



الخجل المرضى وأثره على التكيف النفسى للطفل: ما أسبابه؟

حسب رأى خبراء الصحة النفسية، فإن الخجل الشديد يعود لثلاثة أسباب.

متفاعلة هي:

• الوراثة:

• فقدان المهارات الاجتماعية.

• نظرة سلبية للنفس والذات.

وحسب رأى خبراء النفس فإن حوالى ١٥.١٠ من الأطفال يولدون ولديهم ميل واستعداد لأن يكونوا خجولين بصورة غير طبيعية، بينما الباقون يصبحون خجولين إما لأنهم يبدون مهارات اجتماعية أو بسبب الخوف من عدم تقبل الآخرين لهم أو الخوف من تعرضهم للسخرية من الآخرين، مما يدل على فقدان الثقة بالنفس والذات.

بقلم الدكتور:

جمال عبد الناصر الجندي

ممارس تعديل سلوك الأطفال

التوحيديين وموجه عام للتربية

الخاصة بمصر

تعريف الخجل الشديد:

الخجل الشديد كمفهوم، من الصعب جدا تحديده، ولكن وحسب رأى خبراء الصحة يمكن وصفه بنوع من أنواع القلق الاجتماعى الذى يؤدى إلى حدوث مشاعر متنوعة تتراوح بين القلق والتوتر البسيط، إلى مشاعر رعب وهلع واضحة تصنف فى علم النفس تحت إطار أمراض القلق والتوتر، خصوصا أن النهاية الطبيعية للخجل الشديد هى الشعور بالوحدة والانعزال عن المجتمع، وكلاهما من أهم أسباب وربما نتائج مرض الاكتئاب، وهذا معناه أن المصاب بالخجل الشديد سوف تتطور صحته النفسية للأسوأ.

أعراض وجود المرض:

الخجل غير الطبيعى شأنه شأن أى ضغط نفسى آخر يؤدى إلى ظهور مجموعة أعراض تندرج تحت ثلاثة تقسيمات هى:

١. أعراض سلوكية وتشمل:

• قلة التحدث والكلام بحضور الغريباء.

• النظر دائما لأى شئ عدا من يتحدث معه.

• تجنب لقاء الغريباء أو الأفراد غير المعروفين له.

• مشاعر ضيق عند الاضطراب للبدء بالحديث أولا.

• عدم القدرة على الحديث والتكلم فى المناسبات الاجتماعية والشعور بالإحراج الشديد إذا تم تكليفه بذلك.

• التردد الشديد فى التطوع لأداء مهام فردية أو اجتماعية (أى مع الآخرين).

٢. أعراض جسدية تشمل:

• زيادة النبض.

• مشاكل وآلام فى المعدة.

• رطوبة وعرق زائد فى اليدين، الكفين.

• دقات قلب قوية.

• جفاف فى الفم والحلق.

• الارتجاف والارتعاش اللاإرادى.

٣. أعراض انفعالية داخلية (مشاعر نفسية داخلية) وتشمل:

• الشعور والتركيز على النفس.

• الشعور بالإحراج.

• الشعور بعدم الأمان.

• محاولة البقاء بعيدا عن الأضواء.

• الشعور بالنقص.

وحسب رأى خبراء الصحة النفسية فإن المصابين بالخجل الشديد لديهم حساسية مبالغ بها تجاه النفس وما يحدث لها بحيث يكون محور الاهتمام والتركيز لديهم هو مدى تأثيرهم على الآخرين وكذلك نظرة الآخرين لهم، وبالتالي وبهذا التركيز على النفس الداخلية ومشاعر النقص والارتباك الذى يحدث لهم بحضور الآخرين أو عند التعامل مع الآخرين، فإن المصابين بالخجل الشديد يفقدون القدرة على الاهتمام والتركيز على الآخرين. والشعور بمشاعر الآخرين، وبالتالي يزداد العزل الاجتماعى الذى يعانى منه الفرد المصاب بمرض الخجل الشديد.

وسائل علاج الخجل الشديد

• الخجل الشديد حاليا مشكلة اجتماعية منتشرة بشكل واسع وبالتالي فإن خبراء علم الاجتماع ركزوا جهودهم على إيجاد وسائل وطرق علاج لهذه الظاهرة المرضية وهناك عيادات متخصصة تعالج مشاكل الخجل الشديد باستخدام الطرق التالية:

• تعليم وتدريب الأفراد المرضى على اكتساب المهارات الاجتماعية الفردية للاتصال والتفاعل مع الآخرين

• تعليم أنماط التفكير السليم والمنطقى فى التعامل مع الآخرين

• تعليم وتدريب الفرد على زيادة ثقة المريض بنفسه وقدرته وبأهميته كفرد فى المجتمع

• مواجهة وإزالة أسباب الخجل من خلال تعريض المريض تدريجيا لخبرات اجتماعية إيجابية وإحدى هذه الطرق هي ماتسمى بالتمثيل

أو تمقص الأدوار والمواقف بحيث يقوم المريض بالتظاهر بالاتصال مع الآخرين وبدء حديث معهم

وبمرور الوقت يتحول التظاهر والتمثيل إلى سلوك فى الحياة الواقعية العادية

• تدريبه على تولى زمام المبادرة فى مساعدة نفسه على التخلص من الخجل من خلال

الاقدام على أداء شئ معين..

