

كيف

تنتصر على

الخبيل

وتتحدث إلى

الآخرين بلباقة ؟

دكتور

أيمن أبو الروس



أبو الروس، أيمن
كيف تنتصر على الخجل وتحدث إلى الآخرين بلباقة؟ / دكتور أيمن
أبو الروس.
ط1. - القاهرة: دار الطلائع للنشر والتوزيع، 2015 .
96 ص؛ 24 سم.
تدمك 9 767 277 978
-1
- العنوان.
510,7
رقم الإيداع: 2015/11056
الترقيم الدولي: 9-767-277-978

● جميع الحقوق محفوظة للناسر ●

يحظر طبع أو نقل أو ترجمة أو اقتباس أي جزء من هذا الكتاب دون إذن
كتابي سابق من الناسر، وأية استفسارات تطلب على عنوان الناسر.



للسر والتوزيع والتصدير

32 شارع أحمد فخرى

مدينة نصر - القاهرة

تليفون: 23546392 (+202)

فاكس: 23546393 (+202)

E-mail : info@altalae.com

Web site: www.altalae.com

مقدمة

إذا كنت تعاني من الخجل الشديد.. أو تشعر بالتضاؤل والانكماش أمام الآخرين.. أو تتوقع دائماً رفضهم لك.. أو إذا كنت ضعيف الثقة بنفسك وتتألم في صمت لعدم قدرتك على الاندماج مع الآخرين.. أو إذا كنت لا تعرف كيف تحدث الناس وتقيم حواراً معهم لإحساسك باحتمال الازدراء، فإنك بحاجة إلى هذا الكتاب.

فهو يتناول بأسلوب علمي بسيط مشكلة الخجل وبحث جذورها وأسبابها. إنه يرشدك لمعرفة سبب إحساسك بالخجل: هل هو أمر تكويني؟ أم مرتبط بالتنشئة الأسرية؟ أو غير ذلك من الأسباب.

ويساعدك على استنصال جذوره العميقة ومداواة آثاره السيئة السلبية على حياتك ومستقبلك.

إن الخجل صفة مطلوبة بشرط أن تكون معتدلة.. أما الخجل الشديد فإنه لا شك صفة مؤلمة مزعجة تجعل صاحبها يعاني من هواجس وظنون وصراعات نفسية قاسية، وليس ذلك فحسب بل إنه يعوقه عن القيام بدور فعال تجاه حياته ومستقبله.

فلتقرأ هذا الكتاب وتحاول الاستفادة بما جاء فيه لعلك يوماً تقول: وداعاً للخجل ومرحباً بالثقة والاعتزاز بالنفس.

مع خالص تحياتي بحياة موفقة

دكتور/ أيمن أبو الروس

تليفون: ٥٩٢٦٤٢٨ / ٠٢

مفهوم الخجل وعلاماته



لماذا يترسب الإحساس بالخجل في نفوس البعض منا؟

إن كلمة «خجل» تحمل في الحقيقة في مضمونها معاني وتجارب مختلفة أعمق مما قد نتصور.. وهذه بعض الأمثلة:

■ **انظر إلى نفسك أولاً..!**

عندما جرى الطفل البالغ من العمر أربعة أعوام نحو أمه فرحًا وقال لها: «انظري يا أماه ماذا فعلت في ركن الحديقة؟».. لقد صنعت حفرة عميقة».. نظرت له أمه في غضب وقالت: «انظر إلى نفسك أولاً.. إنك قذر.. لقد اتسخت ملابسك بالطين.. ألا تخجل من نفسك؟!!»

وأمام هذا الرد المُحبط أحس الطفل بالفعل بالخجل أو بأنه لا يستحق التقدير، ومال برأسه نحو الأرض، وتأمل ملابسه المتسخة بالطين، بل إنه أحس بالقدارة في داخله، أو بأن هناك شيئاً سيئاً للغاية به جعله أقل شأنًا من غيره من الأطفال مما جعله يستسلم بالتالي للإحساس بالخجل.

■ **كلهم أغبياء..!**

هذا الرجل العجوز لا يكف عن انتقاد الآخرين من حوله وتقليل شأنهم.. فيتهم زوجته بالغباء.. وابنه بالكسل.. وزملاءه بالسُخف.. ويرى أن العالم بأكمله عالم متعفن! لكن من يعرفه جيدًا يدرك أنه ينظر للعالم والأشخاص من حوله من وراء قناع يخفى وراءه في الحقيقة إنساناً ممزقاً لا يشعر بالأمان ولا بالثقة بنفسه.. أو إنساناً خجولاً من ذاته، ولذا فإنه بهذا السلوك يقاوم ضعفه ويُشعر نفسه بأنه هو الأفضل!

إن مثل هذا الرجل تصعب معاشرته لاشك في ذلك، لأنه ناغم دائماً على الآخرين، ولا يتردد في الاستخفاف بهم أو السخرية منهم.

إن هذين المثالين السابقين يوضحان لنا تجربتين مختلفتين أدتا في النهاية إلى ترسيب إحساس عميق بالخجل على الرغم من اختلاف الدوافع وراء كل تجربة منهما.

ولكن هل هناك جذور للخجل؟ أو هل هناك مصادر أولية تنمى الإحساس بالخجل في نفوس بعض الناس أكثر من غيرهم؟

أو بمعنى آخر، هل يبدأ بعض المواليد حياتهم بصورة جينية (وراثية) تجعلهم يميلون للخجل أكثر من غيرهم.. أم أن الإحساس بالخجل يبدأ مع بدء تفاعلهم مع المحيطين بهم؟ إن هناك في الحقيقة نظريتين تفسران عملية نشوء الخجل.

■ النظرية الأولى:

بعض الأطفال يتميزون بتكوين بيولوجي يؤهلهم لاكتساب الشعور بالخجل.

ويرى الباحثون المؤيدون لهذه النظرية أن الخجل يبدأ في هذه الحالة منذ الولادة، ويعبر عنه عدم ارتياح الوليد للإثارة من المحيطين به. وبذلك فهم يرون أن الخجل ليس شعوراً يكتسبه الطفل فيما بعد من خلال علاقته بالأهل والمحيطين به.

وبالباحثون في موضوع الاكتئاب أكثر تأييداً لهذه النظرية، حيث يرون أن الميل للاكتئاب، والميل للخجل صفتان لهما منشأ بيولوجي أكثر منه منشأ مكتسب.

ينشأ الخجل من خلال الاتصال الكلامي أو غير الكلامي بالمحيطين بالطفل خلال السنتين الأولتين من العمر.

والحقيقة أن كلا من هاتين النظريتين له جانب كبير من الصحة، فنحن لا نستطيع أن ننكر أن البعض منا يُولد ولديه طاقات للخجل أكثر من غيره.. أو أن البعض لديه حساسية زائدة لاكتساب صفة الخجل أكثر من غيره. ثم يأتي بعد ذلك دور المعاملة وما يتعرض له الطفل من تأثيرات من خلال اتصاله بالآخرين، فإذا تعرض لإحباطات متكررة عبّرت طاقات الخجل به عن تواجدتها، وبدأ في اكتساب صفة الخجل. ولكننا لا نستطيع في الوقت نفسه أن نؤكد صحة إحدى هاتين النظريتين تأكيداً واضحاً، فلا أحد يستطيع أن يعرف حتى الآن كيفية نشوء صفة الخجل عند الأطفال، حيث إنهم ال يستطيعون التحدث إلينا بشكل واضح عن الدوافع التي أدت إلى اكتسابهم هذه الصفة.

■ الصفات المشتركة لتجربة الشعور بالخجل:

ومهما اختلفت دوافع الشعور بالخجل فإن تجربة الشعور بالخجل تجربة مؤلمة مزعجة لها خصائصها المشتركة بين حالة وأخرى. فهي تؤدي إلى تأثيرات عضوية قوية، وأفكار غير مريحة، وسلوكيات غير سوية، وصراع نفسي وهواجس وظنون..

وتتميز تجربة الشعور بالخجل بخصائص عضوية وأخرى نفسية.. أي تغييرات تحدث بالجسم وتغييرات تحدث بالنفس والفكر. والآن تعال نستعرض المقصود بهذه الصفات العضوية، والنفسية المشتركة في تجربة الشعور بالخجل بوجه عام.

■ الجزء العضوى من الخجل:

كيف يتفاعل الجسم مع الإحساس بالخجل؟

الخجل ليس مجرد حالة شعورية، لكنه يُحدث كذلك تغيرات ملموسة من الناحية العضوية. فعادة يصاحب الخجل هذه التغيرات:

- الوجه: يميل للدفع والاحمرار.
- العينان: لا تقويان عادة على النظر للأمام في ثقة وإنما تنظران لأسفل في اتجاه الرأس لأسفل.
- القلب: عادة ترتفع ضرباته وتصبح مسموعة للشخص.
- الصدر: يصبح عادة ثقيلًا نوعًا ما. أى تحدث صعوبة إلى حد ما بعملية التنفس.
- البطن (الأمعاء): قد يظهر إحساس بالخواء.
- التحدث: قد يصبح مقيدًا نوعًا ما، وتقل أو تنعدم تعبيرات الوجه، أو الانفعالات التى تصاحب الحديث الطلق الدافئ.
- كما تظهر بعض الترددات في التعبيرات، بمعنى أنه قد يصعب التعبير بطلاقة وسلاسة.
- والإنسان في حالة الخجل يشعر عادة بأنه ضئيل أمام الآخرين الذين يبدون له أكبر حجمًا وقدرًا وأعلى صوتًا.
- وكلما تنبّه الإنسان الخجول لهذه الأعراض السلبية وحاول السيطرة عليها حدث عادة العكس، فتصبح ضربات قلبه أقوى، ويصبح وجهه أكثر حرارة وكأن جسمه يرفض الاستجابة لطلبه.

■ الجزء النفسى من الخجل:

الأفكار التى تصاحب تجربة الخجل:

الإنسان الخجول يعرف جيداً حقيقة خجله، ويأسف لوجود هذه الناحية السلبية بشخصيته والتى قد تقف حائلاً بينه وبين ما يريد تحقيقه، ولذا فإنه يود دائماً لو يغير من هذه الخصلة. وهو عادة كثير التأنيب لنفسه، وقد تدور بذهنه أفكار مختلفة تتهمه بوجه عام بالفشل أو الخيبة. فالإنسان الخجول عادة ما يعاتب نفسه بهذه الأفكار:

- أنا إنسان غير سوى (ممزق، معيب، مخطئ، ناقص..).
 - أنا إنسان فاسد (قذر، قبيح، مقرف..).
 - أنا إنسان غير مرغوب فيه (غير محبوب، غير جدير الاحترام، غير ممتع للآخرين..).
 - أنا إنسان ضعيف (ضئيل، محدود، عاجز..).
 - أنا إنسان سيئ (مرفوض، مذنب..).
 - أنا إنسان بائس (تعيس، حزين..).
 - أنا إنسان لا قيمة له (تافه، بلا أهمية..).
- إن مثل هذه الأفكار تدور بذهن الشخص الشديد الخجل، وتؤلمه وتزعجه خاصة وأنه يرى أن الآخرين كذلك يظنون هذه الأفكار عنه أو عن شخصيته.

■ التفاعل مع حالة الخجل:

ماذا يفعل الشخص الخجول ليتخلص من الخجل؟

هذا مركب آخر من حالة الخجل، والمقصود به التصرفات، أو الأفعال التى يلجأ إليها عادة الإنسان الخجول كرد فعل تجاه إحساسه بالخجل. وهذه الأفعال قد تكون إيجابية، أو سلبية، وفى هذا الجزء ستعرض للأفعال السلبية، أما الأفعال الإيجابية للتخلص من الخجل فسوف نتعرض لها في جزء آخر. إن الشخص الخجول قد يلجأ إلى أحد هذه الأفعال السلبية.

1 - الارتباك أو الشلل:

فالشخص الخجول يتصرف تجاه المواقف الاجتماعية بارتباك واضح وكأنه أصيب بحالة من الشلل تجعله غير قادر على التعبير أو ربما النطق، وقد يود مغادرة المكان لكنه في الوقت نفسه لا يمتلك القدرة الكافية التي تعينه على الحركة، وهذا الارتباك يزيد من حالة الخجل.

2 - الهروب:

بمعنى الرغبة في الانسحاب لما يحس به الشخص الخجول من معاناة شديدة تجاه المواقف الاجتماعية. ولذا فإن الانطواء صفة تصاحب غالبًا الإحساس بالخجل.

3 - الانسحاب:

وهذا يختلف عن الهروب، والمقصود به أن الشخص الخجول لا يهرب ولا ينعزل، وإنما يواجه الآخرين بقناع يخفى وراءه حساسه بالخجل، فهو يظل متواجدًا ولكن على غير طبيعته، ونراه في هذه الحالة يتسم بداع وبدون داع، ويحاول أن يكون مرحًا ودودًا بالآخرين حتى لا يكشف الآخرون شخصيته الخجولة. فهو ينسحب بمشاعره الحقيقية عن الآخرين.

4 - التخطئة:

بمعنى أنه يرحب دائمًا بالحديث الذي يتناول مساوئ الآخرين؛ لأن ذلك يشعره بانصراف الحاضرين عن إدراك حقيقة شخصيته الخجولة.

5 - الغضب:

وقد يلجأ الشخص الخجول إلى التصرف بصورة غاضبة تجاه الآخرين، فقد يغضب مثلاً إذا أنسى أحد الحاضرين اسمه، فالجمع بين الغضب والخجل يكون وسيلة في هذه الحالة للدفاع عن شخصيته الضعيفة.

6 - التحرر من الخطيئة:

وهذا بمعنى أن الشخص الخجول قد يحاول أن يظهر أمام الآخرين بلا مساوئ أو أخطاء، لأن وجود خطأ من جانبه سيعلن الآخرين بالتالي عن شخصيته الخجولة. فهو يريد أن يتصف أمام الآخرين بالكمال والتأدب حتى يستطيع إخفاء خجله.

■ الصراعات النفسية:

إن الشخص الذي يعاني من حالة شديدة من الخجل يمر عادة بصراعات نفسية حادة.. فقد يرى أنه لا يستحق الوجود.. أو أنه غير كفء لأن يُحبَّ أو يُقدَّر.. وعادة يصاحب هذا الإحساس بفقد الأهمية إحساس بالخواء الداخلي، فهو يحس بفقد الهوية.. ولذا فإنه يميل دائماً إلى إخفاء هذين الشعورين السلبيين بقناع يظهر به أمام الآخرين.

الخلاصة

الخجل له عدة مركبات. فهو إحساس مؤلم يعترى الوجه والجسم بأكمله. ويصاحبه أفكار أو ظنون غير مريحة تصاحب هذه التعبيرات الجسدية. وقد يتصرف الشخص الخجول بارتباك شديد كأنه شلَّ عن الحركة. ويميل للانسحاب جسدياً وشعورياً عن الآخرين. ويمر بصراعات نفسية تشعره بفقد أهميته وعدم جدارته بأن يكون إنساناً فعالاً.

الخنجل المفيد



■ الجانب الإيجابي من الخنجل:

■ عندما يكون الخنجل شيئاً مفيداً...!

ترى ما الشيء النافع المفيد الذى يمكن أن يأتى من شعور الخنجل المؤلم غير المريح؟

إن بعض علماء النفس يرى أن بعض مشاعر الخنجل يكون لها جانب إيجابى، مثل: مشاعر الغضب، والحزن، والخوف، وغيرها من المشاعر السلبية المؤلمة، حيث إنها تنبهنا إلى وجود شيء مزعج بأنفسنا، أو بعلاقتنا مع الآخرين وتحفزنا على أن نفعل شيئاً لكى نتصدى له.

وهذا النوع من مشاعر الخنجل الذى يوقظنا ويحفزنا يمكن أن نسميه بالخنجل النافع. والذى يمكن اعتباره كصديق وفي ينبهنا بصراحة، قد تكون مؤلمة، لأخطائنا وعيوبنا فنعمل على تحاشيها. أما الخنجل الشديد الذى يضعنا في قفص من اليأس والإحساس بعدم النفع فإنه يدمر علاقتنا بالآخرين، ويشل قدراتنا.. ولذا فإن هذا النوع من مشاعر الخنجل يعتبر لا شك خجلاً سيئاً.

كما أن عدم تحلى الإنسان بقدر كاف من الخنجل يعد أيضاً نوعاً سيئاً من الخنجل. بمعنى أنك لو تصورت إنساناً يفتقر إلى الخنجل، أو يستحى من شيء فإن مثل هذا الإنسان لا يعرف في الحقيقة شيئاً عن نفسه ولا عن احتياجات ورغبات الآخرين في معاملته لهم فهو يبدو متبلد الحس أنانى الطبع.

■ الخجل النافع والدراية بالنفس:

إن الخجل النافع أو مشاعر الخجل المعتدلة يمكن أن تكون معلما جيدا لنا. ولكن كيف ذلك؟!

إن الشخص الذى يشعر بالخجل بصورة معتدلة ومؤقتة يكون أكثر دراية بنفسه وبمتطلبات الآخرين بالنسبة للشخص الذى يفتقر إلى شعور الخجل. وهذا يجعله أكثر تيقظاً لمظهره وسلوكياته وعاداته وتعبيراته.. فهو على دراية مستمرة بذاته. فنراه اشبه بالمراهق الذى يقضى وقتاً طويلاً أمام المرآة لتزيين صورته ومحاولة إخفاء أي عيوب قد تظهره أمام الآخرين بمظهر غير لائق، كما أنه يكون متيقظاً أيضاً لتصرفاته وأفعاله مع الآخرين.

كما أن الشخص الذى لديه شعور معتدل من الخجل يكون مستعداً دائماً لتغيير أقواله، أو أفعاله بما يتوافق مع الآخرين. لكن هذا الاستعداد يكون معدوماً عادة في حالة الخجل الشديد الذى يشل حركة الإنسان ويربكه.

وهذه التغييرات قد تكون بسيطة مثل الحرص على اختيار زى مناسب في المناسبات الاجتماعية ليتجنب الشعور بالحرج من الظهور أمام الآخرين. لكن الشعور المعتدل بالخجل يمكن أن ينبهنا أو يقودنا إلى خطوات أكثر أهمية وإيجابية، فالإنسان الذى يحس في داخله بضعف المقدرة على مواجهة الناس يمكن أن يحول هذا الإحساس إلى تجربة دينية عميقة، على سبيل المثال.

■ الخجل النافع والعلاقات الاجتماعية.

الإنسان شديد الخجل غالبا ما يعتقد أن هناك شيئا أساسيا غير سليم في طريقة اتصاله بالآخرين يجعله دائما يصل إلى حالة من الرفض أو غير الموافقة، أو أنه يشعر دائما بأنه معيب اجتماعيا، وعندما يقارن نفسه بالآخرين يتأكد له هذه المعنى، أو هذا التصور.

لكن الشعور المعتدل بالخجل ينبّه دائماً إلى المساوئ التي قد يرفضها الآخرون، وبالتالي يحفز صاحبه على الالتزام بمزيد من اللياقة في معاملة الآخرين. ولذا فإن الخجل المعتدل يعد شيئاً مطلوباً لتوطيد العلاقات الاجتماعية، بينما يؤدى الخجل الشديد إلى حالة من التوقع والإحساس بعدم الأهمية، ولذا فإنه يقطع ولا يصل.

■ **فائدة الخجل في إدراك قيمتنا الحقيقية:**

إن الإحساس بالخجل يقاوم صفة الغرور وينبه كلا منا إلى قدرة الحقيقي. والمثال التالى يوضح لنا المقصود بهذه الفائدة من فوائد الخجل. كان الأستاذ الدكتور «فلان» يستعد لإلقاء خطبة في مؤتمر علمى.. وكان شديد الزهو بنفسه لترشيحه لرئاسة المؤتمر.. واثناء ذهابه إلى المؤتمر كان يمشى في فخر وكبرياء، وكان يود لو يعلن أمام الناس جميعاً أنه رئيس المؤتمر.. وأثناء نزوله الدرج زلت قدمه فوقع على الأرض.. وفي هذه اللحظات تمنى في داخله لو لم يره أحد من الناس. أي أن الإحساس بالخجل من نفسه قلب الأمر رأساً على عقب، فبعدما كان يريد منذ لحظات أن يراه كل الناس أصبح يتمنى ألا يراه أحد. فهذا الإحساس المفاجئ والمؤقت بالخجل جعله يدرك أنه ليس أفضل من غيره وأنه في النهاية إنسان كأي إنسان على الأرض..!

الخلاصة

ليس الخجل دائماً شيئاً بغيضاً وليس دائماً شيئاً حسناً. فالخجل الشديد يقيّد صاحبه ويشعره باليأس وضعف القيمة. أما الجرعات المعتدلة من الخجل فإنها تساعدنا على التيقظ لأفعالنا، وتكسبنا دراية واضحة بالنفس، وتحفزنا على أن نسلك مسلماً أفضل في تعاملنا مع الآخرين وكسب ودهم.

الخجل الشديد



الشخصية المبنية على الخجل:

كانت فتاة في الثانية والعشرين من عمرها.. وقد لجأت خلال السنتين الأخيرتين إلى حوالى أربعة أطباء نفسيين. وكانت شكوتها في كل مرة تحمل نفس المضمون «ليس هناك فائدة مهما حاولت، ومهما اتبعت من طرق للعلاج النفسى فلا أزال أشعر بأننى لا قيمة لى.. ولا أمل في أن يحبنى أحد، أو يقدرنى لأن تكوينى هش وشخصيتى غير جذابة لأحد بل منفرة، إنى أشعر بفشل يعترى كل أوجه حياتى.. إنى أكره نفسى».

