

ثامناً:

• كيف نتخلص من خجلك؟!

كيف تتخلص من خجلك ؟

هل أنت خجول؟! هل نشعر باحمرار وجهك حينما نلتعرض لموقف ما؟ هل يضايقك هذا الإحساس؟ كيف نتغلب على هذه الحالة؟

قد يخلط الناس بين الخجل والحياء، وبين الخجل والاستحياء.. وبالطبع هناك فرق بين هذا وذاك وقبل أن نتحدث عن كيفية التخلص من هذا الخجل الذى يعترينا أحيانا لابد أن نتعرف عما نعنيه هنا بالخجل.

الخجل رد فعل فسيولوجى، وظاهرة احمرار الوجه ما هى إلا نتيجة لتمدد مفاجئ فى الشعيرات الدموية الصغيرة تحت الجلد، وهذا التمدد خاضع للجهاز العصبى السمبثاوى.. فهل تعلم شيئاً عن هذا الجهاز؟! وهل لنا أكثر من جهاز عصبى يتحكم فينا؟

لنجيب عن هذين السؤالين يمكننا القول بأن هناك جهازين بالفعل يتحكمان فينا وهما:

أولاً: الجهاز العصبى المركزى: وهو الذى يتكون من المخ والجبل الشوكى وجميع الأعصاب المتجهة نحو العضلات، ويخضع هذا الجهاز لإرادة الإنسان فتتحرك أجسامنا وأطرافنا بالإشارات التى يحملها هذا الجهاز.. ويتضمن هذا الجهاز أيضا أعصاب الحس التى نشعر بها، وهى التى تحمل رسائلها للمخ الذى بدوره يرسل إشارات للمكان الذى سينفذ هذه الرسالة، فمثلا يرسل لليد فتمس الشيء، أو للعين فتتنظر إليه... وهكذا.

ثانياً: الجهاز العصبى السمبثاوى أو "الجهاز المستقل" : وسمى هكذا لأنه يحكم نفسه بنفسه.. وهذا الجهاز يعتبر أقدم من الجهاز الآخر لأن وظيفته التحكم فى العمليات الحياتية كالتنفس والدورة الدموية والهضم.. إلخ.

وإذا كنا فى بعض الأحيان يمكننا أن نتحكم فى عضلاتنا، أو نمتنع عن التنفس لفترة كما يحدث أحياناً فى السباحة مثلاً، إلا أن تلك العمليات كلها لا تحتاج لمجهود نقوم به كالقلب ونبضاته أو التنفس العادى المنتظم أو الهضم... إلخ، فكل هذا يتم وحده والجهاز العصبى المستقل يقوم لنا بهذه الوظائف.

ولو لاحظنا مثلاً حركات القلب غير العادية، فمثلاً حين يدق بسرعة وتسرع نبضاته نتيجة لأى موقف سواء أكان خوفاً أو خجلاً أو أى شىء، نجد أن هذا الدق إشارة لمد الجسم بكمية أكثر من الأوكسجين لمواجهة ما يحدث، وكذلك عند زيادة التنفس فذلك أيضاً لكى يحصل الجسم على أوكسجين أكثر.

وإذا أكل الإنسان فنلاحظ أن الدم يقل فوق سطح الجسم وذلك لأن عملية الهضم تحتاج لدم أكثر.

وإذا كان الجو بارداً فهذا يجعل الأوعية تنكمش على السطح حتى يحتفظ الجسم بالحرارة داخله، وهذه الحرارة بدورها إذا ارتفعت تمدد أوعية الدم وتجعل مسام الجلد نشطة فيظهر الاحمرار والعرق.

وهكذا نجد أن الجسم يحفظ حرارته من تلقاء نفسه وإلا ما استطعنا مقاومة البرد أو الحرارة الشديدين.

فإذا نظرنا لأى إنسان مثلاً خائف، نلاحظ شحوباً فى وجهه من شدة الخوف.

وعلى العكس لو حدث غضباً.. فالغضب يتطلب ظهور الكائن الحى أضخم وأكبر من طبيعته حتى يربع من أمامه وبالفعل يجر وجهه فيزداد ظهوره.

• أما فى حالة الخجل عندما يلاطف شاب فتاة مثلاً ليكسب ودها نجد حمرة وجهها تبدو واضحة عليها وأحياناً العكس وهذا يحدثه الجهاز العصبى السمبثاوى الذى تحدثنا عنه من قبل.. فهل يمكننا التحكم فى هذا مع أنه يحدث دوناً عنا.. فلنبداً بالخجل منذ الطفولة لتعرف على ذلك!

