى لأشعر أنى أشل. ومع ذلك فإن هذا الخوف

لا-أساس له بالنسبة لأي خطر حقيقي، لذلك كان خوفي أشد من رغبتي في أن أكون محبوباً وشعبياً. إن خوفي أقوى من رغبتي في أن أترك أثراً حسناً في الناس».

هو الآن على وشك أن يكتشف شيئاً مهماً. إن ما سيجده في الغالب هو هذا: «إنني لا أريد أن أترك أثراً طيباً فحسب بل أثراً كاملاً. . . لماذا؟ لأن ذلك سيعوض عن عقدة النقص التي أعاني منها. ولذا فإنه من الطبيعي أن أخاف الكلام لأنهم إذا وجهوا إلي نقداً أو عارضوني فمعنى هذا أنني لست كاملاً. وأنا لا أستطيع أن أواجه هذا لأن هذا سيعيدني إلى الوراثة إلى عقدة النقص التي في».

وعندئذ . . . :

عند هذه النقطة سيكون قد اتخذ خطوة كبيرة نحو فهم مشاكله. عليه إذن أن يفحص المظاهر الأخرى لحياته. سيحلل علاقاته مع النساء. لماذا سيكون هيباً جداً عندما يكون في صحبتهم؟ هل يخشى أن يكتشفن ضعفه؟ وأي أنواع الضعف؟ هل هو ضعف جنسي؟ وإذا كانت هذه هي الحالة فهل هذا لأنه يريد أن يكون فوق مستوى أي انتقاد في هذا الموضوع كذلك؟

إنه إذا ما وضع قدمه على الطريق الصحيح فسوف يتقدم إلى الأمام، ويحاول أن يعرف منشأ الصعوبات في تكييف ذاته إزاء الحياة أي صنف من الناس كان والداه؟ هل كانا مسيطرين عليه،

يميلان إلى الأمر والنهي؟ هل جعلاه يشعر بالانقص؟ وبأية وسيلة؟
أكان ذلك يكشف ضعفه أمامه أو بتدليله؟ هل قامت في نفسه
إحساسات ثورية ضد والديه؟ هل شعر بالذنب من أجل هذا؟ هل
كان يمارس عادة الاستمناء؟ وإذا كان كذلك هل يشعر بالذنب من
أجل ذلك؟

كن حريصاً :

يجب أن يذكر نفسه أن كل هذه الأشياء التي يكتشفها عن
نفسه متصلة بعضها ببعض اتصالاً وثيقاً. وليس أحدها منفصلاً
عن الآخر. لذلك عليه أيضاً أن يعرف كيف تتصل هذه
الأشياء بعضها ببعض. مرة ثانية كن حريصاً! إن إحدى
الصعوبات الكبيرة بشأن تحليل الشخص لذاته هي المقاومة
التي يصادفها الإنسان كما سبق أن أشرت. فعندما يقترب
الشخص من أحد الموضوعات المحرمة، فإنه يتصرف تصرفاً
تمليه العاطفة؛ قد يكون هذا بسبب الخوف أو الغضب، وهذا
أمر طبيعي إذ أن المحرمات تعثّل أرضاً محرمة! فإذا أدرك
شاب مثلاً فجأة أنه في بعض اللحظات يكره أمه (لأنها
ربما تميل إلى السيطرة عليه) فسيحل به الرعب ويميل إلى أن
يخفي عن نفسه حقيقة أن هذه اللحظات قد وجدت فعلاً، ذلك
لأنه لا يستطيع مواجهتها.

إن على الشخص الخجول الذى يحلل ذاته أن يتعود النظر إلى
المشاعر التى يحس بها نظرة صحيحة حتى يستطيع أن يفحصها
بطريقة موضوعية كما يفحص تقلبات الجو.

وعلى أى حال فإن الشخص الخجول الذى يبدأ فى استكشاف
شخصيته الحقيقية بصورة منظمة أمامه كل الفرص لكى يكون ناجحاً
جداً. فإذا كان الخجل ناشئاً عن جروح فى العقل الباطن فإنها
ستختفى بالمعرفة الواعية.

أحيانا تكون المعونة ضرورية :

لكى يتألم الإنسان ذاته يجب أن ينظر إلى أعماق نفسه.
والكثيرون منا ينظرون إلى أنفسهم بطريقة «ملتوية منحرفة»، فيلفون
ويدورون. ويفشلون فى كل أمر يتعهدون القيام به.