إن شخصية هذه الفتاة تعد نموذجاً جيداً للمقصود بالشخصية المبنية على الخجل، أو التى تعاني من حالة شديدة من الخجل. فالإحساس باللاقيمة واليأس والمعيب صفات اساسية لهذه الشخصية التي تشعر دائماً بالشك في قدراتها كإنسان.

ولكن ما الذى يمكن أن يجعل الإنسان شديد الخجل إلى هذه الدرجة العالية؟ ليس هناك أسباب محددة يعرفها أحد.. ولكن يمكن أن نقول: إن نسبة كبيرة من هذه الشخصيات نشأت في ظروف أسرية رسبت فيها الإحساس الشديد بالخجل كالجو الأسرى الذى يتميز بإحباط الهمم، وكبت المشاعر، وإهمال التقدير.

ومهما كان السبب، فإنه لا بد أن نتنبه إلى هذه الحقيقة المهمة، وهي أن الإنسان شديد الخجل يعتقد أن الآخرين يستخفون به في حين أن أساس مشكلته هو استخفافه بنفسه.. فهو يزدرى نفسه أكثر مما يزدريه الآخرون.

إن مثل هذا الشخص الذى يعانى من الخجل الشديد يعتقد أنه إنسان معيب بصورة مزمنة لا يمكن التخلص منها.. ويعتقد بالتالى أنه مختلف عن الآخرين وأن عيبه خارج نطاق الإصلاح.

■ الحساسية الزائدة للنقد:

كما تتميز الشخصية المبنية على الخجل بحساسية على الخجل بحساسية زائدة تجاه النقد، حيث يتوقع دائما الشخص شديد الخجل أن النقد الموجه له يهدف إلى تقليل قدره، أو الاستخفاف به لأنه يكون متيقظا دائما لجانب الضعف بشخصيته. ولذا فإن مثل هذا الشخص كثيرا ما يتخلف عن حضور المناسبات الاجتماعية ليتفادى بالتالى توجيه أي نقد له.

كما أنه يقارن نفسه دائما زملائه وأصدقائه وأقاربه ممن هم في نفس المرحلة العمرية.. ودائما يجد في نفسه الطرف الأقل أو الأضعف في هذه المقارنة. وإذا كان الشخص الخجول لا يرحب عادة بتوجيه نقد إليه لتوقعه بأنه سيصيبه بالإحباط إلا أنه في الوقت نفسه يرحب عادة بسماع عبارات النقد التى تهاجم الآخرين، لأنه ببساطة يجد في ذلك ما يحسن من قدره وقيمه. ولذا فإنه يرحب بالعلاقات الاجتماعية مع الأشخاص الذين يميلون لتوجيه النقد لغيرهم.

■ مشكلات تواجه الشخص شديد الخجل:

إن الخجل الشديد يمكن أن يكون عقبة كبيرة في حياة الإنسان، حيث يحرمه ذلك من إقامة علاقات اجتماعية ناجحة، وتحقيق ما يصبو إليه من آمال وأهداف الحياة.. بل إن الخجل الشديد يمكن أن يتسبب من ناحية أخرى في المعاناة من مشكلات نفسية وظنون جسمية.

وهذه بعض الأمثلة لما يمكن أن يتسبب فيه الخجل الشديد من مشكلات كبيرة.

■ توقع التحقير أو الازدراء:

إن الخجل الشديد يبعث عادة في نفس صاحبه خوفا من تحقير أو ازدراء الآخرين له.. وهذا أمر وارد جدا ما دام أن من صفات الإنسان شديد الخجل الإحساس الدائم بضعف أهميته وقيمه بالنسبة للآخرين بل ولنفسه أيضا. فقد يتساءل في نفسه: ولماذا سوف يرحب بى هؤلاء الناس شخصا ما دام أن الآخرين أفضل منى؟!

■ محاولة إرضاء الآخرين بأي شكل!

وهذا معنى آخر لى المعنى السابق.. فالإنسان شديد الخجل يسعى دائما إلى إرضاء الآخرين حتى لو كان ذلك على حساب راحته أو ضد رغبته الحقيقية.. لأنه بذلك السلوك يريد أن يتجنب الإحساس بالتحقير الذى يخشاه ويتوقعه. وقد يقول في نفسه: «إنهم حتما سيرفضوننى إذا تصرفت بناء على دوافع شخصيتى ورغباتى».

ومن الواضح أن التصرف على هذه الكيفية يلغى تماما شخصية الإنسان.. فنحن مطالبون بمحاولة إرضاء الآخرين، ولكن ليس على حساب راحتنا ورغباتنا الحقيقية! وهذه المشكلة المتوقعة كإحدى مضاعفات الخجل الشديد يمكن أن نسميها بالإهمال النفسى (self - neglect) بمعنى أن الشخص يهمل أو يتغاضى عن احتياجاته ورغباته الحقيقية.. وهذا الإهمال يمكن أن يجعله على سبيل المثال يأكل طعاما لا يحبه، أو يظهر بمظهر لا يرضيه، أو قد يرفض استشارة الطبيب أثناء المرض ما دام أن ذلك موافق لرغبة الآخرين.

■ الإساءة إلى النفس:

أما الإساءة إلى النفس (self - abuse) فهي مشكلة أكثر خطورة من مشكلات الخجل الشديد. والمقصود بها تعدى الإهمال النفسى إلى حالة الميل إلى الإساءة إلى النفس بطرق مختلفة، كاللجوء إلى إدمان المخدرات

أو الكحوليات، أو الفقد الشديد للشهية (anorexia) الذى يؤدى إلى اعتلال الصحة وربما الموت..

بل قد تظهر كذلك دوافع انتحارية.

■ تخريب النفس:

وهذه صورة أخرى لإحدى مضاعفات الخجل الشديد.. والمقصود بها الميل إلى الانتقام من النفس (self – sabotage)، بمعنى إهمال الفرص المتاحة للنجاح، أو لتحقيق السعادة.. مثل: إهمال أداء عمل ما يمكن أن يكون خطوة للنجاح على طريق العمل، أو إهمال تناول الدواء للتغلب على المرض، أو إهمال القيام بأى عمل إيجابى بصفة عامة. ولذا فإن الفشل في الحياة هو النتيجة المتوقعة لهذا السلوك المخرب.

■ الرغبة في تحقير الآخرين:

إن الخجل الشديد يشعر عادة صاحبه بالضعف وعدم التقدير، ولذا فإنه في بعض الأحيان يعتمد تحقير الآخرين وازدراءهم كوسيلة للنجاة من وطأة الخجل الشديد (انظر المثال الثانى من مفهوم الخجل «كلهم أغبياء!»).

ولذلك تتغطى حالة الخجل الشديد بقناع زائف.. ويكتسب الشخص شديد الخجل حالة مستمرة من انتقاد عيوب الآخرين وازدراءهم، بينما لا تكون لديه أى رغبة في تقديم المجاملات أو عبارات الاستحسان، أو التشجيع. فهو يتحول إلى ناقد يتصيد للآخرين عيوبهم وأخطاءهم لكنه لا يجاملهم إذا ما أحسنوا

■ الخجل والإدمان:

هذه مشكلة أخرى من مشكلات الخجل الشديد.. فقد وجد في الحقيقة أن هناك علاقة قوية بين الخجل الشديد وإدمان المخدرات أو الخمر، وكلما كان الخجل شديدا مزمننا زادت الفرصة للتعلق بأى شىء من المواد المخدرة يمكن أن يجد الشخص شديد الخجل في إدمانه راحة من الألم والظنون التى تسببها

حالة الخجل.. وهو لا يدري بالطبع أن هذه الراحة المنشودة ما هي إلا نوع من الوهم!

والحقيقة أنه وجد أن العلاقة بين الإدمان والخجل الشديد علاقة متبادلة بمعنى أن الخجل يمكن أن يؤدي إلى الإدمان، والإدمان يمكن أن يؤدي إلى الخجل، ولكن تعتبر فرصة تحول المدمن إلى شخص خجول أكبر من فرصة تحول الشخص الخجول إلى مدمن.

وكلما زادت مدة ودرجة الإدمان زادت الفرصة للإصابة بالخجل، وعادة تزيد درجة هذا الخجل تدريجيا مع زيادة درجة أو مدة الإدمان.



كيف نخجل من أنفسنا



■ أنت إنسان سيئ!

«لقد اعتدت على أن أوجّه لنفسي أسماء مختلفة تتسم بالفظاظة والإهانة كلما شعرت بالخجل من نفسي بسبب ارتكابي خطأ ما، أو تفوّهي بعبارة غبية لا يتقبلها الآخرون. وأحياناً استمع إلى صوت بداخلي يوبخني ويلومني ويصفني بأنني أتعس إنسان على وجه الأرض.. إنني أشعر بعدم الارتياح من ذاتي».

■ العزلة عن الآخرين:

أما هذه الفتاة فقد وقعت في دوامة. فكلما شعرت باستياء من نفسها زاد انعزالها عن الناس وطالت مدة بقائها بالمنزل.. وكلما استسلمت للعزلة زاد إحساسها بالاستياء تجاه نفسها. وهي لا تجد في نفسها القوة الكافية لكي تنهض وتتصل بإحدى صديقاتها لتتحدث إليها لعلها تريحها من هذا الإحساس، لأنها تعتقد أن صديقتها ستصدّها وربما تستهزئ بها.

■ الخوف والسخرية:

لقد أحست دائماً بأنها مختلفة عن الآخرين، وخاصة عن الفتيات في نفس عمرها.. فكان صوتها دائماً منخفضاً أثناء الحديث لدرجة ألا يُسمع أحياناً بوضوح.. ولسانها كثير التعثر في الكلام.. لقد كانت تتكلم وكأنها خائفة من شيء ما، وقد جعلها ذلك تتعرض لسخرية الآخرين تماماً سواء بالضحك أو بالهمس أو بالنظر.. وكانت تبدو وكأنها تحمل سرّاً رهيباً بداخلها لا تريد أن تبوح إلى أحد.

■ الخواء الداخلى:

«إنى أشعر بالخواء الداخلى.. أشعر أننى عديم النفع والتقدير. حياتى فقدت معناها. لقد حاولت أكثر من مرة وضع أهداف لحياتى لكن الآخرين لم يقدروا رغباتى فشعرت باليأس والفشل. إنى أشعر أننى مهما فعلت فلن أكون راضيًا عن نفسى ولن يرضى الآخرون عنى».

* * * * *

إن جميع الناس يشعرون بالخجل أحيانًا، فالخجل شعور متواجد في حياتنا ولا يمكن تجنبه تمامًا. والإحساس المعتدل بالخجل يساعدنا على النواشعورى وتحسين صورتنا أمام الآخرين. أما الذين يشعرون بحالات شديدة من الخجل (كالأمثلة السابقة) فإنهم يهاجمون أنفسهم من وقت إلى آخر بسلاح الخجل مما يشعروهم بضعف الثقة بالنفس وبضعف تقدير الآخرين لهم. إنهم يعانون من الخجل بشدة لدرجة أنهم يستجيبون للعالم بشعور الخجل ويأخذون الخجل معهم أينما يذهبون، إنهم يتوقعون دائمًا أن الآخرين سيعلمونهم عن ردائهم بإلقاء النقد اللاذع. إن الشخص شديد الخجل يقول لنفسه دائمًا إنه إنسان يسىء.. ولذا فإنه من الطبيعى أن يعتقد أن الآخرين ينظرون إليه كذلك على أنه إنسان سىء لا يستحق التقدير.

■ الخجل من النفس كتفكير تلقائى:

إن الشخص الذى يعانى من حالة شديدة من الخجل يتمركز الخجل في تكوينه، ولذا فإن شعور الخجل يأتى تلقائيا لأنه يقترب بتفكيره. والمثال السابق

للشخص الذى يدعو نفسه بأسماء مختلفة تتسم بالإهانة مثال جيد لهذا المعنى، فهو يهاجم نفسه دائما بسبب فشله بدافع إحساسه العميق التلقائي بالخجل من نفسه، وسوء تقديره لذاته. وهذا التفكير السلبي يأتي تلقائيا ولا يحتاج إلى مواقف تظهره فهو متواجد في داخل الشخص الذى يعانى من الخجل الشديد وكأنه رد فعل تلقائي لكل الأحداث التى تدور بذهنه، ولذا نجد أن عبارات مثل: «أنا أعرف نفسى..» أو «بالتأكيد أننى..» تتخلل تفكير مثل هذا الشخص من وقت لآخر، كأن يقول:

- أنا أعرف نفسى.. إنى إنسان غبى لا أستحق التقدير».

- «بالتأكيد أننى لن أحظى بتقديرهم».

- «إنى أعرف أن أفكارى غبية لن تنال التقدير».

إن مثل هذه الأفكار المبنية على شعور الخجل وسوء تقدير الذات لا تلقى اعتراضا أو مقاومة في رأس الشخص شديد الخجل، لأنه يدرك تمامًا أنها حقيقة مؤكدة. وبناء على ذلك فإنه يكره نفسه بصورة مستمرة ويشعر بفشل عميق بداخله. كما أنه لا يتنبه أبدًا لمواطن الجودة في نفسه، أو في أفعاله لأنه يرى نفسه بغيضًا على الدوام.

■ الرغبة في الانسحاب والعزلة:

إن الشخص الذى يشعر بالخجل يتلقى دائمًا رسائل من داخله بتوقعه لسوء التقدير، وهذه الرسائل تحد من طاقته وتجعله يميل دائمًا للانسحاب عن الآخرين بل وعن أداء أي أنشطة إيجابية بناءة.. وكأنه يقول لنفسه: «إنك غير

كفء لعمل أي شيء. فلماذا تود البقاء هنا ما دام أن أحدًا لن يقدرك؟». فمثل هذه الأفكار تدور دائمًا بذهنه وتحته على الانسحاب تجنبًا لمعاناته من سوء التقدير أو الفشل في القيام بأي مهمة بشكل إيجابي ناجح. ولذا فإن الشخص شديد الخجل يكون بالفعل إنسانًا غير كفء في حياته ليس بسبب ضعف قدراته ومهاراته وإنما لإحساسه الداخلي بنقص كفاءته وتوقعه الدائم للفشل.



نقص الخجل



يا سلام.. ما أروعك!

أثناء الحفل الذي أقامه هذا الرجل البالغ من العمر أربعين عامًا راح يتحدث إلى زملائه ومدعويه بصوت مرتفع وبحديث طويل لا ينتهي عن حياته الخاصة وإنجازاته.. وكلما أراد أحد أن يغير موضوع الحديث اصرّ على أن يعود مرة أخرى للتحدث ليظل طوال الحفل هو محور الحديث، وكأنه يتوقع من جميع الحاضرين أن يستمتعوا بما يقوله ويعجبوا بما حققه وقولوا له «يا سلام.. ما أروعك!».

تصريح لتصرف بدون خجل!

أثناء الاستعداد للظهور على المسرح قام اللاعب [البلياتشو] بدهان وجهه باللوان مختلفة، وارتداء ملابس المميزة المعروفة بطابعها المرح وعندما ظهر على المسرح وراح يعرض ألعابه على الجمهور صفق له الحاضرون تصفيقا حارًا وتلقى منهم ترحيبًا كبيرًا لما قام به من ألعاب وأفعال مضحكة مسلية. وعندما سُئل اللاعب عن نجاح العرض الذي قدّمه قال من ضمن ما قال: «لا أعتقد أنني سأجرؤ أبدًا على القيام بهذا الدور المضحك بدون هذا القناع.. فعندما أرتدى ملابس التنكرية وأخفي ملامح وجهي الحقيقية أشعر أنني أتصرف دون حياء.. أما لو ظهرت أمام الجمهور على حقيقتي فاعتقد أنني أن لن أوفق في إضحاحهم بسبب إحساسى بالخجل».

في الحقيقة أن الخجل الشديد ليس أسوأ من نقص الخجل. لأن الإنسان الذي يفتقر إلى الخجل هو في الحقيقة يفتقر إلى إدراك حدود التعامل مع الآخرين لأنه يكون عادة مشغولاً بنفسه أكثر من اهتمامه بتواصل علاقته بالآخرين.. فنقص الخجل يمنحه حرية زائدة في التصرف، وهذه الحرية الزائدة تجعله عادة

لا يهتم بحرية الآخرين ورغباتهم، مما يؤدي بالتالى إلى تأثير سيئ على علاقته بالآخرين مما يؤدي إلى ابتعادهم وانفصالهم عنه. والخجل الشديد يمكن أن يؤدي أيضا إلى الإحساس بالوحدة والانفصال عن الآخرين. ولكن جرعات الخجل المعتدلة تحفز على الالتزام باللياقة وتنبه لأى أخطاء قد يتضرر منها الآخرون. ولذا فإن وجود الخجل بجرعات معتدلة يعد شيئا مطلوبًا وليس شيئا سيئا كنقص الخجل أو زيادة الخجل.

إن الشخص قليل الحياء غالبا ما يعتقد أن تواجهه يجب أن يجعله يحظى بمعاملة خاصة حيث يجب أن يستمع إليه الآخرون ويرحبون به ويعجبون بما يقوله. ولذا فإن نقص الخجل قد يرتبط أحيانا بالأنانية، أو حب الذات.

ومن صفات نقص الخجل كذلك التعدى على خصوصيات الغير، فالإنسان قليل الخجل غالبا ما يتصرف بطلاقة تجعله لا يعبأ بمناطة الخصوصية، ولذا فإنه قد يتطرق في حديثه للغير عن الدخل المادى والعلاقات الجنسية والأحداث الأسرية الخاصة كالطلاق. أما الإنسان الذى يتمتع بقدر معتدل من الخجل فإنى يتلقى مؤشرات، أو إنذارات توقفه عن التحدث عن مثل هذه الموضوعات الخاصة، أما الشخص الذى يفتقر إلى الخجل فإنه لا يستقبل جيدا هذه المؤشرات أو لا يعبأ بها.

ولذا فإن الناس المحيطين بشخص عديم الحياء لا يكونون مرتاحين لتواجدهم معه، بينما يعتقد أنه مصدر إعجاب وتسلية لهم.



الخنجل المرتبط بالأسرة



الفاشل دائماً..!

قالت الأم في غضب لطفلها من العمر ست سنوات: «أنت دائماً سبب في حدوث مشكلات.. ألا تستطيع عمل أي شيء بمفردك».. ثم انصرفت عنه وهي تردد هذه العبارة القاسية: «يالك ما كنت وُلدت».

العتاب المؤلم!

عاد الصبي البالغ من العمر ثلاثة عشر عاماً إلى بيته فرحاً وراح يُطلع والده على شهادة الدرجات بعدما أحرز نجاحاً كبيراً في أغلب المواد الدراسية فنظر الأب إلى الدرجات بسرعة، ثم علق عليها قائلاً: «عندما كنت في سنك لم أحصل أبداً على تقدير أقل من ممتاز»، ثم راح يستعرض بعض الذكريات التي تظهر تفوقه الدراسي والتي تقلل في الوقت نفسه من مستوى تفوق ابنه.. ثم اختتم حديثه قائلاً: «إذا أردت أن أفتخر بك فعليك بذل مزيد من الجهد».

ماذا سيقول الناس عنا؟!

بعدما فقد الأب وظيفته بسبب إخفاقه في عمله، ظل جالساً في منزله في حالة نفسية سيئة، كما ظهرت عليه بعض المتاعب العضوية بسبب عدم إقباله على تناول الطعام وإصابته بأرق متكرر. وعندما لاحظ ابنه الأكبر البالغ من العمر ستة عشر عاماً حالته الصحية السيئة قال لأمه: «لا بد أن نستدعى طبيباً لأبي»، فردت عليه الأم ساخطة: «لا، هذه فكرة غير لائقة لأنك تعرف أننا نعيش في بلدة صغيرة، فإذا استدعينا طبيباً فسيعرف أهل البلدة كلهم ما جرى لأبيك.. وسوف يقولون عنا أشياء غير مرضية».

إن بعض العائلات «متخصصة» في بث الشعور بالخجل في أبنائها.. كحال العائلات السابقة، حيث يميل أفراد هذه العائلات بصورة متكررة إلى قول عبارات أو عمل أفعال ترسب الشعور بالخجل وضعف الثقة في نفوس الأبناء. ولذا فإنه يمكن تسمية مثل هذه العائلات بالعائلات المبنية على الخجل Shame - based families، فبعض أبناء العائلات أو كلهم يقعون أحيانا ضحايا للعتاب المتكرر حتى وإن أحزوا بعض النجاح (كمثال الطالب وأبيه السابق)، وهذا العتاب يحمل في مضمونه شعورا بالإحباط ويؤدي مع الوقت إلى ترسيب إحساس في نفس الابن بضعف قيمته أو بأنه أقل من غيره ويحمل معه هذا الإحساس عندما يبدأ حياته العملية كرجل، مما يجعله يتوقع دائما من الآخرين سوء التقدير.

وفي حالات أخرى قد يترسب الخجل في نفوس الأبناء عندما يعاني الأب نفسه من الفشل في رعاية أبنائه سواء لعدم قدرته على توفير المال الكافي لهم، أو ربما لعدم قدرته على توفير الحاب والراحة لهم؛ مما يجعل الأبناء يشبون وهم غير جديرين بأنفسهم معتقدين أنهم أقل من غيرهم. وغالبا ما يعبر مثل هؤلاء الأبناء عن نقص إحساسهم بالتقدير بالنسبة لغيرهم بميلهم لانتقاد الآخرين وإبراز مساوئهم والتغاضي عن محاسنهم، بل إن هذا الانتقاد القائم عادة على الازدراء قد يحدث كذلك بين أفراد العائلة وبعضهم البعض.