الخجل والطفولة

لو نظرنا لأى طفل صغير نجد أنه يفعل أشياء ليظهر أمام الجميع ويلفت الأنظار، وهذه ظاهرة صحية فهو يجب الأضواء ويزدهر فيها.. ولذا لا يجب إهماله فهو يجب أن يجذب الانتباه كلما شعر أنه فى حاجة لذلك ويعلن عن رغبته هذه بلا غموض.. ونلاحظ هذا عندما يبدأ الطفل فى المشى وهو يقوم بكل هذا بالفطرة- إلى أن يبدأ فى الاستيعاب ومعرفة رأى الآخرين فيما يفعل ويشعر بنقدهم له..

ونلاحظ أن هذا الطفل حينما يكبر ويفهم - ورغم ثقته بنفسه - إلا أنه إذا وجد فى وسط جمع من الناس ورأى أنه فى بؤرة الاهتمام - رغم أنه يجب هذا- إلا أنه يخجل ويبدأ وجهه فى الاحمرار، وما يزيد الأمر سوءاً أن يضحك البعض أو يتهكم أحد عليه ويصفه بأنه خجول أو مكسوف.

فى هذه اللحظة يتلاشى شعور هذا الطفل بالثقة ويشعر بعدم الاطمئنان وخاصة أنه لا يعلم ماذا يحدث فى عالم الكبار.. فتشير عملية الخجل لديه ضيقا وشعورا بالذنب.. والمشكلة هنا تكمن فى أن هذا قد يستمر معه فى الكبر.

وهنا ندخل فى حلقة جديدة وهى أن الشخص حينما يخجل يحمر وجهه وحينما يحمر وجهه يزداد خجلا ويزداد شعورا بالذنب.

• فهل يمكن أن نتحكم فى هذا الخجل؟!

الخجل لا يمكن أن نقيده.. فهو رد فعل حر طليق لبعض المواقف كلما تكرر ظهور الخجل فى كل حالة مشابهة.

وقد ينتج الخجل عن صراع رغبتين: "إننى أرغب أن أظهر ويرانى الناس" وتقابلها فكرة "أرجو ألا ينظر إلىّ أحد".

وهكذا تظهر التهتهة فى الكلام والتردد نتيجة دافعين متعارضين "استمع إلىّ ولا تستمع إلىّ".

النضوج والخجل

لو لاحظنا السنوات من الثالثة عشرة إلى الثامنة عشرة فنجد أنها فترة نشاط لنمو الغدد الجنسية وهى ما نطلق عليها فترة المراهقة فنجد تغيراً فى شكل الفتاة والفتى.

فمثلا ينمو الصدر عند الفتيات ويبدأ ظهور الشارب والذقن عند الفتيان، وأيضا يتغير الصوت سواء للأرق عند البنت وللأخشن عند الفتى مما يلفت إليهم الأنظار وأيضا يتلقون بعض التعليقات: "خرراط

البنات خرط " أو "كبرت وبقيت راجل" مما قد يُججل أى منهما، حيث يشعر أنه أصبح لافتنا لأنظار الآخرين فيتعرض للخجل، فنجد البنت فى تلك المرحلة كثيرا ما تحمل شئمة المدرسة بطريقة تحاول أن تخفى بها صدرها.. وهكذا.

وناهيك لو تحدث أحد عن الجنس! ولو أنه - حاليا الكل أصبح يدير الفضائيات والنت ويمجد كل ما لذ وطاب وأصبح ليس فى حاجة للأسئلة - فالمرهق غالبا يشعر بالخجل، ومع ذلك يتمنى أن يتخلص من خجله ليتعرف على كل ما يدور حوله.

ولذا ننصح بأن نجيب أطفالنا منذ الصغر عن أسئلتهم - التى نعتبرها محرجة- بصدق ولكن بقدر عقولهم حتى يشب الطفل ويشعر أن هذه الأمور طبيعية ولا يظل يشغل نفسه بها وبالتالى لا يخجل منها.

• **وعموما:** قد يكون جانب كبير من الصراع الناشئ عن الخجل الشديد لا يدركه العقل أو الشعور، أى قد يكون لا شعوريا لأن مصدره يكون العقل الباطن أو اللاشعور.

