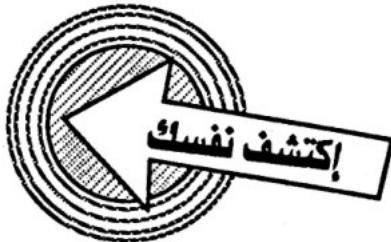


# هل أنت خجول؟



هل تشعر بأنك غير مرتاح عندما:-

هل تظن أن الناس :-

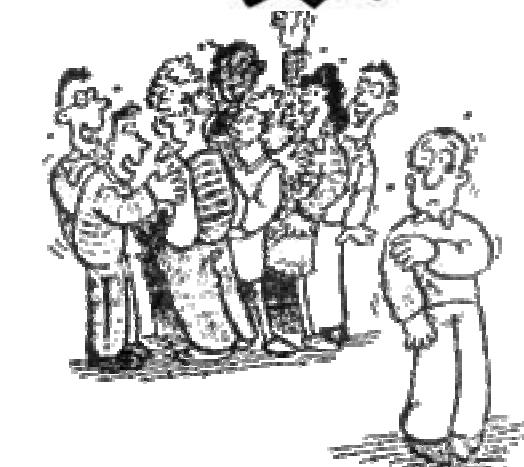
- أكثر منك موهبة.
  - لن يحترموك.
  - يسخرون منك.
  - يمدحك الآخرون.
  - تكون في صحبة الجنس الآخر.
  - يكون عليك أن تقوم بتحية شخص كبير.
  - يجاملونك دون اقتناع حقيقي بك.
- في المواقف العامة هل تشعر بنـ:
- رعشة في الأيدي أو الشفتين.
  - تخاـلـ السـافـينـ.

- شدة أو سرعة ضربات القلب.
- عرق.
- جفاف الحلق.
- صعوبة التنفس.
- احمرار الوجه أو الشحوب.
- تخـشـيـ غـضـبـ النـاسـ وـنـقـدـهـمـ.
- متـوتـرـ وـأـنـتـ تـعـبـرـ عـنـ رـأـيـكـ.
- منزعـجـ لـأـنـ رـأـيـكـ مـخـالـفـ لـلـآـخـرـينـ.

إذا اجبت على ١٠ أسئلة من السبعة والعشرين أو أكثر بالإيجاب فأنت تشعر بالخجل أكثر من غيرك من الناس.

## أولاً : تعريف المشكلة :

### ما هو الخجل؟



• أكتشف نفسك هل أنت خجول؟

• تعريف الخجل .

• للخجل فوائد أيضا .

• للخجل عيوب .

ومن خلال تعاملى الشخصى مع مشكلة الخجل أكتب لك عزيزى القارئ لتعرف كيف تنتبه على خجلك بمعونة الله وبقوته التى منحها لك .

### خبرة شخصية :

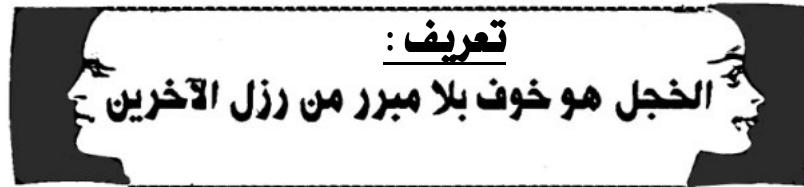
أحدك أولاً عن نفسي ، فإنى أخجل من أشياء لا تسبب خجلاً لغيرى ، فأنا كakahن أعتبر قائد فى كنيستى ، وقد تدررت على إلقاء المحاضرات أمام الناس فى الاجتماعات الكبيرة والصغيرة ، وكل هذا لا يسبب لي خجلاً . ولكن أخجل من أشياء صغيرة ، فإنى لا أستطيع مثلاً أن أنادى لفراش أو القرابنى فى الكنيسة من بعيد ، فهو أكبر مني سناً ، ويكلفنى الأمر أن أذهب إليه كل مرة أريد منه شيئاً ، وأقول له بصوت هادئ " من فضلك يا عم فلان ، ولو أنى هاتبعك " وقد أكون فى الدور الثالث ، ولكن الأسهل على النزول والصعود من أن أطلب من شخص آخر أن يأتي لمقابلتى . قد يسمى هذا أدباً ، أو خجلاً .. ولكن ما رأيك فى الموقف التالى :

### قال لي زميل :

إنى أخجل بشدة من الاتصال التليفونى بسيدنا الأسقف فهذا فى نظرى شيئاً غير لائق ، الأفضل أن أذهب إليه عندما أريد منه شيئاً ، وعندما أقابله فإنى لاأشعر بالخجل بل تجدى أتحدث إليه بكل صراحة وبساطة فهو أبلى ، ولكن التليفون مشكلة ضخمة ! وليس مع نياحة الأسقف فقط ، بل مع غيره من الناس الذين أحجمهم وأفدرهم ، بل تجدى أتحدث مع التليفون ، وأقوم بعمل البروفات قبل الاتصال ، ولكن أن رفع السماعة فهذا عايز معجزة " .