والذي يجب أن نؤكدته حول هذه الناحية، هو أنه لا توجد عائلة تريد أن تدفع أبنائها إلى الإحساس بالخجل وضعف الثقة بالنفس مما يترتب عليه بالتالي آثار سلبية على حياتهم العملية والاجتماعية فيما بعد. فالعائلة التي ترسب الإحساس بالخجل في نفوس أبنائها، سواء بالقول، أو بالفعل، تفعل ذلك دون دراية بالتأثيرات السلبية لهذا السلوك على أبنائها. كما أن أغلب هذه العائلات تعاني نفسها من الخجل وضعف الثقة. فالأب أو الأم الذي يشعر ابنه بإحباط متكرر ويميل لعتابه باستمرار ويغفل عن تشجيعه ومدحه هو في الحقيقة جاء

من أسرة اتبعت معه نفس هذا السلوك التربوى الخاطئ.. فالأب أو الأم الذى يربى الخجل فى نفس ابنه هو غالبا شخص خجول من نفسه.

ولكن لا ينبغى أن نفهم من ذلك أن من واجب الأبوين معاملة الأبناء برضى تام فإشعارهم بالخجل من أنفسهم تجاه بعض المواقف غير السوية قد يكون أمرا ضروريا لمساعدتهم على التنشئة السليمة، ولكن يجب أن يكون ذلك بجرعات بسيطة وأن يواكبه مواقف أخرى من التشجيع والمدح. والعائلات التى تنمى الخجل فى نفوس أبنائها لا تلتزم بهذا الاعتدال والتوازن حيث تميل إلى الإحباط والعتاب أكثر من التشجيع والتحفيز.

■ الإهمال الأسرى:

وليس السلوك الأسرى تجاه الأبناء القائم على إشعارهم بالإحباط هو كل ما يدفع بالأبناء للشعور بالخجل من أنفسهم، وإنما هناك أيضا جانب آخر ذو أهمية كبيرة وهو الإهمال الأسرى.

فقد ثبت أن الأبناء الذى يشبون فى أسر تشعرهم بالإهمال يميلون لاكتساب صفة الخجل الشديد.

وهذا الإهمال يعنى انشغال الأبوين عن الأبناء، وعدم وجود الفرص الكافية للتودد إليهم والاهتمام بأمورهم ومناقشة أحوالهم. وقد توفر بعض الأسر الرعاية المادية لأبنائها من طعام وملبس وخلافه لكنها لا توفر لهم الرعاية النفسية الكافية التى تشعرهم بالأهمية والتقدير وذلك عندما يكون الآباء منشغلين بأنفسهم أكثر من اللازم وليس لديهم وقت كاف أو حب كاف يعطونه لأبنائهم. وتزيد مشكلة الإهمال الأسرى فى حالة وقوع رب الأسرة ضحية لإدمان المخدرات أو الخمر، أو معاناته من مرض نفسى أو مروره بضائقة مادية شديدة أو أزمة نفسية حادة. وقد يحدث فى مثل هذه الظروف حالة شديدة من الإهمال تجعل رب الأسرة يعيش فى جو منفصل عن أبنائه وقد لا يتحدث إليهم لمدة طويلة تصل إلى عدة أسابيع أو شهور.

إن الابن الذى يعانى من الإهمال الأسرى على هذا النحو يشعر في الحقيقة بقلّة تقديره لنفسه أو بأن هناك شيئاً خاطئاً به يجعله مرفوضاً منبوذاً، أو بأنه غير ممتع أو مريح للآخرين، وقد يعانى كذلك من شعور مؤلم بالوحدة والاعتراب. والشعور بالخجل هو محصلة هذه الظنون والاعتقادات المختلفة نتيجة الإهمال الأسرى، والذى يظهر تأثيره على الأبناء بوضوح عندما يكبرون ويتزوجون ويمارسون حياة الكبار.

■ الإساءة الجسمية:

كما أن الأطفال الذين يقعون ضحايا للإساءة الجسمية المتكررة والتي تتمثل في معاقبتهم بالإيذاء الجسمي يشبون وفي نفوسهم ضعف وخجل.. فقد تلتئم الجروح ولكن يظل الإحساس بالخجل من النفس متواجداً متزايداً لإحساس الطفل في داخله بالضعف والإهانة.



الخجل المرتبط بالمجتمع



الوصول إلى القمة:

عندما كنت صغيراً كان أبى يقول لى دائماً: «يجب أن تبذل كل ما في وسعك لتكون الأول على فصلك.. يجب أن تجاهد للوصول إلى القمة». وعندما اشتركت في النادى الرياضى لم يرض المدرب بتحقيقى المركز الثالث. وعندما كبرت والتحقت بوظيفة صار هناك صراع مؤلم بين الزملاء للحصول على ترقية.

الخجل من النفس:

إن سبب خلافتى المتكررة مع زوجتى لا يتعلق فى الحقيقة بنا شخصياً، وإنما يتعلق بالآخرين.. فهى تريد منى أن أوفر لها سيارة حديثة مثل صديقتها.. وشقة للمصيف مثل أختها. لقد أحسست من كثرة تكرار هذه الخلافات بالخجل من نفسى وبضعف قيمتى بالنسبة للآخرين.

إن المجتمع يحفزنا على الشعور بالخجل. فالمجتمع (أو الناس) يطالبنا بتحقيق أفضل مستوى لمعيشة والنجاح حتى نحظى بتقدير الآخرين لنا مما يحفظ لنا جزءاً من رضانا عن أنفسنا وتجاهل في كثير من الأحيان أن الله تعالى هو الرزاق.. وأنا نختلف عن بعضنا في المهارات والإمكانات، وبالتالي فلا بد أن كون هناك طرف أقوى من الآخر.. وأن يكون هناك إنسان متفوق وآخر غير متفوق.. وإنسان غنى وآخر فقير.

ولذا فإن الفئة من الناس التى تتخلف عن اللحاق بالقمة وتعيش فى مستويات متواضعة قد يُنظر إليها على أنها فئة «مختلفة» وفئة ليست من النوع الجيد مقارنة بالفئات الأحسن حالاً.

والمجتمع الغربي يعتنق هذا المبدأ إلى حد كبير أكثر من المجتمع العربي، نظرًا لضعف روحانياته وجهله بمبادئ الإسلام، فإذا كان المجتمع الغربي يقدس حرية الفرد، إلا أنه في الوقت نفسه يضع ضغوطًا قاسية على الإنسان لكي يحتفظ بمكانته وتقدير الآخرين له. وهذا بالتالي يولد صراعًا نفسيًا شديدًا بداخل الإنسان قد يجعله يشعر بالخجل والازدراء لعدم قدرته على مواكبة ركب التفوق والحضارة.

■ المجتمع يريد منا الأفضل دائمًا!

إن المجتمع يلعب دورًا مهمًا في ترسيب الشعور بالخجل بسبب مطالبته كل منا بأن يكون الأفضل.

وفي المجتمعات الغربية انتشر في الآونة الأخيرة تعبير الصراع الفردي competitive individualists والمقصود به تزايد حدة الصراع بين الناس للوصول إلى القمة. ونتيجة هذا الصراع الملحوظ صار هناك عديد من ضحايا الخجل والاضطرابات النفسية.

وهذا الصراع يكون أشد تأثيرًا إذا كان صفة لكثير من العلاقات، كالعلاقة بين الزملاء في المدرسة، والعلاقة بين الجيران في نفس الحي، والعلاقة بين الأقارب.

والحقيقة أننا لسنا بالطبع ضد مبدأ أن يكافح الإنسان في الحياة للوصول إلى أفضل الدرجات، ولكن ما يجب أن نؤكد عليه ألا يكون ذلك مقرونًا بالنظر للآخرين، وإنما يكون قائمًا على رغبتنا الشخصية في تحقيق حياة أفضل مليئة بالإنجازات والنجاحات بما يتوافق مع قدراتنا وإمكاناتنا. فالتنافس الشريف فيما بيننا واحترام كل منا لقدرات الآخر يحفظ لنا تقديرنا لأنفسنا ويبعد عنا الإحساس بالخجل.

كل منا يريد أن يكون في أفضل صورة أمام الآخرين، وهذا شيء لا بأس به. ولكن في الحقيقة أن الخجل الشديد يكون أوضح في المجتمعات التي تعظم من أهمية المظهر أكثر ما تهتم بالجوهر. وهذا قد يقودنا إلى بعض السلوكيات الخاطئة بهدف إرضاء الغير تجنباً لإشعارنا بالخجل من أنفسنا. فقد نرى أما أصيب ابنها بارتفاع شديد في درجة الحرارة، لكنها تنتظر حتى تضع عليه أفضل الثياب قبل الذهاب للطبيب حتى تحافظ على صورتها أمام الآخرين كأم قديرة.

وقد نرى أن بعض الناس يحتفظون في صالوناتهم بعلبة سيجارة فاخرة لتقديم السيجار للمدعوين على الرغم من أن أصحاب المنزل قد لا يدخنون إطلاقاً!

وقد نرى زوجة تنفق جزءاً كبيراً من مصروف البيت في شراء التحف لمجرد الظهور بمظهر الثراء أمام المدعوين على الرغم من أنها قد لا تفهم القيمة الفنية لما تشتريه!

إن كلاً منا يريد أن يحظى بتقدير الآخرين، وقد يضطر كثير من الناس لتحقيق هذه الغرض إلى التصرف بموجب رغبات المجتمع وليس بموجب رغبتهم الحقيقية، فنحن تعلمنا أن نبتسم للآخرين عندما يتوقعون منا الابتسام.. وتعلمنا أن نرد على سؤال الآخرين عن صحتنا بأننا على ما يرام على الرغم من أننا قد نكون في حاجة للمساعدة لكننا لا نطلبها منهم.. فنحن نحاول دائماً أن نجعل صورتنا أمام الآخرين في أحسن حال حتى نتجنب أي شعور بالأشياء أو التحقير.

ولا بأس بهذا السلوك، لكن المبالغة فيه تجعل الإنسان يفقد جزءاً من اتصاله بنفسه، أو ملكيته لذاته فكأنه في هذه الحالة يرتدى قناعاً يخفي وراءه أفكاره وميوله الحقيقية. وخطورة ذلك تكمن في نسيان حقيقة مهمة وهي أن الناس

جميعا كبشر ليسوا كلهم أسوياء، وليسوا كلهم سعداء بحالهم. فقد ينسى البعض منا مثلاً أن هناك عائلات كثيرة تعاني من مشكلات وأزمات، ولذا فإنه يشعر بخجل حين تكتشف مشكلاته أمام الآخرين. بينما يجب أن يكون التصرف الصحيح هو التغاضي عن هذه المشكلات وتقليل أهميتها، ما دام الآخرون كذلك لديهم مشكلات مختلفة، والعمل على حلها والاستفادة من خبرات الآخرين في التغلب عليها في علاقة تتسم بالمودة والثقة ويختفى فيها عامل الرغبة في التفوق وحب الظهور. فلكى نقلل من الإحساس بالخجل في حياتنا يجب أن نتقاسم مشكلاتنا في بيئة نفسية سليمة. أما الانشغال الزائد بالمظهر، أو بما سيقوله الناس عنا فإنه يزيد من فرصة حدوث الخجل.

■ ■ ■ **التضرر الاجتماعي كمحفز للخجل:**

إن الخجل يحدث وينمو ما دام أن الناس يعتقدون أنهم ليسوا جميعاً ناجحين أو مهمين كبعضهم البعض. فالخجل الاجتماعي يظهر وينمو عندما تعامل فئة من المجتمع فئة أخرى - سواء بشكل مباشر، أو غير مباشر - على أساس أنها أقل منها في التقدير والكفاءة، فعندئذ يحاول أفراد الفئة المهانة الدفاع عن أنفسهم ضد الشعور بالخجل لكن منهم من يفشل في ذلك، فيقل بالفعل تقديره لنفسه ويشعر في قرارة نفسه بالخجل.

- الفئات الأكثر تعرض للخجل:

والحقيقة أن هناك العديد من الفئات في المجتمعات المختلفة تتعرض لهذا الضرر الاجتماعي الذي يصيبها بضعف تقدير الذات والإحساس بالخجل.

وهذه مثل:

- المسنون.

- السمان.

- المعوقون.

- السود (الجنس الأسود).

- الهنود الحمر (السكان الأصليون للولايات المتحدة).

- الفقراء. - المهاجرون الجدد.

- الريفيون. - المراهقون.

- الأميون أو حاملو الشهادات المتواضعة.

من المؤكد أن بعض هذه الفئات يعانى من الازدراء بدرجات متفاوتة وبصورة مختلفة سواء كان بالفعل، أو بمجرد التعبير عن الازدراء.

وليس هناك سبيل لمقاومة هذا الخجل الاجتماعى إلا بحرصنا جيمعاً على معاملة بعضنا البعض معاملة تنم عن التقدير والاحترام، وأن يكون حكمنا على الآخرين بناء على جوهرهم وليس على مظهرهم أو جنسهم أو سلامتهم. ويجب أن ننمى هذا السلوك في أبنائنا وأحفادنا.



الخنجل المرتبط بعلاقتنا بالآخرين



علاقة فاشلة!

قالت الزوجة لصديقتها: «إن علاقتي بزوجي السباق كتب عليها الفشل.. لقد كان دائم الانتقاد والتخبط لكل ما أقوله أو أفعله. أما زوجي الحالي فإنه يمنحني الاهتمام والتقدير الكافيين، فهو يستمع إلى ما أقوله ويهتم بما أفعل ولقد أشعرني ذلك بعودة ثقتي بنفسى وإحساسى بأهميتى».

خادم لا صديق!

أحيانا أتساءل: هل هناك أحد في هذا العالم يمكن أن يهتم بى؟! صحيح أن هناك أناسا كثيرين في حياتى لكنهم دائما يلجأون إلى عند الحاجة ويريدوننى أن أهتم بشئونهم وأرعى حاجاتهم، ولكننى عندما أكون في حاجة إلى مساعدة أو عندما أكون في حاجة إلى التعبير عن مشاعرى أجدهم قد اختفوا من حولى. إنى أشعر كأننى خادم لهم ولست صديقا لهم!».

إن الخنجل ينشأ في الطفولة، وينمى في الأسرة، ويشجع عليه بعض العلاقات الاجتماعية، فعلاقتنا بالآخرين تكون أحيانا مصدرا قويا للإحساس بالخنجل متى كانت هذه العلاقات تحمل لنا معانى مثل: أنت غير مسل لأصدقائك، أنت غير قادر على تحمل مسؤوليات الزواج، أنت سخي، أنت غير كفء للقيام بهذا العمل.

فمثل هذه الرسائل التى قد تصل إلينا من خلال علاقتنا بالآخرين سواء علاقتنا بزوجاتنا، أو بمديرنا في العمل، أو بأصدقائنا، أو بجيراننا يمكن أن ترسب الشعور بالخنجل في نفوس البعض منا.

إن بعض الناس قد يقدر على تحمل بعض هذه الرسائل رغم تكرارها بحيث يظل متماسكا راضيا، أما البعض الآخر فإنه لا يقدر على ذلك فيقع ضحية لإحساسه بقلّة التقدير والذى يسوقه إلى الإحساس بالخجل.

إن الشخص الذى نشأ بإحساس الخجل نراه دائما يتوقع وجود الخجل في علاقاته مع الآخرين، لأنه يتوقع دائما ألا يحظى بإعجاب، أو تقدير، أو يتوقع أن يكون أقل من غيره تأثيرا، بينما لا يتوقع أبدا من خلال هذه العلاقات أن يكون موضع تقدير واعتزاز أو تشجيع. ولذا فإنه كلما عانى الشخص من حالة الخجل زادت توقعاته للمعاناة من الخجل.

كما يجب ملاحظة هذه الأمور:

- إن الشخص الذى يسبب لك إحساسا بالخجل، أو ضعف التقدير قد لا يكون مدركا لذلك. فليست كل نوبات الخجل التى نتعرض لها بسبب علاقتنا بالآخرين متعمدة.
- لاحظ أنك قد تكون ضحية للخجل، وقد تكون متسببا فيه. وهذا بمعنى أن الناس الذين يشعرون غيرهم بالخجل قد يكونون ضحايا للخجل بسبب آخرين.
- إن العلاقات المسببة للخجل قد تكون قابلة للتغيير إذا أدرك الطرفان حقيقة هذا الشعور وعمدا إلى تغيير سلوكهما نحو سلوك يشعر كلاهما بالتقدير.

■ العلاقات المبنية على الخجل:

إن كلا منا قد يحس أحيانا بالخجل من خلال علاقاته وتعاملاته مع الآخرين من خلال أحداث الحياة اليومية.

فالزوج الذى ينتقد زوجته دائما ويصحح لها (كالمثال السابق) يشعرها بالخجل.. والصديق الذى يشعره أصدقاؤه أحيانا بالسخف وقلة التقدير يشعر

بالخجل (كالمثال السابق أيضا)، والمدير الذى يعاتب مرؤوسه باستمرار يشعره بالخجل.

ولو تأملنا أشكال هذه العلاقات، نجد أن العلاقات المبنية على الخجل تشتمل على نوعين أساسيين، هما:

- علاقة تثير الخجل من طرف واحد، وهذا الطرف هو الطرف الأقوى.
- علاقة تثير الخجل من طرفين، حيث يميل كل منهما إلى إشعار الآخر بالخجل من نفسه.

كما أن العلاقات المبنية على الخجل أو المثيرة للخجل تتميز كذلك بهذه الصفات:

- يسعى أحد الطرفين إلى انتقاد الآخر بشكل لاذع ويتصيد له الأخطاء ويرزها ويعلق عليها، سواء كان ذلك بأسلوب حقيقى، أو تخيلى، بغرض إظهار تفوقه عليه.

- يسعى أحد الطرفين لتعقب نقاط الضعف في الطرف الآخر ويستغلها في شن هجوم ضده.

- يسعى أحد الطرفين إلى مهاجمة استقلالية الطرف الآخر وتقديره لذاته، وذلك بالتشكك في مستوى ذكائه، أو حاسته العامة أو قدرته الاجتماعية.

- يسعى أحد الطرفين لإشعار الطرف الآخر بضعف قدراته على النجاح بغرض إشعاره بالتفوق عليه.

■ مفهوم العلاقات السوية:

وإذا كانت هذه هي ملامح وصفات العلاقات المبنية على الخجل، فإننا نجد إن العلاقات السوية لها طابع خاص. فهي تعتمد على الاحترام الاخلاقي بين الطرفين، وتقدير كل منهما للآخر بل والاعتزاز به. فكل طرف من طرفي العلاقة يحترم مقام الآخر وعزة نفسه. ويكون حريصًا على الانتباه لمواطن القوة أو الجمال في الآخر، أكثر ما يكون منتبها لمواطن ضعفه. وبصفة عامة تعطى

العلاقات السوية بين الناس إحساسًا بالارتياح سواء ارتياح كل طرف من نفسه من جراء هذه العلاقة، أو ارتياحه من علاقته بالطرف الآخر.

ويعتبر أهم دليل للاستدلال على مدى سلامة العلاقة هو إحساسك الشخصى التابع من تواجدك مع الطرف الآخر. فعندما يقل إحساس الإنسان بضعف أهميته وتقديره لنفسه في حالة وجود شخص آخر فلاشك أن العلاقة بينهما تكون قائمة على الخجل. فعلى سبيل المثال: يمكن أن يشعر الموظف في العمل بالارتياح من جميع رؤسائه ما عدا واحداً.. لأن هذا الواحد ينتقده دائماً ويطلب منه ما لا يستطيع تحقيقه، مما يرسب الخجل في نفس هذا الموظف لأنه لا يستطيع إرضاء رئيسه.

ولاحظ أنه ليس المقصود بذلك أن نلغى تماماً الإحساس بالخجل في علاقاتنا مع الآخرين فجميعنا يتعرض له من وقت لآخر وبجرعات متفاوتة، لكن المقصود هو الإشارة إلى العلاقات التي تعتمد على الخجل أو سوء التقدير كصفة متلازمة لها.

■ أعراض الخجل:

إن العلاقات الباعثة على الخجل والتي قد يتعرض لها البعض بصورة متكررة تؤدي إلى بعض الأعراض المميزة، مثل:

- الإحساس بالصغر والضعف والتعري في وجود الطرف المثير فينا للخجل.

- كلما زادت فترة العلاقة أو التعامل زاد الإحساس بالخجل وما يلحقه من مشاعر نفسية سيئة.

- الإحساس بالأذى النفسى وعدم القدرة على الاحتفاظ بعزة النفس.

- عدم القدرة على النظر (أو رفع العين) تجاه الطرف المثير فينا لإحساس الخجل.

وبصفة عامة يمكن القول بأن إحساس أحد طرفي العلاقة بالخجل يجعله أشبه بالطفل لإحساسه بالضعف والضالة. ويرجع ذلك في الحقيقة إلى التعرض خلال فترة الطفولة لمواقف كثيرة مثيرة للخجل: «إن زوجي يفعل تجاهي نفس الشيء الذي كان يفعله أبواي»، ولذا فإنه في هذه المواقف قد يحدث استقبال لهذه الرسائل أو الأفكار:

- «أنت غير جدير بأن تحب».
- «ماذا سيقول الناس عنك؟!».
- الإساءة الجسمية أو الجنسية.
- التحقير والازدراء.