وترجع هذه المواقف اللاشعورية إلى استمرار وجود المشاعر ووسائل التفكير التى كانت قائمة أثناء الطفولة، إذ يشعر الذى يعانى من الخجل أنه كالطفل ويستمر عاجزا عن شفاء نفسه إلا حين يبحث فى مكنون طفولته وماضيه.

فشعور الشخص أنه طفل رغم إرادته هو شعور بالضعف

والنقص. وفي تلك الحالة لابد من علاج الخجل بصفة خاصة، ومشاعر
النقص بصفة عامة من شعور الشخص بقيمة نفسه.

وقد يكون أساس الشعور بالخجل في بعض الأحيان التفاهة وعدم
الإحساس بالقيمة التي يشعر بها الفرد نتيجة وقوعه تحت تأثير والديه
أو إخوانه الكبار أو أخواته حتى يصبح شاعرا أنه على خطأ دوماً.

• ولذا يجب على الشخص أن يبحث في تجارب الماضي حتى يفسر
ما يحدث له في الحاضر وأن يعرف قيمة نفسه التي يستمد منها من
رغبته أو استعداده لمشاركة الآخرين في الحياة والعمل.. وألا يكون
إلا نفسه.

ويكون حراً في أن يفكر من أجل نفسه أيضاً، وأن يحدد دوره في
مشاركة البشرية.

وألا يستمر في التفكير عن مشاعر نتجت من مواقف صادفته أثناء
طفولته كأن يكون قد نشأ مهملاً أو فاشلاً في تحقيق رغباته في
الحياة.. وهكذا.

وبعد كل ما قلناه عن الخجل.. هل من طريقة للتخلص من الخجل
مهما كانت أسبابه؟!!

بالطبع علاج الخجل بين يديك، فقط عليك أن تقوم بتغييرات
أساسية لا في حركاتك ونشاطك فحسب، ولكن في طريقة تفكيرك
أيضاً ولا بد أن تتقبل مسؤولية كونك مخلوقاً اجتماعياً لك آراؤك
التي تستحق أن تذكرها، وأن تدع شعورك بالنقص جانباً وتتقدم
ولا تتقهقر للوراء.

وها هي بعض النصائح التي ستساعدك على ذلك :

• التخلص من عقدة الطفولة التي نمتلكها:

من الواجب أن تتيح الفرصة لنفسك لتنمو، ويجب أن تقضي على الشعور بأنك طفل بين الكبار لأنهم يفوقونك علماً أو مركزاً.

فإذا تأملت الحياة من حولك ستجد أن الآخرين قد يتمتعون بمواهب عديدة لا تتوافر فيك.. **فمثلاً:** هناك من تتضمن آرائه مبادئ عن أى موضوع يناقش وأنت لا تستطيع ذلك ولست واثقاً من نفسك مثله.. وأنت لست طليق اللسان مثل شخص معين قد لا يتورط في أى حديث أبداً.. وأن فلانا يلعب كرة بمهارة لا تتوافر لديك، أو فلانا يستطيع الاهتمام بمظهره أكثر منك فيبدو أكثر أناقة... إلخ.

بالفعل هناك من يفوقنا في أى ناحية من نواحي الحياة، ولكن بصفة عامة لا يوجد إنسان كامل - فالكامل هو الله - إلا أن هناك على الصعيد الآخر من يثق في نفسه وقدراته، ولا بد أنك لديك مواهب لا تعرف كيف تنميها ولن يحدث هذا إلا بثقتك بنفسك.. لا تقلق؟ سأوضح لك كيف تكتسبها.

• كيفية الثقة بالنفس:

- بداية لا بد أن تعرف قيمة نفسك ولا تكون إلا أنت.. فكل شخص لا بد أنه يختلف عن الآخر.. قد يكون هناك شخص لامع ولكن قيمتك تتساوى معه تماماً.. كيف؟ لأن قيمة الشخص تكمن في شخصيته الفريدة التي حباه الله بها.

- وثقتك في نفسك لن تتأتى إلا عن طريق استعمال هذه النفس

لأنك لو استعملتها ستكتشف مدى إمكانياتك وقدراتك ومواهبك التي لم تكن تتوقعها أبداً.