مثل هؤلاء الناس يفكرون طويلاً فى فشلهم، ويمسكون ذات
المسلك الذى سلكوه من قبل، دون أن يسألوا أنفسهم لماذا فشلوا،
وأى الوسائل يجب أن يتخذوها ليتحاشوا فشلاً آخر. فهم يعودون
إلى المعركة ذاتها وبالأسلحة ذاتها. وهذا أمر سخيف. ويحاربون
(مستخدمين دائماً نفس الوسائل) دون أن يسألوا أنفسهم إذا كان
ما يفعلونه مناسباً للظروف ومتجهاً فى الاتجاه الصحيح أو إذا كانوا
مسلحين تسليحاً كافياً.

ينبغى على مثل هؤلاء الناس أن يلجئوا إلى طبيب نفسى. إن
الوصول إلى أكثر الغرائز التى فىنا عمقاً ليس أمراً يستطيع كلنا أن

يفعله. وهناك تعديلات خلفية لا يستطيع القيام بها - إلا المتخصص، باستخدام وسائل فنية خاصة (كالتحليل النفسى مثلا).

ويمكن أن نشبه الطبيب النفسى بخبير المدفعية الذى يعلم المجدد الجديد أفضل الوسائل لإصابة الهدف. فهو يعلم حساب الزوايا الصحيحة، ويساعد المريض لكى يرى هذة الزوايا على حقيقتها (وليس كما يراها فى نفسه متأثراً بالوهم والخجل).

ويعرف الطبيب النفسى إلى أى حد يقوم بعض الناس - المتجهين ضد ذاتهم الحقيقية - بأعمال هى فى الواقع على النقيض مما يجب أن يفعلوه لكى يحيوا حياة ناجحة. وهناك عوامل لا حصر لها يمكن أن تلعب دوراً فى جعل الإنسان يتصرف بحيث يعوق نموه النفسى. فيمكن مثلاً ألا يحسن اختياره لشريكة حياته فى الزواج، ويربط نفسه بأسلوب فى الحياة يجرى ضد رغباته الحقيقية. وإذا كنت قد اخترت هذا المثل فذلك لأنه واضح وشائع فى الوقت ذاته، ولأنه فى سبع حالات من عشر يقع عند جذوره الفشل النفسى.

- والخجل بلد الفشل. وهناك آباء يعملون - دون أن يشعروا بذلك - على خلق جو كئيب فى منزلهم. وهناك رجال أعمال يقومون بوظائف لا تتفق مع مواهبهم الحقيقية. فضلاً عن ذلك فإن الفشل النفسى يمكن أن يتخذ شكل المرض الذى لا يجلبه المريض

على نفسه فحسب، بل يشجعه. ومن الصعب أن نصدق أن الإنسان يستطيع أن يصنع دون وعى منه الأسلحة التي تؤدي إلى تدميره! وأحياناً يتقدم الطبيب النفسى ويقود مريضه إلى الطريق السليم ويتتبع أثر الأخطاء السابقة، والمصادر التي نشأت عنها، كل هذا بالتعاون الكامل مع المريض.

وفى كثير من الأحيان يصادف الطبيب النفسى أناساً خجولين يقولون «إنهم قد عولجوا عن طريق الإيحاء وأنه من الأفضل أن يعالجوا بهذه الطريقة من ألا يعالجوا على الإطلاق».

إن هؤلاء الناس يخطئون خطأ كبيراً فإن الإيحاء لا مكان له فى علاج الخجل، والسبب الذى من أجله يجتذب الإيحاء عددًا كبيراً من الناس، هو أنه يمثل وسيلة ممتازة للهروب من المسؤولية، وفوق كل اعتبار، يمثل الضرورة الكريمة وهى أن يرى الإنسان ذاته على حقيقتها.

وبالمثل فإن هناك أناساً كثيرين استحوذ عليهم التنويم المغناطيسى، وهم يطلبون من الطبيب النفسى أن يعالجهم بهذه الطريقة.

ولكن الإيحاء والتنويم المغناطيسى هما فى تلك الحالة بمثابة «وضع الكمامات على ساق خشبية» فهذه الوسائل تعود بالإنسان إلى النقطة التى بدأ منها، بدلاً من أن تنقله سليماً آمناً إلى الشاطئ المقابل. ولا حاجة بنا إلى القول بأن العلاج عن طريق

الإيحاء، لا يكون له من أثر إلاّ العلاج السطحي بدلاً من الوصول إلى قلب المشكلة.

