واجه الخجل وتغلب عليه

◄الخجل عيب يصيب بعض الأشخاص فيعيق تقدمهم في الحياة، فقد يعيق مواجهتهم لعدد من الأشخاص أو يعطل التحاقه بوظيفة معينة، أو يعيق حتى تحدثه أمام الآخرين، وهو عيب يؤرق صاحبه ويصيبه بالعزلة والابتعاد عن الناس ويزعزع ثقته بنفسه، ويجعله مهزوزاً متردداً...

والخجل له أسباب وله علاجه، وفي هذا الموضوع نساعدك على التغلب على الخجل بالاستعانة بكتاب "دع الخجل واستمتع بالحياة" للأستاذ محمد عبد المنعم جلال.

أسباب الخجل:

العناصر المسببة للخجل هي شديدة التقلب والتغير، ومن بين هذه العناصر:

1- الضعف الوراثي: أو اختلال الصحّة حيث يتسبب في الخجل الإحساس بنقص جمالي أو قبح جسماني.

الاهتمام بالطريقة التي ينظر بها الناس إلى شخص ما، وتقييمهم له والتي إذا ما تدخل الغرور تتسبب في حالة ذهنية شديدة عند صاحبها تدفعه إلى خوف دائم من عدم تقدير الناس له بما فيه الكفاية بحيث ينتج عنه بالضرورة نوع من الخجل. وإذا واجهنا أخيراً أيّ وهم بدافع القلق والرهبة أو الخوف، فسوف نفهم الحالة المحزنة للخجول الذي يعتقد أنّه موضع اهتمام عام متوقع ونتصور عادات وطباع الذين نتعامل معهم.

2- أسباب طبيعية مباشرة: مثل ما سبق توضيحه علاوة على:

- الضعف الصحّي: فعدم العناية بالنسل، والأمراض الحادة، والإرهاق المدرسي، كلّ هذا يكفي لإتلاف

الآلاف من الأطفال الأصحاء.

وأفضل علاج للوقاية هو تثقيف النفس بالجهاد والعمل والإنتاج والمهارة والحيوية الطبيعية والنفسية. ولابدّ من رقابة مبكرة ودقيقة، ومن تدريب شريف دقيق، ومن الخير التعجيل بهما، فقد بدأت كلّ الأوساط بالتسليم بفائدتهما الجوهرية. وعلى كلّ خجول تهمّه هذه الحقيقة أن يبذل قصارى جهده في سبيل تنمية الثقة بنفسه.

3- العيوب الخارجية: فصاحب الوجه الوسيم والجسم السليم لا يعرف الخجل أبداً لأنّه يقابل من الجميع بشيء من الود، بل لنقل بشيء من الإعجاب، ومن ناحية أخرى يمكن أن يكون المرء دميماً ومشوهاً وجريئاً.

ولكن هناك أُناساً يعانون من قبح خفيف في الملامح أو من تغيّر في البشرة أو قصر القامة أو الصلع، ويعتقدون أنّهم مشوهون إلى حد أنّ عيوبهم تبدو للجميع، وتثير النظرات والسخرية، ويظنون أنّهم أضحوكة، وغير جديرين بالإعجاب أو بفرض أنفسهم.

وهؤلاء يجب أن نعمل على إقناعهم بأنّ الرجل الثابت والحازم مهما كانت هيئته كئيبة، فهو ليس مجرداً من السيادة أو الجاذبية.

4- العاطفة والحساسية المفرطة: ونعني بالشخص العاطفي ذلك الذي يتأثر جهازه العصبي بالإثارات الخارجية المفرطة في حدتها أو في مدتها، فهو إما يحمر أو يصفر لأتفه الأسباب، وتتسارع نبضات قلبه أو تبطئ تحت تأثير أضعف المخاوف... اضطرابات، وتقلصات وعرق غزير يتصبب منه بكثرة عند أقل تأثّر في حين أنّ الرجل العادي لا يشعر بمثل هذه الاضطرابات إلّا تحت انفعالات عنيفة.

5- الوهم: الخوف، وذكرى المحاولات الفاشلة، والانطباعات الموهنة تظل أشد رسوخاً وحدة واستمراراً كلما زاد الوهم، والإيحاءات المكبوتة كذلك أثناء الطفولة وبعدها، وعلى الأخص فإنّ الشخص الذي يسمع طوال سنوات أنّه خجول وأنّه دون المتوسط، وأنّه لا يعرف كيف ينجح في هذا أو ذاك يخلق لنفسه أوتوماتيكياً صوراً يرى نفسه فيها مبالغاً في ما يريد الشروع فيه، وتزداد بهذا الإيحاء ميوله للخجل وللتردد.

6- القصور الذاتي الموجه للنفسية العليا: قيل إنّه عند المراهقة يمكن اعتبار نوع من الخجل عادياً وأنّ تقوية الإرادة تدريجياً بالصعاب والكفاح تميل إلى استبدال هذه الأزمة الصبيانية بالثقة في النفس كما تمتلكها الغالبية العظمى، والواقع أنّ الرجل الذي يتمتع بالإرادة القوية والعزيمة الصارمة، سرعان ما يتغلب على الصعاب والمضايقات والترددات المتكررة من الطفولة إلى سن العشرين.►

المصدر: كتاب استمتع بحياتك وعش سعيداً