ومن الملاحظ كذلك أن العلاقات المبنية على الخجل يمكن أن يتسبب التعرض لها لمدة طويلة، أو بصورة متكررة في ترسيب الإحساس بالخجل عند البالغين الذين لم يشبوا في عائلات مبنية على الخجل، أو بمعنى آخر يمكن القول بأن كثرة التعرض لشعور الخجل من خلال تعاملاتنا مع الآخرين يمكن أن يجعل الشخص يكتسب صفة الخجل وما يصحبها من مشاعر أخرى سلبية على الرغم من عدم التعرض خلال فترة الطفولة لإحباطات مرسبة لشعور الخجل.

■ تحقيق التفوق من خلال العلاقات المبنية على الخجل:

ومن الملاحظ في العلاقة القائمة على الخجل بين الطرفين، أن لجوء أحد طرفي العلاقة إلى إشعار الطرف الآخر بالخجل من نفسه يكون بدافع استخدام الخجل كوسيلة لإبراز تفوقه أو سيطرته أو افضليته على الطرف الآخر.

فالزوج الذي يعاتب زوجته باستمرار ويشعرها بنقص استمتاعه بها بغرض إشعارها بالخجل من نفسها يفعل ذلك في الحقيقة لكي يقلل من إحساسها بجاذبيتها، وعندما تعتقد الزوجة ذلك فإنها بالتالي تشعر بضعف أهميتها

بالنسبة له فيكون من الأسهل ترويضها والسيطرة عليها. وبذلك فإن الزوج يمكن أن يحقق القوة والسيطرة من خلال استخدام الخجل كوسيلة لذلك. ولكن بالطبع ليست كل العلاقات التي تشعر أحد الطرفين بالخجل قائمة على تحقيق هذا الغرض، أي لا تهدف لإضعاف ثقة أحد الطرفين بنفسه بغرض تحقيق الطرف الآخر للقوة والسيطرة.

وأحيانا يسرى الخجل بين افراد العائلة من الكبير إلى الصغير بشكل يوازى سريان القوة والسيطرة.. وهذا بمعنى أن الطرف الأقوى (الابن الأكبر) قد يستخدم الخجل تجاه الطرف الأضعف (الابن الأصغر أو البنت) لتعزيز قوته وسيطرته، ويستخدم الطرف الصغير الخجل كوسيلة للسيطرة على الطرف الأصغر منه وهكذا..

ف نجد في بعض العائلات أن الزوج قد يشعر زوجته بالخجل، والزوجة (الأم) تشعر ابنها الأكبر بالخجل وهذا الابن يُشعر الابن الأصغر بالخجل وهكذا.. وبذلك تسير علاقة الخجل في شكل متواز مع شعور القوة أو السيطرة. كما يلاحظ أن الخجل شيء متلازم لكثير من العلاقات المتوازنة في القوة.. بمعنى أنه لو افترضنا أن شخصين متساويين في الكفاءة والقوة أقاما علاقة بينهما فإنه غالبًا ما يسعى أحد الطرفين لاستخدام الخجل ليكون هو الطرف الأقوى في هذه العلاقة.

كما يستخدم الخجل في كثير من الأحيان بصورة علنية، مثل استخدامه في المحاضرات أو الأحاديث الإعلامية، كوسيلة لتحقيق القوة وذلك حينما يلجأ المتحدث إلى إبراز عيوب الآخرين بغرض إثبات أفضليته.

ولكن في الحقيقة أن الشخص الذي يلجأ إلى إشعار الآخرين بالخجل بغرض اكتساب القوة يدفع ثمنًا غالبًا مقابل ذلك وهو إضعاف أواصر المودة والتقدير بينه وبين الآخرين، فالعلاقات القائمة على الخجل غالبًا ما تكون علاقات ضعيفة غير مثمرة.

■ أنواع مختلفة من العلاقات التي يستخدم فيها الخجل كوسيلة لإبراز التفوق:

بالإضافة إلى الأمثلة السابقة التي يلجأ فيها أحد طرفي العلاقة لاستخدام الخجل كوسيلة لإشعار الطرف الآخر بالضعف بغرض تحقيق الأفضلية واكتساب القوة، فإن الخجل قد يستخدم أيضا في هذه العلاقات:

■ علاقات يتميز فيها أحد الطرفين بالسلطة.

- الرئيس والمرؤوس.
- الأب والابن.
- الابن الأكبر والابن الأصغر.
- المعلم والطالب.
- الموظف القديم والموظف المتسجد.

■ علاقات بين طرفين متساويين في السلطة.

- الزملاء في العمل.
- الأحفاد في نفس العمر.
- زملاء الدراسة.
- الأصدقاء



كيف تتخلص من مشكلة الخجل؟



العدو اللدود!

طوال فترة حياتها عاشت تتألم من إحساسها العميق بالخجل حتى أصبح الخجل عدوًا لها. وهى الآن تسعى للخلاص منه وتحاول التغلب عليه، فلقد أصبح التخلص من الخجل هو شاغلها على الدوام.

تقييم الإحساس بالخجل:

«أخيرًا بدأت أتكيف مع إحساسى بالخجل بعدما كنت أمقت هذا الإحساس الذى جعلنى لا أستطيع إقامة علاقات ناجحة مع الآخرين. فأنا أحاول أن أستمع لما يقوله الخجل لى عن نفسى وعن كيفية أن أعيش حياتى به. لقد أدركت أن الخجل جزء من بنائى وتكوينى، ولذا فإننى إذا كرهت الخجل، فإننى حتمًا سأكره نفسى».

إذا كنت تعاني من الإحساس بالخجل فتأكد أنه مهما كانت الظروف فإنه بإمكانك أن تخفف هذه المعاناة إذا عرفت كيف تتعلم أن تعيش بأسلوب يساعدك على الإحساس بتقدير الآخرين لك ويشعرك بأنك شخص محبوب ومرغوب فيه.

إن الخجل يُخفض رأس وعينى الإنسان الخجول. والخجل يسلب الطاقة والتفاؤل بالخير. لكن الشخص الخجول يريد في الوقت نفسه أن يرفع رأسه وأن يتحدث بطلاقة وأن يقاوم احمرار الوجه الذى يسببه له الشعور بالخجل، فهذه الرسائل يتلقاها دائما في كل دقيقة من خلال تجربة الخجل.

ولكن كيف نقاوم الخجل؟.. أو كيف يمكن للشخص الذى يعاني من خجل شديد أن ينجح في تنفيذ هذه الرسائل التى يتلقاها من داخله بأن يرفع رأسه

ويشعر بتقديره لنفسه وتقدير الآخرين له وينجح بالتالى في أن يكون عنصرًا فعالاً مؤثرًا محبوباً.

إن مقاومة الخجل تشتمل في الحقيقة على خطوتين أساسيتين.

أولاً: الفهم أو الإدراك.

وثانياً: التصرف أو الفعل.

وهذا ما سيوضحه لك الجزء التالى.

■ الخطوة الأولى:

الفهم: وتشمل هذه الخطوة على الإرشادات والاقتراحات التالية:

- 1 - كن صبوراً.. فالخجل يقل تدريجياً.
 - 2 - كن مدركاً تماماً لخجلك.
 - 3 - تنبه لوسائل دفاعك ضد الخجل.
 - 4 - اعرف مصدر خجلك.
 - 5 - تقبل خجلك كجزء من تكوين الإنسان.
- والآن تعالوا نستعرض المقصود بهذه النقاط.

(1) كن صبوراً فالخجل يقل تدريجياً:

إن الشعور الشديد بالخجل يكون شعوراً عميقاً مؤلماً طويلاً المدى، ولذا فإنه من الضروري أن تتفهم أنك لن تستطيع التخلص منه، أو التغلب عليه في يوم وليلة! وإنما يحتاج ذلك إلى بعض الوقت.

إن الشعور بالخجل مهما كان عميقاً يمكن أن يحل محله شعور بعزة النفس والتقدير، لكن ذلك يحدث تدريجياً بطيناً. والشخص الذى يحاول التخلص من خجله بسرعة فإنه في الحقيقة يضيف فشلاً جديداً إلى إحساسه الأصلي بالفشل. كما أنه ليس هناك نهاية محددة للخجل بمعنى أن الشخص الخجول قد يشعر مع التدريب على علاج الخجل بالارتياح من هذا الإحساس خلال يوم

ما ويشعر خلال اليوم التالى بدرجة أفضل من التحسن، لكنه خلال اليوم الثالث يعود له إحساس الخجل مرة أخرى.

ولكن بصفة عامة يكون هناك أيام حسنة وأيام سيئة. وبعد مضى عدة شهور على التدريب على علاج الخجل، أو ربما سنوات، يكون هناك عادة شعور واضح بتقدير الذات، وهذا الشعور يكون هو المحصلة للعلاج والوسيلة الفعالة ضد الشعور بالخجل.

(2) كُن مدركاً تماماً لخجلك:

ليس سهلاً أن تواجه خجلك. فكثير من الناس يزعمهم أن يعرفوا أن بداخلهم إحساس بعدم تقديرهم لأنفسهم، ولذا فإن علاج الشعور بالخجل يحتاج إلى شجاعة وإدراك حقيقى لما يدور بداخلنا من أفكار. ولكن كيف يمكنك أن تكون مدركاً جيداً لشعور الخجل؟

إن إحدى الوسائل لذلك أن تقرأ كتاباً مثل هذا الكتاب الذى يتناول مفهوم الخجل وعلاماته. ومن الوسائل الأخرى أن تلاحظ «الرسائل» التى يبعث بها جسمك.. فالرسائل مثل احمرار الوجه، وضعف الطاقة، والرعدة، والميل بالراس أو العينين لأسفل تدل جميعها على حالة الخجل. كما يجب أن تكون أيضاً مستمعاً جيداً لأفكارك، فالأفكار مثل عدم توقع التقدير أو توقع النقد اللاذع أو توقع الازدراء تدل على الشعور بالخجل. كما أن الانسحاب عن الآخرين سواء بتفضيل السكوت أو عدم المشاركة الشعورية قد يدل كذلك على حالة الخجل.

وهناك وسيلة أخرى لنحسن إدراكنا لشعور الخجل، وهى أن نتحرى عن إحساسنا بذاتنا مثل: متى تشعر بالخواء النفسى وضعف القيمة؟ متى تشعر بأنك إنسان غير كفء أو مكتمل؟

وفائدة هذا الإدراك أنه يساعدنا على تحدى ومقاومة الخجل. فالخجل يمكن أن يصبح بسهولة عادة لدينا عندما نمر بمواقف متكررة من الخجل دون أن ندركها ونعمل على مقاومتها.

(3) تنبه لوسائل دفاعك ضد الخجل:

لقد سبق أن أو ضحنا أن الإنسان عندما يشعر بخجل شديد فإنه يلجأ إلى بعض السلوكيات أو الوسائل المساعدة على مقاومة إحساسه بالخجل مثل: الانفصال أو التخطئة.

وهذه بمثابة وسائل دفاع عن النفس تكون على حساب تجاهل الحقيقة. ولذا فإنه من الضروري في علاج الخجل أن تتنبه لهذه الوسائل. مثل:

■ الانسحاب:

حيث قد يلجأ الشخص الخجول إلى الانسحاب أو الانعزال عن الآخرين مع إحساسه بضعف الاستمتاع أو نقص الطاقة.

■ التخطئة:

بمعنى إبراز عيوب الآخرين وتصيد أخطائهم بغرض تجاهل الإحساس بالخجل وضعف القيمة.

■ المثالية:

بمعنى أن الشخص الخجول قد يلجأ إلى محاولة إتقان كل شيء يفعلها ويجاهد لأجل عدم الوقوع في أي أخطاء، وذلك بغرض التغطية على إحساسه بالخجل.

■ الغضب أو التهيج:

حيث يستخدم الغضب أحيانا كوسيلة لصرف انتباه الآخرين عن الإحساس بالخجل، وعادة تستخدم هذه الوسيلة عند توقع الشعور بالتحقير.

بمعنى محاولة تجاهل ونسيان المواقف من حياتنا التي تشعرنا بالخجل وبذلك فإننا ندفع بمشكلاتنا الحقيقة خارج حدود العقل الواعي.

فمن الضروري أن يحاول الشخص الخجول أن يضع يده على وسائل الدفاع التي يلجأ إليها لتغطية إحساسه بالخجل. وربما يلجأ إلى أكثر من وسيلة، أو إلى وسائل أخرى مختلفة عن هذه الوسائل المذكورة.

والغرض من ذلك ليس الامتناع عن اللجوء إلى هذه الوسائل، وإنما الغرض هو أن نعرف أنفسنا بكيفية تغطية إحساسنا المؤلم بالخجل. وهذا يساعدنا على أن نعقد اختيارات حول كيفية تعاملنا مع الآخرين. فعلى سبيل المثال، إذا أدركنا أننا نميل إلى الانسحاب عن الآخرين عندما نبدأ في الإحساس بالخجل فإن ذلك يعطى لأنفسنا حرية البقاء أو المغادرة ولا يلزمنا بضرورة التمسك بالاتصال بالآخرين.

(4) اعرف مصدر خجلك:

إن الخجل له خمسة مصادر أساسية هي:

- 1 - التكوين الوراثي والبيولوجي.
- 2 - النشأة الأسرية.
- 3 - متطلبات وتوقعات المجتمع منا.
- 4 - علاقتنا الجارية (كعلاقتنا بالمدير في العمل، أو الزوجة، أو الجيران).
- 5 - خجل مرتبط بذاتنا.

فابحث في هذه المصادر والتي سبق توضيحها لتعرف سبب شعورك بالخجل، وبالتالي تعرف كيفية مقاومته، حيث إن كل مصدر من هذه المصادر يختلف اختلافا كبيرا عن الآخر.

فحالة الشخص الذى نشأ في أسرة رسبت في نفسه الخجل تختلف عن حالة آخر يحس بالخجل بسبب التقصير في تحقيق متطلبات وتوقعات المجتمع منه.

والبعض قد يدرك ان سبب خجله مرتبط بأكثر من مصدر من هذه المصادر الخمسة.

وإليك هذا المثال الذى يوضح كيفية تفهم مصدر الخجل للتعامل معه ومقاومته.

هذا الرجل يشعر بالخجل لأن زوجته تعلن بصفة متكررة أمام الأقارب والأصدقاء أنه غير جدير بتحمل مسؤولية الزواج، لأنه غير قادر مادياً على توفير مستوى جيد للمعيشة. وهذا الاتهام يثير في نفسه شعوراً قديماً بالخجل عندما كانت أمه تقول له دائماً إنك غير مسئول ولا تصلح لعمل شئ مفيد.

إذن فهذا النوع من الخجل يرتبط في الأصل بمصدر أسرى، ويحفزه ويشيره ما نسميه بالعلاقات الجارية (أي بالعلاقة الزوجية)، ولذا فإن علاجه يجب أن يوجه لعلاج شعور الخجل الأسرى ويدعم هذا العلاج بعلاج الخجل المرتبط بالعلاقات الجارية.

(5) تقبّل خجلك كجزء من تكوين الإنسان :

وهذا بمعنى أن تعرف وتدرّك أن الخجل شعور من المشاعر الإنسانية، وأن جميع الناس قد يشعرون بالخجل أحياناً فهو جزء من تكوين الإنسان. فهذا التصور والفهم يساعد في علاج الخجل، أما لو تصورنا العكس، بمعنى الشعور بأن الخجل إحساس كرهه، منبوذ، شاذ، فإن ذلك لن يساعد في علاجه بل سيزيد غالباً من صعوبة مقاومته.

فيجب أن تتقبل الخجل قبل أن تعمل على تغييره، وذلك لأن الخجل شعور قوى مؤلم ليس من السهل أن نغيره أو نبعده بمجرد اتخاذ القرار بذلك.

وإدراك شعور الخجل وتقبله أمر قد يستغرق مدة قصيرة أو طلية فقد يستغرق ذلك شهرًا أو ربما دقائق. فعلى سبيل المثال، عندما نتعرض لموقف يشعركم بالخجل بصورة حادة مفاجئة بسبب تعرضنا مثلاً لنقد لاذع فقد نحتاج إلى مجرد لحظات لإدراك شعور الخجل قبل أن نتفاعل ضده. لكن الشخص الذي يعاني من حالة مزمنة من الخجل قد يحتاج إلى وقت طويل حتى يدرك ويتقبل هذا الشعور ليبدأ في مقاومته.

كما أنه من الأصح في مقاومة الخجل أن نعتبره صديقاً لنا بدلاً من أن نحاربه على أنه عدو لنا. أو بمعنى آخر يجب أن نحترم ونتقبل كل وجه من أوجه شخصيتنا وطبيعتنا حتى نستطيع أن نحفظ بتقديرنا واعتزازنا بأنفسنا.

■ الخطوة الثانية: الفعل:

الخوف من الرفض..!

«إن كل ما أريده هو أن أختلط بالجنس البشرى وأندمج معه في الحياة.. ولكن فيما يبدو أن تحقيق هذه الرغبة أمر شديد الصعوبة بالنسبة لى، فكلما حاولت ذلك شعرت بنداء داخلى يحفزنى على الابتعاد تجنباً لرفض الآخرين لى واحتمال سخريتهم منى.. ولذا فضلت العزلة بمنزلى أغلب الوقت».

الاستقلالية:

هذا الفتى يود أن يكون مستقلاً بذاته لكنه في الوقت نفسه جهل معنى الاستقلالية ويفشل في تحقيقها. فهو يود أن يفعل كل شيء بنفسه ولا يعتمد على أحد لكنه في الوقت نفسه يشعر بالضعف وعدم القدرة على الاعتماد على ذاته، ويشعر في الوقت نفسه بالخجل من نفسه كلما سعى إلى مساعدة الآخرين.

الفشل المتكرر:

«لقد تعبت من الفشل.. لقد تعبت من أن أرغب عمل شيء ما ثم أجنى الفشل. وعندما أنظر حولي وأرى آخرين يتمتعون بنجاحات وعلاقات طيبة يزداد إحساسى المؤلم المخجل من نفسى».

إنه ليس من السهل دائماً أن نفهم حقيقة خجلنا. فالخجل بمثابة المُنبّه الذى يقول لنا: إن هناك شيئاً خطا في سلوكنا أو اسلوب حياتنا ولا بد أن نسعى لتغييره. فنحن نحتاج أن نتنبه لهذه الرسائل التى يبعث بها لنا شعورنا بالخجل (خطوة الفهم) ثم نتخذ الخطوات أو الأفعال (مرحلة الفعل) التى تمكننا من أن نعيش حياة أفضل وأكثر فاعلية وتأثيراً.

وفيما يلى خمس خطوات مساعدة لتحقيق هذه الأفعال، أي لتحويل الإحساس المؤلم بالخجل إلى أفعالاً إيجابية. وهذه الخطوات الخمس تتركز حول خلق أهداف إيجابية أكثر ما تدعو غلى مجرد التخلص من الخجل.

1 - اطلب المساعدة.. فليس من المتوقع أن تتخلص من شعورك بالخجل بمفردك.

2 - تحد الخجل.

3 - ضع لنفسك أهدافاً إيجابية مبنية على معانى الإنسانية والمساواة والاستقلالية والاقترار.

4 - اتخذ خطوات لتحريكك تجاه الأهداف سواء كانت خطوات جسمية أو دفعات شعورية.

5 - راجع مقدار تقدمك بشكل منتظم.

والآن تعالوا نستعرض المقصود بهذه الخطوات الخمس بشكل أكثر وضوحاً.

(1) اطلب المساعدة:

الانعزال أو الانطواء تفاعل شائع ضد الشعور بالخجل. وكلما زاد الشعور بالخجل زاد الميل للانعزال عن الآخرين وإخفاء الأفكار والمشاعر عنهم. ولذا فإننا نجد أن حيزا كبيرا من حياة الإنسان الخجول مخفى عن الآخرين لاعتقاده بأنهم لو اطلعوا على حقيقة شعوره وشخصيته قل تقديرهم له مما زاد من شعوره المؤلم بالخجل.

إن جزءا من الخجل يجب أن يعالجه الشخص الخجول بنفسه فيجب أن يتعمل كيف يعتز بنفسه ويجعل لحياته معنى وهدفا. ولكن نظرا لأن الجزء الأكبر من الخجل ينمو ويرتبط من خلال العلاقات من الآخرين، ولذا فإنه لا يستطيع أن يتخلص من شعور الخجل في هذه الحالة بدون الآخرين الذين يمثلون طرفا أساسيا في إحساسه بالخجل.

فيجب أن يجاهد الشخص الخجول للخروج من عزله ويسعى للاتصال بالآخرين. وذلك لأن العزلة تنمى الخجل وتزيده، بينما يؤدي عرض هذا الخجل على الآخرين إلى تخفيفه بشرط أن يتم ذلك في بيئة صحيحة تضمن عدم تعرضه الفعلي للاستهزاء أو التحقير من جانب الآخرين.

فيجب أن يتشجع الإنسان الخجول ويعرض خجله على الآخرين، وعندما يرى الآخرون هذا الخجل ويقدرونه دون استهزاء يبدأ الإنسان الخجول في اكتساب الثقة بنفسه تدريجيا.