بدلاً من هذا فإن الطبيب النفسى سيحاول أن يعيد إلى الخجول سلطانه على نفسه بإقناعه بأنه ليس لعبة فى يد الظروف.

ورويداً رويداً يخرج الخجول من قوقعته، ويصبح قادراً على إثبات نفسه. وسيجد أنه لكى يفعل هذا، ليس فى حاجة إلى جهود فوق قدرة الإنسان، ولكنه يحتاج إلى تعزير قوة الإرادة المنظمة المتزنة والمضبوطة.

وفى الحقيقة أن الخجول سيعيد تشكيل ذاته، بأن يتعلم النظر حول نفسه وأن يقذف بنفسه فى مجريات الأمور خارجها، ليس لأن الطبيب النفسى سيجبره أن يفعل هذا ولكن لأنه سيحدث بطريقة آلية بمجرد أن الناس لم يعودوا يشكلون مصدر رعب يهرب منه.

وهكذا يعلم المتخصص المريض أن يستجيب للحياة، ولكن هذه الاستجابة لا يمكن أن تتم بوسائل ضحلة أو سطحية.

إن الأمر يتعلق بالوصول إلى العمق واختراق العقل الباطن، وبصفة خاصة الوصول إلى المرحلة التى فيها يستطيع المريض أن يحطم مقاومته الذاتية.

إن الطبيب النفسى يبحث قبل كل شىء، عما يجعل المريض قادراً على الوصول إلى «النضج» وحيث إن طريق الخجول إلى النضج موحد فى نقطة ما، فإن مهمة المتخصص أن يمهد الطريق مرة

أخرى. ولذلك فإن الأمر يتطلب تعاونًا وثيقًا، به يصبح الخجول شخصًا جديدًا، قادرًا على تكييف ذاته، ووفقًا لجميع الظروف، ويصير رجلاً يتمتع بحريته لأول مرة في حياته.

ما يجب أن تتجنبه وما يجب أن تهدف إليه :

إذا كنت خجولاً فضع نصب عينيك دائماً، المقارنات التالية:
انظر كل يوم إلى ما هو مدون في الجانب الأيسر، ثم إلى التدريبات الملائمة المدونة على الجانب الأيمن. وسوف يحتاج الأمر إلى فترة طويلة للحصول على نتائج، ولكنك إذا أردت أن تعالج ذاتك، فإنك ستجد هذه النقط نافعة للغاية. إن ما ورد على الجانب الأيمن في الحقيقة يمثل الصفات المميزة للشخص المتزن الذي تريد أن تكونه، والذي سوف تكونه، إذا أخذت تدريباتك مأخذ الجد حقاً.

ما يجب أن تهلف إليه : - **ما يجب أن تتجنبه :**

الاهتمام الشديد بالمسائل الخطيرة فقط. - الاهتمام الشديد بالمسائل التافهة.

التصرف بعد التفكير الهادئ - التصرف اعتباطاً

ضبط النفس في كل الظروف - الانفعال عند سماع أقل الأصوات.

إدراك أنه من المحتمل ألا يقصد الشخص الآخر أى ضرر لك. - شدة الاضطراب أو الشعور بالإساءة.

ما يجب أن تهتف إليه :

ما يجب أن تتجنبه :

ضبط النفس فى كل الأوقات.

- سرعة الغضب.

اتزانك وهدوؤك دائماً.

- الانفعال بسهولة.

الاحتفاظ بمزاج معقول.

- التحول السريع من السرور إلى

الانسحاق.

الحكم على الأشياء عن طريق

- الحكم على جميع الأشياء عن

العقل.

طريق القلب.

درب نفسك على السكينة

- الجزع ونقاد الصبر.

والصبر.

قف على قدميك.

- الاشتياق الشديد إلى العطف.

اعمل فى الوقت المناسب

- التباطؤ فى البدء فى العمل

ويعزم

عالم الأمور وأنجزها،

- محاولة عمل أشياء كثيرة جداً

الواحد بعد الآخر.

فى وقت واحد.

النظر إلى عملك على أنه

- النظر إلى عملك على أنه

مصدر للسرور .

واجب يتحتم عليك تأديته.

ابحث دائماً عن الأسباب

- النظر إلى كل الأمور نظرة

المسترة.

سطحية.