### فقالت لزميلي ضاحكا :

فكرتى بنفسى ، فقد كنت طالباً فى الثانوية ، وكانوا يسموننى (البنـت) لأن وجهى كان يحمر ويصفر ، ولازلت حتى الان لا أستطيع أن أتمالك نفسى إذا سمعت كلام المديح ، رغم أن معظم الناس يطربون له ، ولكنى أردد فى نفسى ساعتها " يا أرض إنسقى وأبلغيني " تعجب زميلي قائلاً :-



### تعريف :

## **الخجل هو خوف بلا مبرر من رجل الآخرين**

يسبب الخجل الاضطراب والإرتباك عندما يشعر الإنسان انه مراقب او عندما يعمل شيئاً امام الآخرين . ويقول المربي اللبناني الشهير كوستى بنـلى . " إن مشكلة الخجول أنه يرى نفسه فاعلاً ومشاهداً ، وكأنه يراقب نفسه ، أو يستدير ليـرى كيف يراـه الآخرين " وعلى هذا فان تركيزه فى عمله يقل ، ويضيع جزء من الطاقة فى رقابته الزائدة على تصرفاته وذلك حين يقف لنفسه بالمرصاد نيابة عن الآخرين .

وقد يظن الخجول أن الناس سوف تنتقدـه ، أو تسخر منه ، أو تستخفـ به ، فيضطرب ويرتكـب ويتعثر . وربما يمكنـنا أن نسمى الخجل الزائد " خوف مرضى " من الآخرين (فوبـيا ) . واستعمالـ الكلمة الخوف المرضى يـبين حجمـ المشكلة ، وكيف تحدث مخاوفـ غير واقعـية لا مبرـرات لها . فالخوفـ الطبيعـي يكونـ منـ أشيـاء مؤـذـية أو خطـرة ، أماـ الخـوفـ المـرضـي فهوـ يـكونـ عـادةـ منـ أشيـاءـ غيرـ مؤـذـيةـ كالـظلمـ أوـ الحـشرـاتـ غيرـ الضـارةـ .

وهـكـذاـ فـانـ الخـوفـ الزـائدـ منـ النـاسـ يـعـتـبرـ خـوفـ مـرـضـيـ ، لأنـ النـاسـ لـيـسـواـ بـهـذـهـ الـبـشـاعـةـ وـلـاـ يـشـرـطـ أـنـ يـكـونـواـ ضـدـنـاـ عـلـىـ طـولـ الـخطـ ، كـمـ أـنـهـ لـاـ يـكـيلـونـ لـنـاـ النـقـدـ وـالـاستـهـزـاءـ بـلـ مـبـرـرـ .

ولـاستـخدـامـ كـلمـةـ (فـوبـياـ)ـ أـوـ خـوفـ مـرـضـيـ شـقـ أـخـرـ ..ـ فـالـخـوفـ المـرـضـيـ لـهـ عـلـاجـ ،ـ وـعـلـاجـهـ هـوـ التـكـيرـ المـنـطـقـيـ المـوـضـوـعـيـ ،ـ فـهـنـاكـ أـمـلـ إـنـ حـينـ نـعـرـفـ أـنـ للـخـجلـ مـخـاـوفـ "ـ غـيرـ وـاقـعـيـةـ"ـ مـنـ النـاسـ وـمـنـ الـمـوـاقـفـ .

وـيمـكـنـ تـعـرـيفـ الـخـجلـ عـلـىـ إـنـهـ :

**الخـجلـ هـوـ شـعـورـ زـائـدـ بـالـخـوفـ مـنـ رـجـلـ الـآخـرـينـ اوـ تـهـكمـهـ اوـ عـدـمـ رـضـاهـمـ ،ـ وـيـصـحـبـهـ تـجـبـ لـلـمـوـاقـفـ اوـ اـعـاقـةـ جـزـئـيـةـ عـنـ الـأـدـاءـ**

## أنت لست وحدك

قال موسى عن نفسه إنني تقبل الفم والسان  
(خر ١٤:١٢) .