ولكن في الحقيقة أنه ليس كل شخص يمكن أن يؤتمن على شعورنا بالخجل. فالشخص الموثوق به هو الذى لا يسعى إلى زيادة إحساسنا بالخجل عندما نعرض عليه خجلنا من أنفسنا، أو نعرض عليه خصوصياتنا الحرجة. وهو أيضا الشخص الذى يمكن أن نجالسه ونحدث إليه بارتياح دون تردد أو خوف. وبناء على ذلك، فإنه يجب أن يعرض الإنسان الخجول خجله على الآخرين ممن يأتئمهم ويثق بهم، وألا يكتفى بالمعانة من الخجل في صمت وعزلة،

وأن يقوى الحافز بداخله لذلك حتى لو احس باحتمال رفض الآخرين له. وفى الوقت نفسه يجب أن يسعى لتوطيد علاقاته بمن يرتاح لهم ولا يشعرونه بالخجل لتزيد فرصة عرض خجله على الآخرين.

ولمساعدة تطبيق ذلك، يمكن تنفيذه تدريجيا وبجرعات محدودة، بمعنى عرض الخجل على الآخرين من وقت إلى آخر ولفترات قصيرة، ثم تطول المدة تدريجيا. ويجب على الشخص الخجول أن يدرك تماما أنه ليس من المتوقع دائما أن يجد من يعتنى بخجله ويقدره، وإنما عليه أن يعد نفسه لبعض الصدمات والاهتزازات النفسية، كما يجب ألا يتسرع باللجوء مرة أخرى إلى حالة العزلة كلما تعرض لموقف أو أكثر أشعره بالخجل.

(2) تحدى إحساسك بالخجل:

إن الإحساس بالخجل له مصادر مختلفة، لكنه يولد فى النفس بصفة عامة أفكارا سلبية تتركز عادة على التحقير والازدراء مهما اختلفت مصادر الخجل وبواعثه. ولذا يجب أن يجاهد الشخص الذى يحس بخجل شديد لتحدى مصادر وأفكار الشعور بالخجل، بأن يردد لنفسه دائما عبارات توحى بالتشجيع والتفاؤل والامل فى إمكانية الشفاء من حالة الخجل الشديد.

وهذه بعض العبارات أو المعانى المقترحة:

1 - لقد عكفت والدتى على اتهامى بالفشل والخيبة عندما كنت صغيرا، ولكن الآن بعدما كبرت يجب أن أقاوم هذا الإحساس.. أقاوم هذه الرسائل المتكررة التى أتلقاها عندما أكلف بمهمة أو اختلط مع الآخرين. اعتقد أنه بإمكانى التخلص من الشعور بالخجل فهو شعور لا ينتمى لشخصيتى أو قدراتى الحقيقية. (هذا يمثل تحديا للخجل الأسرى).

2 - إن زوجى ينتقد أفعالى يوميا عشرين مرة!! لقد حان الوقت لأجعله يمتنع عن أمتهاني.. حان الوقت لأن أغير من أسلوب معيشتى معه. فإنا

أستحق ما هو أفضل من ذاك (هذا يمثل تحدياً للشعور بالخجل المرتبط بالعلاقة الزوجية).

3 - لقد تعبت من إحساسي بالكراهة تجاه نفسي. لن أعد بعد اليوم أوجه نفسي اتهامات أو أطلق على نفسي صفات منبوذة، إنني في حاجة إلى الإحساس بتقديرى لنفسي (هذا يمثل تحدياً لموقف الخجل النابع من الذات).

4 - إن المرأة لا تزال في صف متأخر بالنسبة للرجل.. لكن ذلك ليس من المفروض أن يقلل من تقديرى لنفسي. (هذا يمثل تحدياً للخجل المرتبط بالمجتمع).

إن تحدينا للشعور بالخجل ليس مثل محاربة الخجل. فمحاربة الخجل تؤدي عادة إلى مزيد من الخجل، فلا يجوز أن نشعر بالرفض تجاه إحساسنا بالخجل لأنه ببساطة جزء من شخصيتنا وطباعنا، ولكن يجب أن نعمل على تحديه وتقليل تأثيره وسيطرته علينا.. وكأن الشخص الخجول يقول لنفسه: «إنني احترم وأقدر الخجل الذي بداخلي على الرغم مما يسببه لي من الم أحيانا. فأنا أدرك تماماً أن هذا الخجل جزء مني. ولكي في الوقت نفسه أدرك تماماً أن من حقي أن أشعر بتقديرى لنفسي وأن أحظى باحترام الآخرين لي، ولذا فإنني لن أجعل حياتي تتركز على معاناتي من الخجل».

■ **ضع لنفسك أهدافاً إيجابية مبنية على معاني الإنسانية والمساواة والاستقلالية والافتقار:**

قلنا فيما سبق أن الجرعات المعتدلة من الخجل تساعد على اكتشاف أو إعادة اكتشاف بعض المعاني، أو المبادئ المرتبطة بالحياة.. ومن أهمها معاني الإنسانية، والمساواة، والاستقلالية، والافتقار. والإنسان شديد الخجل قد يعاني من خلل بإحدى هذه المناطق أو المعاني. ولكن ما المقصود بهذه المعاني؟

■ **مبدأ الإنسانية:** إن هذا المعنى سهل وواضح: فهو يعنى أن كلا منا ينتمى

إلى الجنس البشرى أو جنس الإنسان، وليس هناك استثناء لذلك، وليس هناك مؤهلات أو اختبارات ترشح أحداً دون الآخر لأن يكون إنساناً.

والغرض الذى نقصده من وراء هذا المبدأ هو أن يحاول الإنسان شديد الخجل أن يعود إلى مجتمع بنى الإنسان.. أو بمعنى آخر أن يحول رغبته في أن يكون مقبولا مقدراً من الآخرين إلى حقيقة. فعلينا جميعاً نحن البشر أن نجاهد للتحرك تجاه بعضنا البعض بدلا من أن نفر من بعضنا البعض. وعلينا أن نذكر أنفسنا دائما بأن كلا منا ينتمى إلى جنس الإنسان وعلينا أن نندمج في هذه الإنسانية.

والإنسان الخجول يجب أن يسعى إلى تطبيق هذا المبدأ، وليحاول ذلك تدريجيا وعليه أن يبدأ بالتقرب والانتماء للأشخاص الذين يتوقع منهم رد فعل جيد يرضيه. فكلما سعى إلى ذلك استطاع أن يستعيد تقديره لنفسه وأن يجعل لحياته معنى أجعل وأفضل.

■ **مبدأ المساواة:**

والمقصود بذلك المساواة بين البشر باعتبارهم من جنس واحد ونفس واحدة، فليس هناك من هو أفضل أو أسوأ من الآخر كإنسان إلا بالعمل الصالح والتقوى. والإنسان شديد الخجل قد يشعر بخلل في إدراك هذا المبدأ باعتقاده أنه إنسان سيئ غير مرغوب فيه، غير محبوب من الآخرين، مما يجعله بالتالى يشعر بالتخلف عن باقى البشر.

ولكن ليس المقصود بذلك أن جميع الناس متساوون في المهارات والكفاءات، أو أن جميع الأفعال لها قيم متساوية، فمن المؤكد أن هناك أشخاصا متفوقين على غيرهم في بعض النواحي كالذكاء، والجمال، والقوة الجسمية. ولكن هذه الفروق لا تعطى الحق لإنسان بأن يقول إنه إنسان أفضل من الآخر.

■ مبدأ الاستقلالية:

ومن الإشارات التي يتلقاها الشخص شديد الخجل والنابعة من ذاته إشارة أخرى تدعه يعتقد بأنه إنسان ضعيف معتمد على الآخرين ولا يستطيع أن يكون له كيان مستقل قوى. ولذا فإن مثل هذا الإنسان لابد أن يحاول وضع أهداف تساعد على الشعور بالاستقلالية، فكل منا لديه الحق والمسئولية في أن يعيش حياته كما يريد، والمقصود بهذه الاستقلالية هي استقلالية الذات أو التحرر من سيطرة الآخرين. وتعنى كذلك ألا نعيش حياتنا نسترضى الآخرين خوفاً من أن نحظى برفضهم لنا، أو احتقارهم لنا. ولكن ليس معنى هذه الاستقلالية أن نأخذ من الآخرين ونعطهم لأننا من المفروض أن نكون جميعاً مجتمعاً متعاوناً يفيد كل منا الآخر ويستفيد منه، ولكن دون أن نقلل من تقديرنا لأنفسنا من خلال هذه العلاقة المتضامنة.

والاستقلالية قد تكون مبدأ يصعب الأخذ به بالنسبة للأشخاص الذين يعتقدون أنهم «ضحية» في هذا العالم بسبب خجلهم الشديد وإحساسهم بالنقص بالنسبة لغيرهم. ولكن مع محاول تطبيق هذا المبدأ يقلل بالتأكيد إحساسهم بالخجل ويصبح إحساساً معتدلاً أو طبيعياً.

■ مبدأ الاقتدار:

والمقصود بهذا المبدأ أن كل إنسان صالح لأن يفيد هذا العالم. فعندما يأخذ الشخص الخجول بهذا المبدأ سيساعده على أن يكتشف أو يعيد اكتشاف نفسه بحيث يضع يده على الجوانب الإيجابية، وينمى قدراته ومهاراته بشكل يساعده على تقديم أشياء مفيدة يكسب بها تقدير الآخرين له.

وفي الوقت نفسه يجب أن نعلم أنه لا ينبغي أن ننجز كل شيء بنجاح وإتقان، فالفشل معنى متواجد في حياة كل إنسان، ولكن أحياناً نتعلم من هذا الفشل ونصبح أفضل مما كنا عليه.

فالرسالة التى يجب أن يوجهها الإنسان الخجول لنفسه تقول شيئاً مثل هذا المعنى: «لابد أن أتحدى نفسى لأثبت جدارتى واقتدارى. يمكننى أن أستبدل هذا الخجل بجائزة واقعية ملموسة عندما أبذل قصارى جهدى. ولكن يجب أن أدرك كذلك متى يجب أن أتوقف. إن هدفى هو أن أكون صالحاً بما فيه الكفاية ولا أكون ممتازاً تماماً».

(4) اتخذ خطوات لتحريك تجاه هذه الأهداف:

إن السيطرة على الخجل تبدأ مع العزم على اتباع هذه المبادئ السابقة. فعلى الإنسان الذى يحس بالخجل أن يسأل نفسه: كيف يمكن أن أغير من أفكارى ومعتقداتى وسلوكياتى بحيث أشعر بالإنسانية والاستقلالية والاقتدار والمساواة؟

وفيما يلى نموذج يساعد على الإجابة عن هذا السؤال.

أولاً: أحضر أربع ورقات بيضاء كبيرة وضع على كل ورقة عنواناً من عناوين هذه المبادئ: الإنسانية، الاستقلالية، الاقتدار، المساواة. وبعد ذلك، وعلى الجانب الأيسر من كل ورقة اكتب قائمة بالأفكار والسلوكيات التى تراها تباعد بينك وبين كل مبدأ من هذه المبادئ. فعلى سبيل المثال، قد تلاحظ أنك تميل للتفكير فى نفسك كإنسان فاشل (ضد مبدأ الاقتدار)، أو أنك تميل دائماً إلى اتخاذ القرارات من المحيطين بك (ضد مبدأ الاستقلالية).

وبعد ذلك، سل نفسك: ما الذى تحتاجه لعمل تغير لكل فكر، أو سلوك سلبي، وقم بكتابة الإجابة تحت كل فكر أو سلوك معين. فعلى سبيل المثال، إذا رأيت أنك تفكر دائماً من منطلق أنك إنسان فاشل فيجب أن تعتمد إجابتك على أنك تتمتع بصلاحية كافية للنجاح.

وإذا رأيت أنك تلجأ عادة للآخرين فليكن قرارك بأن لا تطلب المساعدة من أحد إلا بعدما تستنفد كل وسائل المحاولة بنفسك. وبعد ذلك، اختر شيئاً أو شيئين من الأشياء التي تريد تغييرها، ويفضل أن تبدأ باختيارك الأشياء السهلة والواضحة.

وأخيراً، اعقد العزم على أن تحدث تغييرات إيجابية بأسلوب حياتك فيما يتعلق بما اخترته من عيوب أو سلبيات. ولكن تذكر أن ذلك يحتاج بعض الوقت بينما لا يحتاج منك أن تكون ناجحاً مائة في المائة في عمل هذه التغييرات فقد يكفي أن تحرز نسبة جيدة من التغيير المؤدى للنجاح.

ثم ابدأ بعد ذلك بإحداث تغييرات أخرى للعيوب أو السلبيات المتبقية. وتذكر مرة أخرى أن ذلك يحتاج بعض الوقت والمثابرة.

(5) راجع مقدار تقدمك بصورة منتظمة:

بصفة عامة، يجب أن تتحلى بالصبر تجاه شعورك بالخجل ولكن في الوقت نفسه لا تنسها وتتغاضى عنه. فعادة الخجل الشديد تحتاج إلى الوقت والصبر للتخلص منها. ويجب أثناء علاج هذه العادة أو الصفة المؤلمة أن تراجع من وقت إلى آخر ما أحرزته من تقدم ونجاح لأن وقوفك على هذا النجاح والتقدم لاشك أنه سيبعث فيك مزيداً من الإرادة على مواصلة الجهد والمحاولة على تحدى الخجل. وربما قد تجد شخصاً آخر لديه الرغبة هو الآخر في تحدى شعوره بالخجل، ففي هذه الحالة اشترك معه في مراجعة درجة تقدم كل منكما. فالخجل يمكن أن يكون أسهل في علاجه في حالة المشاركة مع الآخرين. واجعل معدل مراجعتك لمقدار تقدمك في حدود مرة واحدة شهرياً على الأقل.

ومن خلال هذه المراجعة قد يتضح لك أنك قد بدأت تدريجياً تغيير بعض الأفكار والعادات والسلوكيات. وقد يتضح لك كذلك أنك قد بدأت تتخلى عن خجلك في بعض النواحي.

ويجب أن تكون هذه المراجعة محددة بدرجة ما.. فاسأل نفسك هذه الأسئلة:

- ماذا فعلت خلال الأيام السابقة لأساعد نفسي على الشعور بأننى إنسان له كيان؟

- من هم الأشخاص الذين استطعت أن أشراكهم وأطلعهم على خجلتى وأيضاً على مشاعرى الإيجابية.

- هل تصرفت خلال الفترة السابقة على أساس أننى أسوأ من الآخرين؟

- هل يتضح من الأحداث السابقة أننى لا أزال أعتبر نفسى «ضحية»؟ وإذا صح ذلك، فما الذى يجب أن أفعله لأحس بسيطرتى على افكارى وأفعالى؟

- هل تصرفت خلال الفترة السابقة بشكل مستقل أم لا أزال معتمداً على الآخرين في أغلب الأحيان؟

- هل استطيع أن أعتبر نفسى صالحاً بما فيه الكفاية من خلال ما قمت به خلال الفترة السابقة؟

إن مثل هذه التساؤلات تُذكر دائماً بأن شعور الخجل يقل عندما يحل محله شعور بالثقة وتقدير الآخرين.



مداواة الخجل الذى رسبته بعض الأسر فى نفوس ابنائها



■ الإهمال الأسرى:

أصبح عمرها سبعة عشر عامًا لكنها ظلت متمسكة بالماضى. فكانت تتساءل من وقت إلى آخر: لماذا تخلت عني أمي عندما كنت صغيرة؟ لماذا اشعرتني بالإهمال؟ ما الشيء المعيب بي؟

■ رداء الخجل؟

«اعتاد أبى على تقليل قدرى فكان يتهمنى دائماً بعدم النفع ويرى أننى لا أصلح لعمل شيء مفيد. وبعدما كبرت لا يزال هذا الإحساس المؤلم بالفشل ينبعث من داخلى من وقت إلى آخر، لكننى أحاول أن أرفضه. إنى اشعر أن اسرتى وضعت على جسمى رداء من الخجل، ولكننى لن أستمر في ارتدائه».

■ الطفولة المعذبة!

بعدما اتهم أبوه بالسرقة أصبح الجميع ينظرون إليه نظرة سخرية واحتقار.. لقد كانت فترة طفولة مؤلمة حقاً بسبب شعور الخجل المؤلم الذى سببه له والده، والآن بعدما كبر ظل يحمل معه هذا الخجل المؤلم، ولا يدرى كيف يتخلص منه؟

■ الضحية:

«لقد شعرت بالأمس بحرج نفسى شديد.. فلقد لاحظت أننى أشعر ابتتى بالخجل من نفسها بنفس أسلوب العتاب والتخطئة الذى كانت تتبعه أمى معى. ولذا قررت أن أتحدى بمزيد من الصبر والمودة في معاملة ابتتى».

إن الطفل الذى تشعره أسرته بالخجل من نفسه غالبًا ما يظل متمسكًا بهذا الشعور بعدما يبلغ ويكبر.. وكأنه يحمل في راسه «ابويه» الذين طالما اشعراه بالخجل فى نفسه. إن صورة الأب أو الأم من هذا الطراز تظل تتكرر أمامه وتذكره بتقصيره وشعوره بالخجل. وفي كثير من الأحيان تظل صورة الأب أو الأم ملازمة للابن حتى في حالة وفاتهما، أو ابتعادهما عنه.

ولذا فإن الإنسان الذى يعانى من هذا الخجل الأسرى لابد أن يحاول التخلص من الصورة القديمة التى انطبعت بذهنه عن الأب أو الأم والتى تبعث له برسائل الخجل وضعف التقدير.

وقد وجد من خلال بعض الدراسات حول هذا الموضوع أن الابن يتعرض للإحساس بالخجل الشديد في مستقبله إذا كان يتلقى بصورة متكررة مثل هذه الرسائل أو الأفعال من أسرته خلال فترة طفولته:

- رسائل بأنه غير صالح لأن يفعل شيئًا مفيدًا، أو يكون إنسانًا ناجحًا في مستقبله.

- تعرض الطفل للإهمال أو التحقير.

- تعرض الطفل لإساءة جسمية متكررة (للضرب).

- الجوى الأسرى القائم على الكبت والتحريض على إخفاء الأسرار والأخبار.

- الجوى الأسرى الذى يدعو الأبناء إلى الكمال وليس مجرد النجاح.

والخجل الأسرى غالبا ما يتميز بجذور قوية عميقة، ولذا فإن تحدى هذا النوع من الخجول ومقاومته يحتاج بالتأكيد على فترة طويلة من الوقت حتى يمكن الخروج من تحت سيطرته.

ومن أهم أسباب قوة تأثير هذا النوع من الخجل أنه يرتبط بفترة مبكرة من حياتنا وهى فترة الطفولة. فمن منا تقول له أمه أو أبوه مرارًا إنه فاشل ولا يصدقها؟! فالأب أو الأم على وجه الخصوص تمثل شيئًا كبيرًا جدًا بالنسبة لكن طفل، ولذا فإن ما تقوله أو تفعله يتأثر كبيرًا.

والخجل الأسرى يمكن مقاومته باختبار النفس وإيجاد خطوات إيجابية لتحدى هذا الخجل على غرار الأسلوب السابق الذى سبق توضيحه. وبالإضافة إلى ذلك، فيما يلى بعض الإرشادات المهمة للمساعدة على تخفيف هذا الخجل الأسرى والخروج من وطاته:

- تعلم الفرق بين استرجاع الماضى والالتصاق بالماضى. فالنوع الأول مرغوب، أما النوع الثانى فهو غير مرغوب، ويجب العمل على مقاومته.

- قم بتسجيل رسائل الخجل التى تلفيها بصورة متكررة من أحد الوالدين أو كليهما. وتأملها واختبر مدى صلاحيتها بالنسبة لوضعك الحالى، وحاول جاهدًا أن تغير من هذه الرسائل لصالحك وبشكل يحفزك على عمل اشياء مفيدة تكسبك تقدير الآخرين وتقديرك لنفسك.

- غيّر من سلوكك بشكل يتوافق مع هذه الرسائل الجديدة الصحية التى تشعرك بأهميتك.

- اخلع رداء الخجل الذى طالما ارتديته طويلا خلال فترة طفولتك وصباك رغما عنك.

- قدم العفو والسماح للذين أشعروك بالخجل من أفراد اسرتك فهذا فى حد ذاته يساعد على التحرر من هذا الخجل.

والآن نستعرض بمزيد من التوضيح هذه الإرشادات وكيفية العمل بها.

(1) تعلم الفرق بين استرجاع الماضي والالتصاق بالماضي:

إن الغرض من دراسة الأحداث البارزة في ماضينا هو أن ندرك كيف اثرت هذه الأحداث علينا، فنعمل بالتالي على مقاومة تأثيرها السلبي علينا من خلال تغيير أفكارنا وتصرفاتنا ومعتقداتنا الجارية.

وشعور الخجل بصفة خاصة من المشاعر التي ترتبط عادة بالألم والمعاناة عند استرجاعها وبحث أسبابها، ولكن لاشك في أن هذا الألم يكون أقل ضرراً بالنسبة للالتصاق بالخجل والعجز عن مداواته.

والنصيحة هنا هي ألا نبالغ في تصوير هذه الأحداث عند استرجاع الماضي.. لأننا لو بالغنا على سبيل المثال في كيفية دفع الأبوين للابن على الإحساس بالخجل من خلال ما كان يتعرض له من إحباطات فإن ذلك يمكن أن يسبب كرها تجاههما. والحقيقة أنه لا يوجد أب أو أم يريد أن يعاني ابنه من الخجل، فإن فعل ذلك من خلال سوء معاملته فقد فعله دون قصد. كما يجب عند بحث وتصوير أحداث الماضي فيما يتعلق بهذه الناحية أن نحصر كذلك على رصد الإيجابيات في سلوك الأب أم الأم، فيجب أن نتذكر كذلك مكافأتهما لنا أحيانا وحرصهما على مصلحتنا، فيجب أن نأخذ في الاعتبار أننا نتعامل مع بشر وليس مع وحوش!