إما يجب أن يقوم به أو من الضرورى القيام به ولكنه لا يفعل

لأنه خجول

كتابة نقاط ضعفك كما تراها
فى عمود خاص وأكتب مقابل
كل نقطة ضعف الصفة أو
المضادة لنقطة ضعفك مثال
- لا أثق بالآخرين.... أثق

بنفسى

- الآخرين يكرهوننى
أنا محبوب من الآخرين
. الحياء من الإيمان... يد
الله مع الجماعة

. بعد كتابة المشاعر
المتعارضة حاول أن تفكر
بنفسك وبسلوكك على أنك
تتمتع بالمواصفات والمبادئ
الصحية «جهة اليسار»

. حاول أن تتخيل مواقف
سوف تسبب لك القلق
والارتباك والإحراج لأنك
خجول وحاول بالمقابل أن تفكر
بما كنت ستفعله لو لم تكن
خجولا واستمر يوميا على
نفس المنوال ولمدة أسبوع
وبعدها إذا واجهت على أرض
الواقع موقفا طبق ما فكرت به
. ضع نفسك فى الطابور
سواء فى مواقف الباصات أو
السوبر ماركت أو مطعم
الحمص والفلافل أوالدوائر
الحكومية

. لا تنس أن تأخذ مكانك
آخر الطابور وأبدأ الحديث مع
الذى أمامك أو خلفك بسؤال
مناسب لموقف الطابور ومع
ذلك السؤال اتبع شعار
الحديث ذى شجون.

. الخجل من الجنس الآخر
طبيعى ولكن غير ضرورى
وكلا الجنسين يرغب بالحديث
مع الآخر وكل ما هو مطلوب
هو الشجاعة فى المبادرة
بالحديث وأسلوب المبادرة
يعتمد على الموقف الاجتماعى
فعلى مستوى الجامعة مثلا..
السؤال عن محاضرة أو كتاب
معين يكون مناسبا، بينما
السؤال عن تقرير أو حتى عن
الوقت يكون مناسبا فى أماكن
العمل.

. أحمل معك كتابا أو شيئا
ملفتا للانتباه يثير فضول
الكثيرين. وكن جاهز للرد على
الاستفسارات أو ملاحظات
الآخرين.



نفسك عندما تكون لديك
مشاعر داخلية حول موضوع
معين وتريد التعبير عنها وإذا
لم تكن راغبا فى الكتابة لا
بأس من استخدام آلة تسجيل
واستمع للشريط أو أقرأ
الرسالة بعد الانتهاء من
التسجيل أو الكتابة
. حاول أن تكسب الثقة
بنفسك وبقدراتك من خلال

يسميه المؤلف، هو الخجل الذى
يحدث فى السلوك الاجتماعى
للفرد لأنه خجل غير مبرر وله
عواقب نفسية سيئة على الفرد
من ضمنها تدهور الصحة
النفسية

ويواصل زيمباردو تقديم
نصائح للمصابين بالخجل
الشديد

- حاول أن تكتب رسالة إلى

ويقدم علماء الصحة النفسية
والاجتماعية النصائح التالية
لمرضى الخجل الشديد

- اكتب على ورقة ماذا تنوى
القيام به وأسباب ترددك فى
القيام به ثم قيم بنفسك من
خلال تسجيل عدد المرات التى
قمت فيها بالفعل بتنفيذ ما نويت
وعزمت على أدائه وماذا حدث
له بعد أن نفذت ما نويت.

- أعمل فورا على تنمية
مهاراتك الاجتماعية من خلال
تنمية المهارات الاجتماعية الخاصة
بالاتصال والتفاعل مع الآخرين
والنصائح التالية فى حالة
اتباعها ستكون بداية الطريق فى
تنمية المهارات الاجتماعية

- كن البادىء فى الحديث مع
الآخرين ومن أفضل وسائل
افتتاح الحديث هو الشئ وإبداء
الاعجاب بصفة أو شئ معين
فى الآخرين

. الق التحية يوميا على خمسة
أشخاص غرباء على الأقل ولا
تعر فهم ولا تنس أن تكون
مبتسما عندما تلقى التحية
. اخرج للسوق واسأل عن
أماكن أو محلات معينة حتى ولو
كنت تعرف مكانها وكيفية
الوصول إليها، المهم أن تبادر
الآخرين بالحديث ولا تنس أن
تشكر من سألتهم على لطفهم
وأدبهم عندما أرشدوك للعنوان
المطلوب

نصائح عامة فى علاج الخجل الشديد

البروفيسور فيليب زيمباردو
هو أحد خبراء علم النفس الذى
يعرف باهتمامه بموضوع ظاهرة
الخجل الاجتماعى باعتباره رائد
البحث ودراسات الخجل فى
الولايات المتحدة وبالتحديد فى
جامعة ستانفورد

وحسب رأى زيمباردو مؤلف
كتاب الخجل فإن الخجل
عندما يكون مناسبا للموقف
يعتبر ميزة وصفة إيجابية
ويعكس مواصفات الأدب
والتهذيب والخلق الكريم
اضافة لمواصفات الذوق
والكياسة والتواضع واللطف
وبالتأكيد جميع هذه
المواصفات تعتبر ايجابية. على
أى حال الخجل السلبي كما