- ولكن إذا ظلت قابعا داخل شرنقتك مختفيا عن الأنظار فكيف ستكتشف هذا.. **فمثلا:** إذا لم تكن متحدثا لبقا لا تتعد عمن يتحدثون، فأنت تستطيع أن تكون مستمعا ذكيا، وهذا عموما يفضله الناس أكثر. وتذكر دوما أنه لا شيء يستحق الخجل.

• لا شيء يسحق الخجل:

- لا بد أن تردد دائما هذه العبارة حتى يحتفظ بها عقلك الباطن ويساعدك فيما بعد، وإذا استطعت أن تحرر نفسك أولا بهذه الفكرة ستكون قد قطعت شوطاً كبيراً.

- ولا بد أيضا أن تتقبل فكرة أنك تحجل بسهولة، وأن تقنع نفسك بأن هذا ليس له أهمية بالنسبة لك وبعد فترة سيعجز المتكلمون عن الوصول لغرضهم لأنك لن تلقى لهم بالا ولن تعطيهم اهتماما.

- وحاول أن تحارب فكرة خوف الطفولة من الحياة ومن المسؤولية التي هي سبب في شعورك بالنقص.

- أما إذا أردت تتبّع مصادر المشاعر التي كانت سببا في ذلك وقد اكتسبتها منذ الطفولة فلا بد أن تبحث بنفسك عنها.

- وإذا كان هذا يحدث نتيجة أن النمو العاطفي لم يتمش مع النمو العقلي، فقد تجد أنك مازلت معتمدا أكثر من اللازم من الناحية النفسية على أحد الوالدين بأربطة المحبة أو الخوف من رقابتهم أو كلا الشعورين معا. ولذا لا بد أن تؤكد استقلالك النفسي.. فكيف تؤكدك؟

يجب أن تتصرف بطريقة تكسبك الاستقلال وتؤكدده.. **فمثلاً:** لا بد أن تتحرر من قيود المحيطين بك سواء أكانوا بالمنزل أو العمل حتى تشعر بحريتك، وليس معنى هذا أن تترك المحيطين وتتمرد عليهم.. لا... نحن نقصد التحرر الفكرى والاستقلال النفسى وهذا ممكن أن يتحقق وأنت تعيش مع ذويك تحت سقف واحد ولكن بلا قيود.

■ **وبعد كل ما قلناه هل لازلت تشعر أنك خجول! إذا كان هذا الشعور مازال متحكماً فيك، فلتأت معى للصفحات التالية، ولا تقل من لعبتنا!**

هل استفدت مما سبق أم لازلت فى حاجة لتوضيح أكثر.. عموماً المسألة أبسط مما تتخيل.. لقد قلنا فيما سبق أن الخجل واحمرار الوجه عملية طبيعية ولكن يصاحبها شعور بالضيق.. وأن الشعور بالخجل هو شعور أطفال صغار، وإذا استمر معك يشعرك بأنك أقل من غيرك.

ولذا يجب أن تعرف قدر نفسك ولا تكون إلا أنت.. وإذا رأيت بعض الناس أكثر منك حكمة وأكثر اطمئناناً وثقة فى النفس لا تتضايق من نفسك، بل ابحث كيف وصل هؤلاء لهذا الطريق!.

وغالباً أنهم وصلوا لعدم اهتمامهم بفكرة الآخرين عنهم، بعكسك أنت وحساسيتك الشديدة فى ذلك، مع أن هذه الحساسية سلاح ذو حدين إذا استخدمتها فى فهم الآخرين ستكون عوناً لك، وإذا فعلت عكس ذلك ستكون قيداً عليك وستساعد فى إضعافك وتعريضك لنقد الآخرين.

• **والخلاصة** أن كل متاعبك تأتي من تفكيرك الخاطئ وعدم محاولتك تغييره.. فمخيلتك هي السبب في ذلك وليس إرادتك، فباستعمالك السليم لتلك المخيلة ربما استطعت التخلص من خجلك.. فكيف يحدث هذا!

• **المخيلة وقوة الإرادة:**

لقد قال العالم النفسى الفرنسى " إميل كوى " منذ سنوات طويلة "عندما تتصارع المخيلة مع قوة الإرادة فإن المخيلة دائما تنتصر"، وهذا يعنى أن أى إنسان يرغب فى التغيير ولم يكن قادرا على تخيل هذا وأنه شخص آخر فلن يجدى.