وكان الملكة الوديعة أستير ترحب موقف  
المواجهة مع الملك لو لا تشجع إين عمها  
(استير ٤:٨ . ١٤) .

وأرميا النبي قال له رب " لا تقل إني ولد "  
(أرم ١:٧)



ويقال عن غاندى رغم كونه من بين العظام  
والمجاهدين فى إعلان حقوق بلاده بجهاره ، إلا إنه كان خجولاً بطبيعته .

وسواء كنت تعتبر نفسك خجولاً أم لا فإنك سوف تتدبر إذا عرفت نتيجة  
الدراسة التالية التي تبين مدى انتشار المشكلة :

أجرى فيليب زيمباردو Philip zimbardo عام ١٩٧٧ هذه الدراسة الموسعة  
بأمريكا على ٥٠٠٠ شخص . وخلص بهذه النتائج :

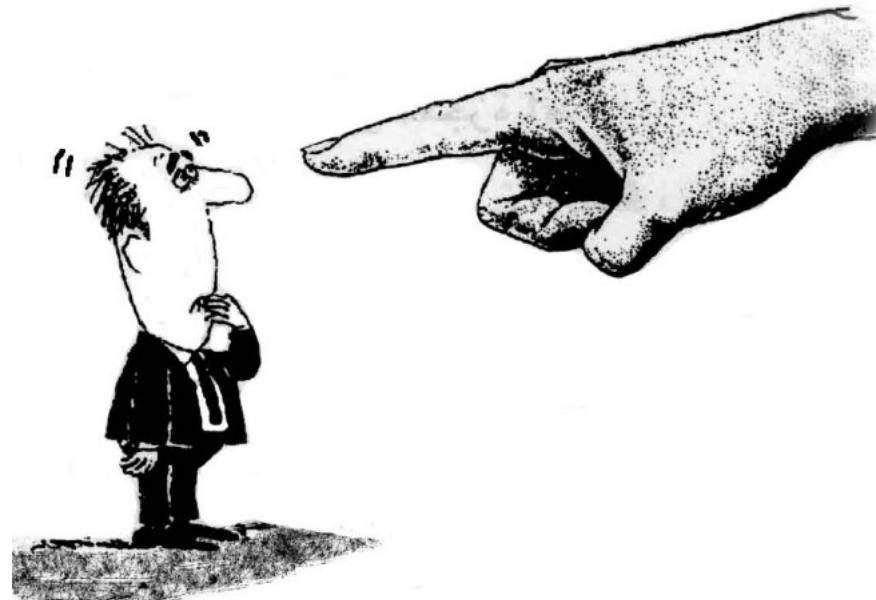
- ٨٠ % من الذين أجابوا بأنهم قد تصرفوا بطريقة خجولة في حياتهم  
سواء في الماضي أو الان أو دائعاً .
- ٤٠ % قالوا أنهم (حالياً) يعتبرون أنفسهم خجوليين وهذا معناه ٤ شخص  
من كل ١٠ في المجتمع الأمريكي أي حوالي ٨٤ مليون شخص .
- ٧% فقط قالوا أنهم لم يشعروا بالخجل أبداً .

أجريت بعض التجارب على مجتمعات أخرى غير أمريكية فألت النتائج مشابهة .  
ولعل النسبة التي شعر بالخجل في مجتمعنا الشرقي تزيد عن النسبة الأمريكية  
حيث أن المجتمع الغربي عموماً يعطي حرية أكبر وقيود أقل .

لا يبدو عليك أنك خجول بهذه الدرجة ، وكان لديه بعض الحق فيما قال فقد  
ندرت كثيراً على التغلب على المشكلة ، ونم تحديدها في إطار ضيق ، وقد أعطتني  
نعمه الله كثير من الجرأة والإقدام ، والعديد من المهارات الاجتماعية ، ولكن لازلت  
محقظاً بالحياة اللازم ، الذي يعتبر جزءاً من شخصيتي أعزز به ، أو أتعايش معه .

وقت لزميلي :

" مش تقترن أن الخجل أحسن من إلى معندوش دم ! " ، نعم لقد منعنى  
الخجل طوال السنوات السابقة من جرح شعور الناس ، أو التهكم عليهم أو الاستخفاف  
بهم ، أو إلقاء الأوامر عليهم ، فإنيأشكر الله على نعمة الخجل !