والتعامل مع الخجل يجب أن يتم على أساس التقدير بمعنى أن نعتبره شعوراً متواجداً بنا لا نرفضه تماماً وإنما نحاول تخفيفه. وذلك لأنه كلما شعرنا بالخجل الشديد من أنفسنا زادت الصعوبة أماناً في النأى بأنفسنا عن أحداث الماضي المؤلمة.

وإنه من الأفضل أن يتم استرجاع أحداث الماضي المتعلقة بالخجل في وجود مساندة أو مشاركة من الآخرين الذين يتفهمون ما تريد التوصل إليه وهؤلاء يمكن أن يكونوا كالزوجة (أو الزوج) أو الأصدقاء أو الأقارب. ويجب أن يكون الغرض من استرجاع الماضي واضحاً تماماً وهو تقليل الإحساس

بالخجل. فإذا تصورت أنك تستطلع كهفًا موحشًا دون مصباح يضئ لك فإنك حتما ستشعر بالرهبة، مثلما قد تشعر عندما تستعرض أحداث الماضي المزعجة التي رسبت الشعور بالخجل في نفسك، أما لو تصورت أن هذا الاستطلاع تم بمشاركة من تألفهم وعلى أساس وجود دافع قوى بداخلك لتخفيف الشعور بالخجل فإن ذلك سيكون بمثابة المصباح الذي ينير لك ويقاوم إحساسك بالرهبة.

(2) قم بتسجيل رسائل الخجل التي تلقيتها من أسرتك!

لا شك أن كلا منا لا يزال يتذكر كلمات وتعبيرات ورسائل كثيرة تلقاها من أبويه. ولكن لا شك أن أهم هذه الرسائل التي يجب تسجيلها هي التي تؤثر فينا بعمق.

والإنسان الخجول من نفسه يستسلم دائما لهذا الرسائل السلبية التي تصفه بسوء التصرف وضعف التقدير فقد يقول لنفسه «نعم.. لقد كان والدي على حق عندما كان يصفني دائما بالفاشل. فأنا فعلا أشعر بالفشل والخيبة».

وهذه النوعية من الرسائل تكون عادة مؤلمة للنفس ويصعب نسيانها «نعم إنني أعتقد أنني سأظل فاشلا».. فهكذا قد يفكر البعض. وعادة يتجدد في نفس الإنسان الخجول انبعاث مثل هذه الرسائل القديمة كلما تلقى رسالة مشابهة او تعرض لموقف اشعره بالفشل خلال حياته الحالية.

ومن المفيد ان يحاول الشخص الخجول عند استرجاع مثل هذه الرسائل أن يتذكر كذلك الأحداث المعينة من طفولته التي أدت أو شاركت في سماع هذه الرسائل من أبويه. وقد يكون بعض هذه الأحداث بسيطًا أو قويًا أو متكررًا أو قليل الحدوث.. وقد تشمل هذه الأحداث على مجرد أفعال أو تشمل على مجرد عبارات أو كلمات أو قد تشمل على الاثنين.

فالحدث الذى يعتمد على الفعل فقط دون كلام nonverbal مثل تعبير وجه الأم أو الأب المشعر بالأسف مع رفع الكتفين إلى أعلى بأسلوب ينم عن الازدراء عندما ينتهى الابن من أداء مهمة ما بصورة فاشلة.

أما الحدث قائم على الكلام verbal فمثل قول الأم لابنها: «أنت فاشل» أو «أنت غير جدير بأن ناجحاً في حياتك»، عندما يجرى إليها ليطلعها على نتيجة الاختبارات المدرسية.

إن هذه النوعية من الرسائل السلبية لاشك انها تؤثر في نفس الطفل تأثيراً عميقاً خاصة إذا زاد تكرارها. ويقول بعض علماء النفس إن الطفل الذى يتلقى هذه الرسائل بصورة متكررة يكون لديه عادة في المستقبل متطلبات كثيرة لم تتحقق. وإنه يجب أن يسعى لتحقيقها بعدما يكبر ويصبح إنساناً ناضجاً.

وفيما يلي بعض الأمثلة الشائعة لنماذج لهذه الرسائل السلبية وما تثيره من معان في نفس الإنسان الخجول:

- «غير صالح أو غير نافع»: الإحساس بالسوء والضعف والمعيب.

- «غير جدير بأن..»: الإحساس بعدم تقدير الآخرين.

- «أنت لا تنتمى لنا.. إنك شاذ» ك الإحساس بالاختلاف عن الآخرين.

- «أنت غير جدير بحبنا»: الإحساس بالتحقير.

- «يا ليتك ما جئت..»: الإحساس بتسبب الانزعاج واليأس للآخرين.

إن جميع الأطفال على السواء يبغون سماع ما يدل على اعتزاز ابويهم بهم وحبهم لهم.. يريدون الشعور بأنهم صالحون نافعون مقبولون من أهاليهم. كما يحتاجون إلى الشعور بأنهم أسوياء طبيعيون مقدرين. وهذه المتطلبات الشعورية للطفل لا تلبى في العائلات التى تميل لإلقاء مثل هذه الرسائل السلبية السابقة على أبنائها.

وجدير بالذكر ان بعض هذا الفقد الذى يعانى منه الطفل في طفولته يصعب تعويضه خلال حياته كإنسان بالغ، فمهما كوفئ في حياته فستظل مكافأته كطفل أعمق أثرًا في نفسه.

ولذا فإن جزءا من علاج حالة الخجل الشديد قد يتضمن «إقامة العزاء» لأنفسنا على الجزء أو المعانى أو القيمة التى فقدناها خلال فترة الطفولة باعتبار أن تعويضها سيكون غير كافٍ في حياتنا ككبار...!

(3) غير من سلوكك بشكل يتوافق مع الرسائل الجديدة التى تشعرك بأهميتك:

إن أفضل شيء يمكن أن يفعله الإنسان الذى جاء من أسرة رسبت في نفسه شعورًا عميقًا بالخجل هو أن يشعر بنضجه وإمكاناته كإنسان بالغ. فعليه أن يتذكر أنه كان في طفولته ضعيفا معتمداً على الآخرين، أما بعدما كبر ونضج فإن الوضع قد تغير بالنسبة له.

فنحن كبالغين ناضجين يمكننا أن نتحدى الرسائل السيئة المحبطة التى تلقاها بعضنا في طفولته. ففي طفولتنا لم يكن بوسع أحد منا أن يقاوم أو يتحدى، أما الآن وبعد الكبر فإنه بإمكاننا أن نستبدل تلك الرسائل السلبية بأخرى إيجابية وأن نجاهد لتحقيقها لنثبت لأنفسنا استحقاقنا للتقدير.

إن الطفل يكون محدود الحيلة والمقدرة فعندما تقدم له أمه الطعام، أو ترضعه فإنه لا يملك سوى أن يبلع ما يأكله. ولذا فإنه كان مضطراً كذلك لأن «يلع» أي رسائل سلبية تشعره بالخجل يتلقاها من ابويه، وهذه الرسائل التى يتلقاها من الخارج ترسخ وتبلور بداخله؛ ولذا فإن هذه الرسائل أو الأفكار التى تلقيناها عن أنفسنا في فترة الطفولة تبدو وكأنها جزء من تكويننا، ولكن في الحقيقة أننا لم نخترها. ولذا فإنه من الضروري أن يحاول الإنسان الخجول الذى يرتبط خجله بفترة الطفولة ان يحاول إعادة تقييم دور هذه الرسائل في حياته، وأن يحاول تحديها.. ويساعد على ذلك معرفة الإرشادات التالية:

- أولاً، حدد وابحث كل رسالة مخجلة لا تزال تذكرها وتنبعث من داخلك.

- ثانياً، حدد الشخص أو الأشخاص الذين ألقوا عليك تلك الرسائل.

- ثالثاً، تحدّ فكرة ضرورة أن تكون هذه الرسائل صحيحة باعتبار أنها جاءت من الأبوين.

- رابعاً، اهتم بالرسائل المهمة واتخذ تجاهها موقف الرفض أو القبول.

- خامساً، بدّل الرسائل التى تراها سلبية مثيرة للخجل بأخرى إيجابية مقاومة للخجل.

فعلى سبيل المثال، عندما كنا أطفالاً كنا نستقبل الرسائل السلبية المثيرة للخجل رغمًا عنا ونعتقد صحتها سواء كانت من الأب أو الأم أو من أى مركز قوة لأننا كنا ضعفاء. فلكى تطبق ما سبق.. أولاً، لاحظ عدد المرات التى تذكر فيها نفسك بهذه الرسائل «القديمة» وكيف تؤثر على أسلوب حياتك مع على الآخرين. وبعد ذلك، حاول أن تتذكر متى وأين تلقيت كل رسالة ومن الذى بثها إليك. وبعد ذلك ابدأ فى تذكر الظروف التى جعلتك تعتقد صحة هذه الرسائل.

مثال: «لقد أخبرتنى والدتى بأننى طفل ضعيف، مثير للشفقة. وقد تلقيت هذه الرسالة عندما تعرضت للمرض المتكرر اثناء طفولتى، وكان من الضروري بناء على ذلك أن أصدق هذه الرسالة، ولذا بدأت أتصف بمزيد من الضعف والاعتماد على الآخرين».

وبعد ذلك، قم ببحث مدى صحة هذه الرسالة خلال حياتك الراهنة، مثال: «والآن إنى أرى أنه بإمكانى أن أعتنى بنفسى. فليس هناك ما يدعونى لاستمرار الإحساس بضعفى».

وأخيراً، وبناء على التحليل السابق، استبدل هذه الرسالة أو الفكرة المثيرة للخجل بمبدأ آخر سليم وصحى. مثال. «أنا الآن إنسان قادر على الاعتماد على نفسه ويمكننى عمل أشياء كثيرة دون الاعتماد على الآخرين».

وهذا المبدأ أو السلوك الجديد يجب أن يبدأ تطبيقه فى محيط العائلة والأصدقاء والمقربين، بحيث تكون مصرّاً فى داخلك على أن تحظى بالتقدير والمعاملة اللائقة. مثال: «والدى. لقد ذكرت أكثر من مرة خلال فترة طفولتى أننى إنسان فاشل. وأنا لست إنساناً فاشلاً الآن ولن أكون كذلك أبداً فغَيّر هذا الاعتقاد ولا تظنه أبداً صحيحاً».

إن مثل هذه المواجهات لكن تكون سهلة التنفيذ إذ من المتوقع أن يتخللها شعور بالغضب للدفاع عن النفس. ولذا يجب ان تلاحظ أن أفضل تحدٍّ أو مواجهة هو القائم على الهدوء واللباقة. ويفضل أن يكون التحدى، او الاعتراض متكرراً لتستطيع أن تستأصل الأفكار القديمة عنك.

إنه من المتوقع من خلال تكرار هذا الاعتراض أن يحدث تغيير فى معتقدات العائلة عنك ما دمت أكدت لهم رغبتك فى ان تحظى بتقديرهم.

ولكن ليس من المتوقع بالطبع أن يحدث هذا التغيير لكل الأسر أو قد يحدث بصورة مؤقتة. ويفضل فى حالة عدم حدوث تغَيّر أن تقلل من الاتصال أو المعاملة بمن تراه يصير على معاملتك معاملة تشعرك بالخجل والفشل سواء كان فرداً من الأسرة أو صديقاً من الأصدقاء. وهذا التقليل يعنى الحد من الزيارات والاتصالات الهاتفية وما إلى ذلك.

إذا أردت أن تُعامل بتقدير من عائلتك فلاحظ أن أفراد العائلة ينتظرون منك الموقف القوى والإثبات الواضح على أحقيتك لهذا التقدير. ولذا فإنه من الضرورى أن تقدّر نفسك حتى يقدّر الآخرون. أما إذا استمرت تتهم نفسك بصفات سلبية من دافع إحساسك بالخجل فلا تتوقع أن أحداً سيقدرك.

(4) اخلع رداء الخجل:

إن الخجل داخل الأسرة شعور مُعدّ، فيمكن أن ينتقل من فرد إلى آخر ويصيب كل أفراد الأسرة. وأحياناً يكتسب أحد الأفراد الخجل الذي يختص بفرد آخر، فالطفل الذي يعاني من الخجل بسبب معاناة أبيه من الإدمان وما يرتبط به من مشاعر الخجل والتحقير مثال جيد لهذا المعنى.

ولذا فإن علماء النفس يسمون هذا النوع المكتسب من الخجل بالخجل المُستعار borrowed shame، لأنه في الحقيقة ليس نابغاً من ذات صاحبه وإنما استعارة من فرد آخر ارتبط به.. وبناء على هذا المعنى فإنه من الممكن أن يرد هذا الخجل لصاحبه ويخلع بذلك رداء الخجل الذي ارتداه وهو لا يتنمى إليه، وإنما يتنمى لطرف يمثل مركز قوة ضمن أفراد العائلة. والمقصود بخلع هذا الرداء وإعادته لصاحبه أن يتولى كل فرد مسؤولية عمله وأفعاله.

والحقيقة أن هذا الخجل المُستعار الذي يُنقل لأحد أفراد العائلة ينتقل غالباً عندما تفشل الأسرة في التصدي للشعور بالتحقير بسبب المشكلة الأساسية (مثل مشكلة إدمان رب الأسرة للمخدرات) بحيث يكون من الأسهل أن نلوم الطفل ونعاتبه ونشعره بالخجل من أعماله بدلاً من محاولة التأقلم المؤلم مع المشكلة الأصلية.. مثال: «إنك تستحق أن تخجل من نفسك أيها الصبي فلو كنت حصلت على درجات أفضل في الامتحان ما اضطر والدك لأن يستمر في الإدمان».

والحقيقة أن كثيراً من الأطفال يتعرضون للعتاب واللوم والإحباط والشعور بالخجل بسبب مشكلات لا ترتبط بهم وإنما ترتبط بالأسرة. كما أن الآباء أنفسهم يتعرضون أيضاً للشعور بالخجل «المستعار» بسبب سلوك الأطفال. ولكي تتخلص من هذا الخجل المستعار لابد أن تحدد المصدر الأصلي له.. مثال «لفترة طويلة من عمري اكتسبت بعض الخجل الذي لا يتنمى لى ولا يرتبط بأفعالي. وقد اعتقدت خلال تلك الفترة أنني أستحق هذا الخجل لكنني

الآن أدركت أنني لم أفعل شيئاً أستحق أن أشعر بهذا الشعور المؤلم. أنا غير مذنب، وليس هناك شيء يدفعني للشعور بالخجل من نفسي». إن الغرض من هذه الخطوة ليس معاتبة أصحاب الخجل الأصليين أو القسوة عليهم «أنتم سبب شعوري بهذا الخجل المؤلم وإحساسي بعدم التقدير لنفسي».. وإنما الغرض هو ببساطة رد هذا الشعور بالخجل إلى أصحابه للشعور بالتقدير واحترام النفس.

(5) قَدِّم العفو والسماح للذين أشعروك بالخجل داخل أسرتك:

إن التعلق بأحداث الماضي الأسرية التي رسبت الشعور بالخجل لن يفيد في علاج مشكلة الخجل بل على العكس ربما يثير شعوراً بالاحتقار مما يزيد من الإحساس بالخجل. أما العفو أو التغاضي عن تلك الأحداث (أو الرسائل السلبية) فإنه يعنى إنهاء العلاقة التي بنيت على الخجل والإهمال أو التحقير، وإتاحة الفرصة لخوض حياة جديدة غير مرتبطة بمشاعر الخجل القديمة. وهذا التسامح أو العفو أمر اختياري، فقد يشعر البعض أن الجروح التي يعاني منها أكبر من أن تحظى بالعفو، فقد تكون هناك رغبة في العفو، ولكن لا نجد الطاقة أو التأهيل في أنفسنا لهذا العفو.

والعفو يمثل موفقاً ومنهجاً للعمل.. مثل: «لقد تعبت من تعلقي بأحداث الماضي التي رسبت في نفسي الإحساس بالخجل. لا بد أن أعفو عن الذين أشعروني بالخجل من نفسي حتى أستطيع أن أستمّر في حياتي بمشاعر أفضل».



مداواة الخجل الناتج عن علاقتنا بالآخرين



لن أحتمل المزيد!

«لقد عانيت بما فيه الكفاية من معاملته السيئة، ولم أعد أحتمل المزيد- لكنه رفض التغيير. إنه يصر على إشعاري بالخجل وانتقادي بأسلوب محرج أمام الأقارب والأصدقاء. لا أعتقد أنني سأتحمل المزيد، إنى أشعر بخجل شديد من نفسي».

سلاح السيطرة!

«إنه يعتمد على صوته المرتفع ونظراته الثاقبة وأسلوبه الوقح في السيطرة على الآخرين وإشعارهم بالخجل سواء كان ذلك بالنسبة لأصدقائه أو زملائه فى العمل أو جيرانه في السكن، فالكل يخضع أمامه ويشعر بالصغر والانكماش تجنباً لثورته العامة. إنه يستخدم الخجل كوسيلة للسيطرة على الآخرين».

*** **

إن العلاقات المبنية على الخجل هى تلك العلاقات التى تعتمد على الإحراج والاستهانة وتقليل الأهمية.. وتدور هذه العلاقات غالباً بين طرفين يمثل أحدهما مركز قوة بالنسبة للآخر، كالزوج بالنسبة لزوجته، والمدير بالنسبة لمرءوسيه، والشخص الواثق من نفسه جداً بالنسبة للشخص الرقيق المتواضع، أو الشخص المتعلم الذكى بالنسبة للشخص الأمى الجاهل. أو قد تدور من جانبى طرفى العلاقة عندما يلجأ الأثنان للتقليل من قدر الآخر بغرض إبراز السيطرة والتفوق، كالعلاقة بين الأصدقاء أو زملاء الدراسة.

وهذه العلاقات المبنية على الخجل أو تقليل الأهمية أو الإحراج لاشك أنها تكون علاقات هشة، ولا يتوقع لها تحقيق الاتصال الحميم الودود بين الطرفين. ولذا فإنه يجب أن يكون الهدف من تصحيح هذه العلاقات هو إكسابها شعور التقدير والاحترام.

هذه بعض الاقتراحات المهمة:

- 1 - الدراية بتسبيب الخجل للآخرين.
- 2 - لاحظ ما الذى يعود عليك من إشعار الآخرين بالخجل.
- 3 - لاحظ الضرر الذى يعود عليك وعلى الطرف الآخر من خلال السلوك المثير للخجل.
- 4 - اربط بين سلوكك المثير لخجل الآخرين، وإحساسك شخصيًا بالخجل من نفسك.
- 5 - اتخذ قرارًا بعدم إشعار الآخرين بالخجل بصرف النظر عن سلوكهم نحوك.
- 6 - غير من سلوكك المثير لخجل الآخرين بأفعال تتم عن تقديرك لهم.
- 7 - كن مدركًا لأي سلوك يبدية الآخرون لإشعارك بالخجل وتأثير ذلك عليك.
- 8 - واجه وتحذّر أى أسلوب مخجل تتعرض له.
- 9 - ابتعد عن العلاقات المبنية على الاستفزاز والخجل والميؤس من علاجها. والآن تعال نستعرض هذه الخطوات بمزيد من الفهم والتوضيح.

(1) الدراية بتسبب الخجل للآخرين:

إنه من السهل لكل منا أن يلحظ ويدرك كيف يُشعره الآخرون بالخجل، ولكن ليس من السهل عادة أن يلحظ سلوكه الذى يشعر الآخرين بالخجل. ولذا فإنه من الأجدر والأُنفع أن يبدأ كل منا بملاحظة سلوكه المثير لخجل الآخرين من خلال علاقته بهم وخاصة الأطراف المهمة في حياتنا، وهذا ينطبق بصفة خاصة على العلاقات التى تتميز بتساوى الطرفين في القوة.. أي العلاقات التى تتميز بازدواج مسار الخجل بغرض إحساس أحد الطرفين بالسيطرة والتفوق. وهذا مثال لذلك:

هذان الزوجان يقضيان أغلب الوقت في المشاجرة والنزاع. وبعد انقضاء كل معركة بينهما يجلس كل منهما يفكر في سبب مضايقة الطرف الآخر له، لكنه لا يتوصل لشيء مقنع. ويشعر كل منهما بالخجل بسبب هذا النزاع ولكن على الرغم من ذلك لا يسعى أحد منهما إلى تغيير سلوكه. ومن الواضح أنه لا يوجد وقت كاف للمناقشة الهادئة بينهما لأنهما مشغولون أغلب الوقت بالمشاجرات.

هذا المثال يوضح أن كلا من الطرفين يأبى تسليم مركز القوة للطرف الآخر باعتباره بخطئه وبسلوكه المثير لخجل الطرف الآخر. وهذا في الحقيقة ينطبق على أغلب النزاعات بين الناس. ولذا فإنه من الضروري قبل أن نلوم الطرف الآخر على عدم معاملته لنا بأسلوب ينم عن التقدير وليس مثيرًا للخجل أن نقمّ بصراحة وأمانة ما نتفوه به من كلمات، وما نقوم به من أفعال.