فإذا كنت تريد أن تتغير حقا فلتعمل جاهدا على أن تغير هذا أولا فى مخيلتك أى تبرمجها على عدم المضايقة إذا خجلت من شىء... وهكذا.. ويجب أن تتخلص من عقدة الطفولة وأن تكون كبيرا.

• **كن كبيرا:**

لا بد أن تتخلص من عادة التفكير فى نفسك ومقارنتها بالآخرين كما كنت فى طفولتك، لأن مشاعر الطفولة تلك تسبغ على الآخرين صفات جميلة تحبها ولا تملكها.. ترى فيهم النجاح الاجتماعى والعلم الذى أنت لا تستطيع أن تبلغه بالضبط كما يظن الطفل أن الكبار يعرفون كل شىء وأنهم غاية فى القوة.

وبالطبع عليك أن تغير هذه الطريقة فى التفكير إذا أدركت مقدار طفولتها وتحاول أن تكون نفسك وتستكمل تكوينك ونموك، وتعلم

أن لك صفات ومواهب في حاجة للعناية بها لتنميتها وأنها ستناسبك يوماً ما.. وأنت لست طفلاً، ولكن يجب عليك أن تتعلم وتدرس مادام عقلك محتفظاً بنشاطه مهما طال بك العمر.

وبهذا يمكنك التخلص من الإحساس بالنقص تجاه من تحدثهم وتشعر أنهم أعلم منك.. ولا تتوان إن كنت تعرف شيئاً عن الموضوع الذى يتناقش فيه الآخرون، فلا تتردد في أن تذكره، ولا تحشى من قولك معلومة خاطئة وليكن صدرك رحباً إذا صوبها لك الآخرون، وتذكر أن هناك دوماً جانبين لكل مسألة ربما أنت تناولت الجانب الآخر الذى لم يتناوله غيرك.

وإذا بعد كل هذا لم تستطع أن تشارك بأرائك في الحديث، وبالفعل لا توجد لديك تلك الموهبة، فاختر الجانب الآخر وهو أن تكون مستمعاً جيداً - كما سبق وقلنا - وستحصل على نفس القيمة، فالاستماع الذكى أيضاً موهبة ولو أحببت الناس وأحبوك ستكون شخصاً اجتماعياً مرغوباً في معاشرته.

وعليك أن تنظر لنفسك كأحد الأجهزة التى يجب أن نستعملها، فالعضو الذى لا نستخدمه دائماً يضمّر، مع وجود رغبة أكيدة في التغيير، وأن تكون مفيداً اجتماعياً حتى تحقق النمو والتقدم المرجو، وحاول ألا تخف وأقدم على الحياة وكن مغامراً.

• كن مغامراً:

لا بد لك أن تشعر بقيمتك وتنظر للحياة على أنها مغامرة، وأنها

ليس فيها أمان حقيقى ولا تتخذ مبدأ السلامة أولاً هدفاً لك لأنه لن يوصلك لأى شىء، ويجب أن تغير نظرتك للحياة ولعلاقاتك مع الآخرين ولا تدخر نفسك بلا فائدة، فحين تدخر المال دون هدف فقد تقل قيمته مع الوقت، فالجنيه اليوم لن تكون له نفس القيمة فى المستقبل بل ستقل إن لم تشغله.. فما بالك بنفسك؟

واخيراً: هل أنت حاولت أن تتخلص من هذا الخجل وفشلت بعد كل ما قلناه؟! الحقيقة.. إنك لم تفشل.. فقط حاول أن تتخلص من الصورة التى بذهنك بأنك خجول وردد هذا حتى تمحوها من عقلك تماماً.. وإذا حدث وتعرضت للخجل بعد ذلك فلن تتضايق كما كان يحدث لك بالماضى.

وإذا حدث هذا، فاعلم أنك قد شفيت من هذا الخجل ولكن كل ما عليك أن تشعر دائماً بقيمتك الحقيقية وبشخصيتك الفريدة من نوعها، ولا تحبس نفسك داخل شرنقتك بل ضعها فى مجال التداول حتى تكتسب خبرات.. واعلم أن الآخرين لديهم مشكلاتهم التى تخصهم أيضاً وأنهم ربما فى حاجة إليك، ولا تتخيل أن الجميع يتمتعون بالهناء والراحة والاتزان دونك.



وإذا كنت لم تتخلص من خجلك بعد كل ما قلناه فلا نعضب! وإن وجدت أنك غاضب فهيا معى ثانية لرى كيف ننصرف فى موضوع الغضب هذا!؟