وهذا السلوك المُخجل للآخرين له أوجه عديدة، فقد يعتمد على توجيه كلمات غير لائقة أو على إحراج الطرف الآخر علانية سواء بالكلام أو بالفعل. أو قد يعتمد على مجرد التعبير بالاستياء أو السخرية مثلما يدير الزوج وجهه في صمت إلى الجانب الآخر عندما تحدثه الزوجة.. أو عندما ينصرف إلى عمل آخر أثناء حديثها له مهملاً ما تقوله.

إن هناك العديد من التصرفات التي قد لا نهتم بها أو نفعلها دون وعي والتي تثير في نفس الطرف الآخر إحساساً بالخجل والإهمال.

فلتحاول أن تراجع نفسك أولاً وتقيم تصرفاتك بأمانة لتبين ما إذا كان هناك شيء من سلوكك مثير لخجل الطرف الآخر. ويجب أثناء بحث هذه الناحية أن تتذكر أن التوصل إلى هذا السلوك الخاطئ ليس بالأمر السهل لأن من طبيعة الناس أنهم ينزعجون من تخطئة أنفسهم، ولذا فإنه من السهل أن تستر على سلوكنا المُخجل للآخرين ولا نقوى على كشفه وإبرازه.

وبعد هذه الخطوة، الجأ إلى مصارحة الطرف الآخر (الزوجة أو الأبناء مثلاً) عن هذه الناحية.. فأسأله بأسلوب مباشر عما إذا كان قد بدر منك سلوك أثار خجله.. ومتى حدث ذلك. وبالإضافة إلى ذلك لاحظ كذلك المواقف أو الأوقات التي يشعر فيها الطرف الآخر بالانكماش أو الصغر، لأن هذا يعني غالباً أن سلوكك تجاهه في موقف معين أثار خجله.

(2) لاحظ ما الذي يعود عليك من إشعار الآخرين بالخجل:

إن من أسباب لجوء بعض الناس إلى اتباع أسلوب مخجل للآخرين، سواء بالسخرية منهم أو بإهمالهم أو بضعف تقديرهم لهم، مجرد اعتيادهم على هذا السلوك وكأنه من طبائع شخصيتهم. لكن هناك أسباب أخرى كثيرة من أهمها الرغبة في الإحساس بالتفوق على الطرف الآخر: «إنى أقوى وأفضل منك».. فهذه الرسالة كثيراً ما تختبئ بنفس الذين يميلون لإشعار الآخرين بالخجل. وأحياناً قد يلجأ البعض إلى اتباع أسلوب مخجل مع الآخرين بدافع حمايتهم

من الشعور بالخجل لعب بأنفسهم. مثل الزوجة التي تتهم زوجها بالكسل حتى لا يثير خجلها من منظر شعرها السيء.

فالخجل يستخدم أحيانا كسلاح ضد الآخرين للدفاع عن النفس. لكن هناك بالطبع من لا يرحب باستخدام الخجل كوسيلة لإبراز تفوقه على الآخرين، حيث يعتمد في إبراز هذا التفوق على السلوك المهذب والفعل الحسن.

إن مثل هؤلاء الأشخاص الذين يتبعون سلوكًا مثيرا للخجل الآخرين يجب أن يتنبهوا إلى حقيقة هذا السلوك والنتائج المترتبة عليه وما يعود عليهم من نتائج. فإذا كان هذا السلوك يستخدم بغرض الإحساس بالسلطة والتفوق إلا أنه في الوقت نفسه لا يؤهل لإقامة علاقات حميمة ودودة مع الآخرين مبنية على التقدير الحقيقي واحترام الذات.

(3) لاحظ الضرر الذي يعود عليك وعلى الطرف الآخر من خلال السلوك المثير للخجل:

إن السلوك المثير للخجل لاشك أنه يؤلم بالآخرين. فقد نلاحظ على سبيل المثال أن الأبناء الذين يشعرهم أبوه بالخجل قد يعتكفون بحجرتهم ولا يرحبون بالخروج منها حتى لمجرد اللعب. واتباع هذا السلوك لا يعنى فى الحقيقة تفوق صاحبه لأنه من السهل أن تشعر الطرف الآخر بالخجل، فأى إنسان يستطيع عمل ذلك.

كما يجب أن نلاحظ كذلك الضرر الذى يعود علينا شخصا من اتباع سلوك مخجل للآخرين. فهل نشعر بالتحسن، أم نشعر بالتردى؟ هل نشعر بالذنب؟ هل ندعو بذلك الآخرين إلى ممارسة نفس السلوك معنا؟

وبناء على إجابة هذه الاستفسارات يجب أن تختار السلوك المناسب في معاملة الآخرين.. وهو بالتأكيد السلوك القائم على التقدير والاحترام.

(4) اربط بين سلوكك المثير لخبيل الآخرين وإحساسك شخصياً بالخبيل من نفسك:

في الحقيقة أن كثيراً من الناس الذين يميلون إلى إخبال الآخرين، سواء بالسخرية، أو النقد اللاذع، أو الإهمال، هم في حقيقة الأمر خجولون من أنفسهم. ولذا فإن الدافع وراء هذا السلوك ليس إلا محاولة اكتساب التقدير والتفوق على حساب الطرف الآخر، والأكثر من ذلك أن الشخص الذي يلجأ إلى هذا السلوك يشعر في قرارة نفسه بنفس الصفات السلبية التي يدعيها على الآخرين من خلال أسلوبه المثير للخبيل. فمثلاً، إن المدير الذي يقول لمرءوسه إنه ممل وغير كفء، قد يكون في حقيقة الأمر يعاني من وجود هاتين الصفتين بشخصيته.

ولذا فإنه يجب أن تأخذ في الاعتبار هذه النواحي عندما تبحث سلوكك المثير للخبيل. واهتم بصفة خاصة بالتركيز على الكلمات أو المعاني التي تستخدمها كثيراً في إشعار الآخرين بالخبيل لأنه هذه المعاني أو الصفات قد تكون متواجدة بشخصيتك. كما يجب التركيز على الصفات التي تدعى وجودها بالآخرين بينما لا تكون واضحة في سلوكهم لاحتمال أن تكون هذه الصفة من صفاتك أنت شخصياً. فالشخص الذي ينتقد أحداً دائماً بالكسل رغم أن يبدو غير ذلك، قد تكون هذه الصفة من صفاته شخصياً. لكن هذا لا يعنى بالطبع أن كل نقد ننقده للآخرين، أو كل صفة ندعى وجودها بهم قد يكون لها علاقة بأنفسنا!

وعموماً فإن السلوك القائم على إشعار الآخرين بالخبيل له مبررات ودوافع نفسية كثيرة.

والمهم في هذا الموضوع أنه إذا اتضح من خلال دراسة السلوك المثير لخبيل الآخرين أن دافعه الحقيقي هو إحساس الشخص ذاته بالخبيل فعليه أن يواجه خجله ويحاول التغلب عليه بطرق إيجابية بدلا من أن يعتمد في ذلك على تقليل قدر الآخرين.

(5) اتخذ قراراً بعدم إشعار الآخرين بالخبيل بصرف النظر عن سلوكهم نحوه:

إن السبب الغالب وراء لجوء البعض إلى إخبال الآخرين هو إحساسهم بالخبيل من أنفسهم وإن كان هذا المعنى غير واضح أحياناً لهم. ويجب أن نتنبه هنا لحقيقة مهمة، وهى أن الميل إلى هذا السلوك لن يخفف من الإحساس بالخبيل بل سيزيده. ولذا فإن الشخص الذى يشعر في قرارة نفسه بالخبيل يجب أن يتجنب إشعار الآخرين بالخبيل.

«إنى أتعهد بمعاملة زوجتى بأسلوب يشعرها بالخبيل.. ولكنى لن أفعل ذلك إذا امتنعت عن إشعارى بالخبيل». إن هذا القرار الذى اتخذه هذا الزوج لا يعد في حقيقة الأمر قراراً صائباً لأننا ببساطة لا ينبغي أن ننتظر حتى يتغير العالم، ثم نغير من سلوكنا! ولذا فإنه لا يجوز أن يكون القرار بالتوقف عن إشعار الآخرين بالخبيل مرتبطاً بتوقف إشعارهم لنا بالخبيل. وإنما يجب أن يكون هذا السلوك مطلقاً دون تعهدات. فنحن عندما نعامل الآخرين بسلوك لا يخبيلهم سيكون رد فعلهم غالباً من نفس هذا السلوك.

فإذا اعتدت مثلاً على أن تقول لشخص ما إنك بدين.. فأبدأ بإلقاء هذه الكلمة من قاموسك اللغوى.. وإذا اعتدت على نقد زوجتك أمام الناس فأبدأ من الآن الامتناع عن إحراجها وإشعارها بالخبيل. وإذا تسرعت أحياناً في التفوه بكلمات مخجلة للطرف الآخر فأبد له اعتذارك على الفور.

وتأكد أن الآخرين سيستجيبون بشكل إيجابى لهذا السلوك. وتعتبر أهم فائدة تعود على الشخص الذى يمتنع عن إشعار الآخرين بالخبيل هي ببساطة تقدير الآخرين له، مما يزيد بالتالى من اعتزازه بنفسه، فالإنسان الذى يمتنع عن إخبال الآخرين قلما يعانى من الخجل.

(6) غَيِّرْ مِنْ سُلُوكِكَ الْمَشِيرَ لِلْخَجَلِ الْآخَرِينَ بِأَفْعَالٍ تَنْمُ عَنْ تَقْدِيرِكَ لَهُمْ :

إن من طبيعة أغلب الناس أنهم يفقدون قدرتهم على الاتصال ببعضهم البعض عندما يمتنعون عن سلوك معين ولا سيتبدلونه بسلوك آخر. فعلى سبيل المثال، عندما يتوقف زوجان عن معاملة كل منهما للآخر بسلوك مشير للخجل، فإنهما بعد التوقف عن هذا السلوك لا يجدان شيئاً يتحدثان عنه وكأن الاتصال بينهما كان قائماً على السلوك المخجل وبدونه يشعران بالخواء.

ولذا فإنه يجب أن يحل محل سلوك معاملة الآخرين بشكل يثير خجلهم ويشعرهم بالاستهانة سلوك بديل يعتمد على التعبير عن التقدير والاحترام. وعادة يكون الالتزام بمثل هذا السلوك امرًا صعبًا في البداية خاصة بالنسبة لمن اعتاد على إشعار الآخرين بالخجل وضعف التقدير. والحقيقة أن بعض الناس قد يتعرضون لصعوبة في تعلم التحدث إلى الآخرين بلباقة وبأسلوب لا يشعرهم بالخجل وإنما بالتقدير والاعتزاز. ولكي تساعد نفسك على تطبيق هذا السلوك الجديد يجب أولاً أن تلاحظ الأشياء الإيجابية في الطرف الآخر وتهتم برصدها أكثر مما تهتم برصد العيوب. وثانياً، يجب أن تتعلم كيفية التعبير للآخرين عن تقديرك لهم. وأخيراً يجب أن تقاوم التعبير عن التقدير الممزوج باللوم أو العتاب والذي يعيدك مرة أخرى إلى السلوك المُخجل للآخرين.

وهذه بعض الاقتراحات الأخرى لتحقيق هذا الغرض :

- في كل يوم استخدم لفظاً أو تعبيراً جديداً للتعليق يشعر الآخرين بتقديرك لهم ليكون لديك قاموس جيد برأسك للمعاني الرقيقة التي تشعر الناس باحترامك واعتزازك بهم.
- كَفِّ عن رصد العيوب والسلبيات عند المقربين إليك واهتم برصد الأفعال والصفات الطيبة وامتدحها في الوقت المناسب.

- اهتم بجوهر الناس ولا تعاملهم بناء على ما يصدر منهم من بعض السلوكيات التي قد تكون غريبة عنهم أحياناً.

- أطلق لسانك للتعبير عن الكلمات الجميلة المحفزة الدالة على التقدير والاحترام (مثل: حسن، حسن جداً، محبوب، مهم، بديع..)، ولا تدع لسانك يلتصق بزورك عاجزاً عن التعبير والإطراء.

- لا تلجأ أبداً إلى أسلوب المدح القائم على النقد (مثل: هذا الطعام رائع ولكن..) وإنما اجعل مدحك دون نقد أو استثناء.

- لاحظ أن الاختلاف بينك وبين شخص ما ليس مبرراً لعدم احترامه.. فليس هناك مبرر لمعاملة الآخرين بسلوك مخجل.

- لا ينبغي أن تتوقع الحصول على مكافأة كعائد لك من مدح الآخرين!

- انتبه للتغيرات التي تحسها بداخلك عندما تستبدل الخجل بالاحترام في معاملة الآخرين. وتأكد أنك المنتفع الأكبر بهذا التغيير؛ لأن احترامك للناس سيزيد من شعورك باحترام وتقدير نفسك.
(انظر أيضاً الجزء الخاص بلباقة الحديث).

(7) كن مدركاً لأي سلوك يبدیه الآخرون لإشعارك بالخجل، وتأثير ذلك عليك:

ما دمت قد التزمت بسلوك مبنى على احترام الآخرين، فإنه من المتوقع بالطبع أن تلاقى نفس رد الفعل من الآخرين.

وبناء على ذلك كن متنبها لردود الأفعال، وابدأ بملاحظة ردود الأفعال في العلاقات الجارية المعتادة، كعلاقتك بزوجتك مثلاً، أو علاقتك بزملائك في العمل، والتي تعرضت خلالها من قبل لمعاملة تشعرك بالخجل.

فلاحظ أي أفعال أو عبارات تثير في نفسك الخجل، مثل عدم انتباه الطرف الآخر اثناء تحدثك إليه، أو تعليقه على ما تقوله بتعبير ساخر يقلل من تقديرك لنفسك، أو غير ذلك. ولكن لا تتوقع بالطبع أن تكون كل أفعال أو أحاديث الطرف الآخر مبنية على التقدير مائة في المائة، فأحيانا قد يلجأ الطرف الآخر إلى سلوك يقلل من قدرك دون أن يقصد ذلك بالفعل.

والمهم في هذه الناحية، هو أن تلحظ كيفية تأثرك بأى سلوك مخجل تتعرض له، مثل:

- إحساسك بالقذارة أو عدم النظافة الكافية بعد انتهاء المحادثة.
- إحساسك بقلّة الذكاء بعد انتهاء الحوار.
- إحساسك بأن الطرف الآخر لن يقدرك إلا إذا تخلّيت عن اعتيادك على الاعتماد على الآخرين.
- إحساسك بالصغر في وجود الطرف الآخر.

إن الإجابة عن هذا السؤال السابق توضح كيفية التأثير المباشر أو السريع للخجل. ولكن من الضروري أيضا أن تتعرف على التأثيرات البعيدة المدى لمعاملتك أحيانا بسلوك مثير للخجل. ولذا، قم برصد هذه التأثيرات على مدى بضعة شهور.. فاسأل نفسك مثل:

- كيف أدى بى هذا الشخص للشعور بضعف قيمتى.. فهل أنا حقا كذلك؟
- هل أدت هذه العلاقة إلى تقوية الإحساس بالضعف بداخلى؟
- هل هذه العلاقة بعيدة أم قريبة من التقدير والاحترام؟
- هل تعتبر حياتى فى الوقت الحالى ذات معنى وأهمية بالنسبة لما كانت عليه من قبل؟

إن الشعور بالخجل يسبب تشويه للنفس. ومهمتك هنا أن تدرك مدى التشويه أو التلف النفسى الذى حدث لك بسبب التعرض للخجل. ويجب أن تتوصل إلى ذلك بأمانة وصدق دون مبالغة أو تخفيف أكثر من اللازم.

(8) واجه وتحدّ أي أسلوب مخجل تتعرض له :

والآن وصلنا لأهم النقاط وهي نقطة اتخاذ القرار بتحدى الخجل الذي قد نشعرنا الآخرون به من خلال علاقاتنا بهم على الرغم من التزامنا بسلوك غير مشير لخجلهم.

وقد يكون من الصعب أن تقوم بهذا التحدى تجاه الطرف الآخر إذا كان يمثل الطرف الأقوى في العلاقة، كمدير العمل مثلاً. ولكن لاحظ أنه كلما طال مدة التعرض للخجل زاد الضرر النفس الذى تتعرض له، فالاستسلام للخجل المتكرر يتيح له الفرصة للتغلغل إلى النفس والاستحواذ على قيمة احترام النفس. ولذا فإن تحدى الخجل شيء ضرورى، فيجب أن تعقد العزم على ألا تستسلم لعلاقة تزيدك من الشعور بالخجل حتى لا تحتقر نفسك.

ولكن كيف تتحدى الخجل وبأسلوب لائق مهذب يجبر الطرف الآخر، حتى لو كان يمثل طرفاً قوياً، على احترامك وتقديرك.. هذه بعض الاقتراحات:

- كن واضحاً وحازماً فيما يتعلق بما تريده من الآخرين.
- كن مستعداً متيقظاً بحيث ترد على أي سلوك أو تعبير يقلل من قدرك بتعبير أو سلوك مشابه، ولكن دون مبالغة.
- لا تنكش أمام أي إهانة أو سخرية أو تهديد.
- تذكر دائماً أنك لا تريد عقاب الطرف الآخر، وإنما تريد تشجيعه أو إلزامه على احترامك.

- لا تتوقع أن تنجح في تحقيق ذلك بمجرد اتخاذ القرار بتحدى الخجل، وإنما راقب تقدمك على مدى فترة مناسبة.

قد تبدو هذه الإرشادات صعبة التطبيق في البداية، ولكن تأكد أنه مع مرور الوقت ستكسب تدريجياً القدرة على مواجهة أي سلوك يشعرك بالخجل.

وكن مصرًا دائما على أن تجعل الأطراف القوية في علاقتك تعاملك باحترام وتقدير لأن تغاضيك عن ذلك يضر ضررًا كبيرًا مع الوقت بصحتك النفسية.

(9) ابتعد عن العلاقات المبنية على الاستفزاز والخجل والميؤوس من علاجها:

عندما يكون الاستخفاف بالآخرين وإشعارهم بالخجل من أنفسهم عادة متأصلة في نفس البعض، فإنه يكون من الصعب التخلص منها. كما يصعب أيضا التخلص منها إذا استمرت هذه العلاقة بين طرفين (كالزوجين) لمدة طويلة حيث تصبح بذلك جزءا متأصلا للسلوك بينهما.

وهذا يعنى أن اتخاذ القرار بتحدى الشعور بالخجل قد يتطلب أحيانا الابتعاد عن العلاقة المثيرة للخجل وتجنبها، ما دام أن الطرف الآخر اعتاد بصورة قوية على سلوك مثير لخجل الآخر، وبذلك لا يجدى التحدى في هذه الحالة.

ولكن في الحقيقة أن الشخص الذى يشعر بالخجل داخله بسبب معاملته المستمرة كإنسان ضعيف أو غير جدير بالتقدير، قد يجد صعوبة في اتخاذ القرار بقطع العلاقة منع زوجته، أو صديقه لأنه يشعر في داخله بأنه سيكون غير جدير باحترام أحد آخر. ولذا فإن هذا الشعور يجعله في حالة من الشلل بسبب حالة الخجل الشديد الذى وصل إليها ولا يستطيع الخلاص منها.

ولكن في الوقت نفسه نجد أن الإصرار المستمر أمام مثل هذه العلاقات على الشعور بالاحترام والتقدير يقلل إلى حد ما من عادة الطرف الآخر على الاستهزاء والاستخفاف، أما إذا استمر هذا السلوك المخجل فإنه لاشك أن الطرف الذى يتعرض للخجل المتكرر سيزداد تعاسة وخجلا.

مداواة الخجل النابع من النفس



العزلة القاسية!

«لقد كنت شبه منعزل عن العالم، فأحسست لفترة أن صلتى بعائلتى قد انقطعت.. وبأنه لم يعد لي أي أصدقاء اتحدث إليهم.. لقد فقدت حتى الاتصال بنفسى.. لكننى عندما خلوت بنفسى وأخذت أحدد الدوافع العميقة بنفسى لشعورى بالخجل وقررت التكيف معها لاحظت إن إحساسى بالخجل المؤلم انخفض تدريجيًا.

الهواجس المتكررة!

إن الهواجس التى تتابنى بأنى ضعيفة قليلة القيمة ظلت تعاودنى مرة أخرى، لكننى لم أعد أكثر بها مثلما كنت من قبل. فكلما أشعرت نفسى بالأهمية قل إحساسى المؤلم بالخجل من نفسى».

* * * * *

في هذا الجزء نتناول كيفية تحدى وتخفيف الخجل المنعكس من النفس، أي صفة الخجل الشديد الناتجة كشئ وراثى أو تكوينى، وليس المنعكس من علاقتنا بالآخرين، وهذه بعض الاقتراحات التى تساعد على تحقيق ذلك:

- 1 - كن مدرِّكًا لرسائل الإحساس بالخجل التى تنبعث تلقائيًا من داخلك.
- 2 - تحدِّ الأفكار والظنون المثيرة للخجل.
- 3 - عامل نفسك باحترام.
- 4 - اعترز بوجودك في الحياة.

5 - تمسك بالصور الذهنية الإيجابية.

6 - تعزيز الناحية الروحية بالتقرب إلى الله عز وجل.

والآن تعالوا نستعرض المقصود بهذه الاقتراحات والإرشادات.

(1) كُن مدركاً لرسائل الإحساس بالخجل التي تنبعث تلقائياً من داخلك:

إن الإنسان شديد الخجل يتلقى دائماً رسائل من داخله تقول له: «إنك أقل كفاءة واحتراماً بالنسبة للآخرين».

إن الخجل الدفين يشعر الإنسان بضعف التقدير وضعف الثقة بالنفس، ولذا ليس غريباً أن يؤدي الإحساس بالفشل إلى انبعاث مثل هذه الأفكار أو الرسائل:

- إنى لا أستطيع أبداً عمل شيء مفيد.

- لا أعتقد أن أحداً يمكن أن يحبني أو يتقبلني.

- هناك شيء خطأ في تكويني.

- أنا لا شيء.

ومعالجة هذا الخجل الشديد والأفكار والهواجس المحبطة لاشك أنه يحتاج إلى الصبر. وأول شيء يجب عمله هو الإدراك، بمعنى أن يضع الإنسان الخجل يده على هذه الأفكار والرسائل المحبطة التي تنبعث من داخله ويكون متنبهاً لها ولتأثيرها عليه.

والأسئلة التالية التي يسألها إنسان خجول لنفسه توضح المقصود بهذا

الإدراك:

- ما الذى يجعلنى أفكر أو أقول لى نفسى دائماً بأننى لا أستحق التقدير؟
- ما الظروف التى أتلقى دائماً خلالها تلك الرسائل المشعرة بالخجل؟
- ما الذى يحدث لى بعد التفكير على هذا النحو؟ أو ماذا يحدث لسلوكى ومشاعرى؟

- ما الذى يجعلنى أعتقد فى صحة هذه الرسائل؟

- متى أحسست بالفعل بصحة هذه الرسائل بصورة مؤكدة؟

وهذا الإدراك الذى يجب أن نسعى إلى تحقيقه ليس دائماً بالأمر السهل، ومن أهم أسباب ذلك أن الشخص الخجول يشعر عادة فى الوقت نفسه بالملل من نفسه، ولذا فإنه من الصعب أن يكون متيقظاً لأفكاره وظنونه.. أو بمعنى آخر قد يحس بأنه إنسان سيئ لدرجة أنه لا يستطيع أن يفعل شيئاً مفيداً تجاه نفسه. كما أن الإنسان شديد الخجل قد يخشى فى الحقيقة من إدراك حقيقة خجله لأن ذلك يشعره بمزيد من المعاناة.

إن فائدة هذا الإدراك أنه يبرز لنا الأفكار أو الظنون التى تنبعث من داخلنا وتجلبنا نشعر بضعف تقديرنا لانفسنا، وبناء على ذلك تكون الخطوة التالية هي العمل على تحدى هذه الأفكار لزيادة إحساسنا بتقديرنا لأنفسنا.

(2) تحدّ الأفكار والظنون المثيرة للخجل:

وهذا بمعنى تحويل الرسائل السلبية المثيرة للإحساس بالخجل إلى رسائل إيجابية تدعو إلى احترام وتقدير النفس. وهذا التحدى يتم فى صورة حوار يدار بين الشخص الخجول ونفسه.

فمثلاً: بدلاً من أن تقول: «لا أستطيع عمل شيء مفيد يرضى الآخرين» يمكنك أن تقول: «أستطيع عمل أشياء مفيدة ترضى الآخرين».. وبدلاً من أن تقول: «إنى إنسان غير محبوب للآخرين».. يمكنك أن تقول: «إنى إنسان لا بأس به قادر على اكتساب حب الآخرين».

وهذا التحدى لا شك أنه أشبه بالمعركة التى يجب أن يكون الدافع فيها لتحقيق الانتصار هو الخروج من تحت سيطرة الخجل وتحكمه في حياتك.

(3) عامل نفسك باحترام:

إن الشفاء من المعاناة من الخجل أشبه بالشفاء من المعاناة من الإدمان.. فكلما الأمرين يُشعر الإنسان بضعف تقديره لنفسه وإحساسه بأنه إنسان سيئ.. ولذا فإن الخروج من دائرة الخجل أو الإدمان يعيد للإنسان احترامه وتقديره لنفسه.

ولا ينبغي أن تنتظر حتى تشفى تماماً من الخجل ليعود لك احترامك وتقديرك لنفسك.. وإنما ابداً من الآن في معاملة نفسك باحترام وقاوم الإحساس بضعف قمتك.

(4) اعتز بوجودك في الحياة:

وهذا الاعتزاز أمر شخصى بينك وبين نفسك يمكنك أن تعلن عنه كل يوم بأن تذكر نفسك بأهميتك في الحياة وباستمتاعك بها. ويمكنك أن تبدأ أو تجدد هذا الاعتزاز بحرصك على تذكر هذه المبادئ الأربعة:

- الإنسانية.
- المساواة.
- احترام النفس.
- الاستقلال الذاتى.

فهذه المبادئ تشجعك على إدراك أنك لست أفضل ولا أسوأ من الآخرين، وأن لك الحق في أن تعتر بنفسك وتحقق ذاتك.

(5) تمسك بالصور الذهنية الإيجابية:

إن الخجل الشديد يولد صوراً سلبية تكون في الحقيقة نوعاً من الاستجابة للإحساس بالخجل. فنلاحظ أن الشخص الخجول يتخذ صوراً مثل انحناء القامة مع فرك اليدين، أو مثل احمرار الوجه وربما مع رعشة الجسم، وغير ذلك من الصور التي تدل على حالة الخجل الشديد. بينما نجد أن الإحساس بالاعتزاز بالنفس يولد صوراً إيجابية من نوع آخر تماماً مثل اعتدال القامة ورفع الرأس.

فإذا أردت أن تتخلص من الخجل دع تلك الصور السلبية وحاول إحلالها بصورة إيجابية. فتصور نفسك مرفوع القامة ناظراً إلى الأمام رافعاً رأسك شاعراً بالثبات والقوة.

وهذه الصور الإيجابية للإنسان المعتر بنفسه يكتسبها الجسم تدريجياً مع الإصرار النفسى على تحدى الخجل.

وليس معنى ذلك بالطبع أن تخرج عن تواضعك أو أن تتعالى على الآخرين، ولكن المقصود هو أن تساعد نفسك على الإحساس بتقديرك لذاتك.

(6) تعزيز الناحية الروحية بالتقرب إلى الله عز وجل:

ومن النواحي الأخرى التي يجب اجتيازها بغرض الخروج من دوامة الخجل هي تنمية الناحية الروحية. فالخجل الشديد يعزل الإنسان عن العالم، وقد يُضعف كذلك من اتصاله بالخالق عز وجل لأنه يجعله يعيش متقوقعاً حول نفسه. أما تنمية الناحية الروحية بالصلاة والتقرب إلى الله عز وجل فإنها لا شك تعطى للإنسان معنى أفضل لحياته، وتمنحه القوة والثبات وتجعله يجد لنفسه مكاناً ودوراً في هذا العالم الرحب الذى يعيش فيه.

الخروج من دائرة الخجل والانفتاح على الآخرين



■ **تعلم فن الحديث اللبق والمشاركة الاجتماعية.**

إن الخروج من دائرة الخجل الشديد والتحدث إلى الآخرين بثقة وطلاقة دون خوف، أو تردد أو تلثم يحتاج منك كذلك أن تتعلم بالإضافة إلى ما سبق توضيحه من إرشادات واقتراحات، بعض الأصول المهمة والضرورية للحوار مع الآخرين حتى تظهر أمامهم بمظهر الإنسان اللبق المهذب، فتكسب تقديرهم واحترامهم وتزيد بالتالي ثقتك بنفسك.

وهذه بعض الإرشادات والاقتراحات المهمة التي يجب أن تحاول العمل بها لتحقيق هذه الغرض:

*** لا تتوقع أن يقبل الناس على التحدث إليك مع اتخاذ جسمك لصور سلبية:**

إن الإحساس بالخجل يؤدي عادة إلى اتخاذ الجسم لصور سلبية، كما سبق الإشارة لذلك، مثل انحناء الرأس لأسفل والنظر تجاه الأرض وتشابك اليدين فيبدو الشخص بهذه الصورة في وضع «مقفول» لا يشجع أحدًا على التحدث إليه.

كما أن اتخاذ الجسم أيضا لأوضاع أخرى تشير إلى عدم الاكتراث بما يُقال يتنافى كذلك مع أصول اللباقة في الحديث. فتخيل مثلا أن أحدًا يتحدث إليك وأنت تنظر في الوقت نفسه إلى سقف الحجرة، أو تتأمل باقة الزهور الموضوعة إلى جوارك على المنضدة فإنك بعدم الانتباه هذا كأنك تقول له: «إنى لا أرحب بالتحدث إليك، أو ان كلامك لا يعنينى».

فإذا أردت أن تدير حديثاً مع الآخرين يجب أن تفتح قنوات الاتصال معهم من خلال إجادة استخدام «لغة الجسم» وحتى تحقق ذلك يجب أن تحرص على الالتزام بهذه الأشياء الستة التالية لتجذب الناس إليك وتجعلهم يرحبون بمحادثتك:

- 1 - الابتسام.
 - 2 - وضع الجسم في شكل مفتوح.
 - 3 - الانحناء إلى الأمام.
 - 4 - المصافحة بحرارة.
 - 5 - الاتصال بالنظر.
 - 6 - الإيماء بالرأس.
- والآن تعال نعرف المقصود بهذه الأشياء.

■ ■ ■ الابتسام:

إن أبسط وأسهل لغة جسدية يمكن أن تتحدث بها هي الابتسامة. فالابتسامة الحلوة توحى للطرف الآخر بالألفة والإيجابية، وتكون النتيجة عادة هي رده على الابتسام بالابتسام وتلقى ما تريد أن تتحدث عنه بسعة صدر وترحاب، والعكس صحيح تمام، فالعبوس يشعر الطرف الآخر بالسلبية وبضعف الرغبة في التحدث إليك، لكنه لا يعنى ذلك بالطبع أن تظل مبتسمًا دائمًا أو تتظاهر بوضع ابتسامة زائفة على وجهك!.. وإنما اجعل الابتسام عادة حسنة نابعة من الإحساس بالمودعة تجاه كل إنسان تعرفه وتريد أن تتحدث إليه. وامنزج الابتسام دائماً مع كل تحية تحيها لجارك في الطريق أو لزميلك في العمل فبالابتسام يعلو مقامك عند الآخرين.

■ وضع الجسم في شكل (مفتوح):

عندما تكون متواجداً مع الناس في حفل أو اجتماع فاجعل جسم يتخذ شكلاً «مفتوحاً» مما يشجعهم على التحدث إليك.

فتخيل أنك تجلس أو تقف في وضع متأزم مغلق كأن تجلس واضعاً ساقيك فوق الأخرى وترتكز بخدك على كف يدك.. أو تقف ضاماً إحدى ذراعيك حولك واضعاً يدك الأخرى على فمك. فإنك بهذا الوضع المتأزم تبدو كأنك تقول للآخرين: «دعوني وشأني لا أريد أحداً يزعجني!».

أما الوضع المفتوح الذي نقصده فهو أي وضع مناسب تتخذه أثناء الوقوف أو الجلوس بحيث تظهر مسترخياً مستعداً لتلقي الحديث فلا تضم ذراعك حولك أو تضع يدك على فمك أو خدك ولا تنكمش في جلستك أو تنظر للأرض أو تنظر للسقف، وإنما اجعل جسمك منفتحاً على الآخرين.

■ الانحناء إلى الأمام:

والمقصود بذلك هو أنك ببساطة عندما تجلس في مقعدك مائلاً إلى الأمام قليلاً تجاه الطرف المتحدث عليك فإنك تشعره باهتمامك بما تقول، وبالتالي باهتمامك بشخصه وهذا يعتبره ثناء منك ويشجعه على مواصلة التحدث إليك في اهتمام وانسجام.

أما إذا افترضنا أنك تجلس مائلاً بظهرك للوراء، أو منزوياً في جانب المقعد أو ممدداً ساقيك بطريقة غير لائقة فإن هذا المظهر يوحي للطرف الآخر بعدم اهتمامك بما يقول أو بعدم رغبتك في التحدث إليه.

■ المصافحة بحرارة:

إن أول حديث يتم بين شخصين يلتقيان سواء في اجتماع أو في الطريق هو المصافحة، أو إلقاء التحية والسلام، فإذا أتقنت طريقة المصافحة أعددت الطرف الآخر إعداداً جيداً لتلقي ما سوف تقوله. ولكن كيف تصافح الآخرين بطريقة متقنة ترضيهم وتجعلهم يتقربون إليك ويهتمون بما تقول؟

بداية، كن البادئ بإلقاء التحية، أو بمد اليد للسلام وامزج ذلك بتحيتنا المعروفة «السلام عليكم ورحمة الله وبركاته» وبابتسامة لطيفة.. وإن لم يكن الطرف الآخر يعرف اسمك فعزّفه بنفسك.. بهذه الطريقة يمكنك أن تفتح قنوات الاتصال بينك وبينه.

وفي نهاية الحديث، اختتم لقاءك بمصافحة أخرى حارة ممزوجة بالبتسامة لطيفة وعبرة تقدير كهذه العبارة: «لقد أسعدني جداً رؤياك وأتمنى ان ألتقى بك قريباً».

■ الاتصال بالنظر:

لا تخجل من النظر لعيون الآخرين أثناء الحديث ولا تنصرف بنظرك لهدف آخر. إن أقوى ما في لغة الجسم هو النظر، فهناك فرق كبير بين أن تنظر إلى عيني الطرف الآخر أثناء الحديث وبين أن تنظر حولك.

فأنت حينما تتحدث مع شخص وتنظر إلى عينيه فكأنك تقول له: «إنى اسمعك جيداً.. استمر فيما تقول». كما أن النظر إلى عيني شخص تود التحدث إليه مع مزج ذلك بابتسامة لطيفة يعد مبادرة جيدة منك لفتح قنوات الاتصال بينكما فكأنك تقول له بهذا التعبير: «إنى أرحب بالتحدث إليك».

ولكن احذر.. فإن النظر إلى عيني الطرف الآخر بدرجة قوية كأنه هدف محدد لك يشعره بعدم الارتياح، بل وربما بالعدوانية أو توقع الخطر منك.

■ الإيماء بالرأس:

إن الإيماء بالرأس من أهم لغات الجسم التي يجب التحدث بها في صمت لأن الحرص على عمل هذا الإيماء من وقت إلى آخر اثناء المحادثة يوحى للطرف الآخر وكأنك تقول له: «إنى أسمعك وأفهمك جيداً.. استمر فى حديثك».

إنها حركة بسيطة لكنها تشعر الطرف الآخر باهتمامك به وتقديرك لما يقول. والإيماء بالراس الممزوج بالابتسام وإلقاء السلام بعد أفضل طريقة لتحية الناس في الطريق أو في أي اجتماع.

■ كفّ عن خجلك وسلبيتك وكن إيجابياً:

إن مشكلة الكثيرين ممن يعانون من الخجل أنهم يتصفون بالانطواء وقلة التحدث لأنهم ببساطة يخجلون من بدء اي محادثة او مناقشة مع طرف لا يعرفونه من قبل، وهذا الخجل يرتبط في الحقيقة عندهم باحتمال الرفض بمعنى انهم يخشون المبادرة بالتحدث لئلا يرفض الطرف الآخر هذه المبادرة، وهو أمر لا تتقبله بسهولة مشاعرهم الحساسة، ولذا فإنهم يفضلون الالتزام بالسلبية.

فإذا كنت واحداً من هؤلاء فيجب ان تضع أمامك هذه الحقيقة المهمة وهي أن رفض إنسان لإنسان آخر أمر طبيعي جداً في الحياة فلا يمكن أن تتصرف دائماً بناء على منطق القبول، فدائماً هناك احتمال الرفض في أى أمر من الأمور، وهذا أمر عادى تماماً. ثم ماذا يعنيك إذا رفضت من شخص لا تعرفه ولا يعرفك؟! والشيء الآخر الذى يجب أن تضعه في ذهنك هو أن خجلك أو حساسيتك الزائدة في التعامل مع الآخرين يمثل عقبة كبيرة في طريقة إلى التقدم والنجاح.

ولذا فإن أول شيء يجب أن تنفذه حديثاً مع طرف آخر لا تعرفه هو أن تتحول من حالة السلبية إلى الإيجابية، وأن تكون المبادر ببدء الحديث مطبقاً أثناء ذلك الإرشادات السابقة التي تشجع الطرف الآخر على التحدث إليك وإذا رُفضت فلا تتزعج وقل لنفسك: «إن احتمال الرفض شيء وأرد ولا ينتقض ذلك من قدرى شيئاً».

وتأكد أنه مع تكرار المبادرة ببدء الحديث سيقبل خجلك تدريجاً وستجد أنه من السهل عليك التحدث مباشرة مع أي شخص لا تعرفه من قبل. ولكي تقلل احتمال هذا الرفض لا تندفع في طلب الحديث مع الآخرين، وإنما تريث في اختيار الشخص المناسب وهو الذي يبدو عليه الاستعداد للتكلم بفتح قنوات الاتصال مع الآخرين، بناء على الوصف السابق، فابحث عن الأشخاص الذين يتخذون وصفاً، سواء أثناء الوقوف، أو الجلوس، يشير إلى إمكانية التحدث معهم، والذين يردون على ابتسامتك بالابتسام وينظرون لعينك كما تنظر إليهم، وحينما تأتي الفرصة المناسبة، لا تتردد واذهب متحدثاً إليهم على الفور مع تطبيق الإرشادات السابقة.

وإذا افترضنا أنك قوبلت بالرفض في إحدى المرات فلتحاول أن تستفيد من هذا الدرس وتبين الخطأ الذي وقعت فيه بحيث تتفاداه في المرة التالية، وقد يكون سبب هذا الرفض من جانبك أنت شخصياً حين تختار شخصاً غير مناسب للتحدث معه سواء لانشغاله بأمر ما، أو لتوهمك بأنه يبادلك الرغبة في الحديث.

فحاول أن تتخلى تدريجياً عن خجلك وسليبتك ولا تخش من الانفتاح على الآخرين ومشاركتهم الحديث.

■ ابحث عن الإيجابيات وامتدحها:

إن النفاق شيء مكروه، وغالبا ما يكون مكشوفًا. لكن امتداح النواحي الإيجابية في الطرف الآخر الذي تحدثه لاشك أنه شيء لطيف مقبول يشجع على إقامة حديث دافئ طويل قد ينتهي بصداقة حميمة.

إن من أبسط الطرق التي تساعدك على «فك عقدة لسانك» والتعرف على الآخرين وبدء الحديث معهم هي أن تكتشف شيئًا إيجابيًا عند الطرف الآخر سواء في ملبسه أو أفعاله أو حديثه أو غير ذلك، ثم تمتدح هذا الشيء، وتعقب هذا المدح بسؤال سهل الإجابة عنه، وبذلك يمكنك بدء الحديث معه، ولكن مع الالتزام في ذلك بالإرشادات السابقة أي بالابتسام والنظر إلى عينيه.. إلى آخره.

■ تحدث إلى الطرف الآخر عما يريد أن يسمعه:

لو اكتشفت من خلال تعارفك على الطرف الآخر أكثر الأمور التي تعنيه والتي ينفق فيها أغلب وقته وماله وتفكيره وحدثته عنها فستنجح في حديثك معه مائة في المائة.

إننا جميعًا شغوفون بأشياء معينة قد تكون هواية قبل: صيد الأسماك، أو رياضة مثل كرة القدم، أو هدف معين يرتبط بالمستقبل مثل التخطيط لنشاط تجاري ما.. ولا شك في أنه إذا أثرت هذه الأمور من خلال تعارفنا وحديثنا مع الآخرين لاقت عندنا قبولًا كبيرًا وزاد تقربنا وتقبلنا للطرف الآخر الذي يحدثنا عما يهمنا من أمور. فإذا أردت أن تكسب صديقًا ابحث في حياته عن النقاط الساخنة أو الأمور المهمة التي تستهويه وحدثه عنها، ومن المحتمل أن تجد توافقًا بينك وبينه فيما يهمكما من أمور، وبذلك يأخذ الحديث مجراه بشكل أكثر إمتاعًا للطرفين.



المراجع الأجنبية:

- LETTING GO OF SHAME, RONALD POTTER EFRON, PATRICIA - EFRON.
- HOW TO STOP WORRYING AND START LIVING, DALE CARNEGIE.
- TALK.. YOUR WAY TO SUCCESS WITH PEOPLE. J.V. CERNEY.
- HOW TO WIN FRIENDS AND INFLUENCE PEOPLE.

المراجع العربية:

- كيف تكون محدثا لبقا وتؤثر في الناس؟
د. أيمن أبو الروس.
- الحديث الجذاب طريقك إلى الأصدقاء.
دينا زكريا الفقى.



الصفحة	الموضوع
3	مقدمة
5	مفهوم الخجل وعلاماته
12	الخجل المفيد
15	الخجل الشديد
20	كيف نخجل من أنفسنا
24	نقص الخجل
26	الخجل المرتبط بالأسرة
30	الخجل المرتبط بالمجتمع
35	الخجل المرتبط بعلاقتنا بالآخرين
42	كيف نتخلص من مشكلة الخجل؟
58	مداواة الخجل الذي رسبته بعض الأسر في نفوس أبنائها
69	مداواة الخجل الناتج عن علاقتنا بالآخرين
81	مداواة الخجل النابع من النفس
86	الخروج من دائرة الخجل والانفتاح على الآخرين
93	المراجع