## نقيم المشكلة



فى كتابة تغلب على الخجل " كتب بللين سميث Blaine Smith ١٩٩٣ قصة واقعية حدثت لزميلة له تعمل فى حقل الإرشاد والخدمة الاجتماعية قائلًا :

ظهرت زميلتى فرجينيا فى برنامج تليفزيونى مؤثر عن إيذاء الأطفال ، وكانت تتقاسس الدراسة التى قامت بها وظهرت فى كتابها الأخير ، ورغم أنها كانت مؤلفة قديرة إلا أن خبرتها فى التحدث أمام الجمهور كانت قليلة ، وبعد تقديم المذيع لها ، سألها سؤال شخصى عن اسرتها . فأجبت إنها كانت أسرة مفككة ، وأنها هى وأخواتها كانوا يرتعبون خوفاً من عنف الأب عند عودته مخموراً ..

وفي وسط الحديث توقفت فرجينيا ، ومدت يدها إلى كوب من الماء ، وأخذت منه كمية كبيرة ، واستمرت فى الحديث باقى النصف سرعة ، ولكن صوتها كان متأثراً ومتقطعاً ، وخاصة عندما كانت تتحدث عن الأدى الذى يتعرض له الأطفال الصغار ..

قابلت الزميلة بعد البرنامج وهنأتها بعرضها الشيق رغم ما بدا فيه من عيوب ، وقلت لها إنها أستطاعت أن توجد نفسها مع الأطفال الذين يسامعونها ، ثم عن عيوب الخجل الزائد ،

ورغم أن المعروف أن النساء أكثر خجلاً من الرجال ، إلا أن دراسة زيمباردو وجدت أن طلبة الجامعة وحديثى التخرج من الشباب أكثر خجلاً من الطالبات ، وخاصة عندما يقومون بالتقدم للوظائف وأداء المقابلات الشخصية ، ربما كان ذلك بسبب الشعور بالمسؤولية .

**الخلاصة :** أن الخجل منشر شائع وهو يعتبر ظاهرة عاديّة في كل المجتمعات ، وعند الكثرين ، بل وعند معظم الأشخاص ، حتى يصح أن نعتبره ظاهرة (بشرية) عامة .

ويعتبر شيء من القلق طبيعياً عند بداية صدقة جديدة أو الحديث مع الجنس الآخر لأول مرة ، أو عند إلقاء حديث أمام الجمهور ، وهذا يجعلنا نصبح حساسين لمشاعر الآخرين ، حريصين على النجاح وأداء واجباتنا ، ولكن القلق الزائد عند الناس شديد الخجل قد يؤدي إلى إرباك يعيق الأداء .

ونجد الشخص الخجول حساساً رقيق المشاعر ، ذو ضمير يقتظ واسع الخيال ، ولكنه قد يتخيّل تبعات سلبية أو احداث مخجلة لن تحدث أبداً ، بل يتوقع كوارث هي من صنع أفكاره ، وأحداث ينذر حدوثها في الواقع . فهو يتسائل باستمرار :

- هل سوف يهزا بي الناس عندما أحاورهم ؟
  - هل سأستمر في حديثي أمام الناس إلى النهاية ؟
  - هل سأشتت وجودي ؟
- وسوف نتحدث فيما يلى عن فوائد الخجل أولاً ،
- ثم عن عيوب الخجل الزائد ،
- ثم نبحث سوياً عن جذور المشكلة وأسبابها وأعراضها ومن ثم علاجها نفسياً وروحياً .

وهكذا استطاعت أن تلتف انفعالات المشاهدين من خلف الشاشة الزجاجية لصالح فضيّتهم .

## من فوائد الخجل :

كان الخجل هو مصدر القوة والتأثير عند مقدمة البرنامج في القصة السابقة ..

(١) إن الخجل يعادل رغبتنا في الاندفاع فيأخذ الحقوق والدفاع عن النفس أو العدوان على الآخرين .

(٢) يمنعنا الخجل من الاختلاط الزائد بالناس ، ويدفعنا إلى ترشيد صداقتنا ، والبعد عن أصدقاءسوء .

(٣) يبدو الخجل للناس جداً صادقاً موثوقاً فيه .

(٤) يبدو الخجل في صورة بشريّة وهو يجذب الناس برقةه وتواضعه ، فالناس لا يعجبون بالأبطال فقط بل بالإنسان الواقعى أيضاً .

(٥) يجعلنا الخجل نستمع للآخرين ، فالخجل يحب الصمت ولا يبلّى برأيه في بداية الحديث ولا يحتكر الجلسة لصالحه ، وهو يستطيع أن يستمع ، مما يزيد من كفائه في إنشاء علاقات عميقه بالآخرين .

(٦) يجعلنا الخجل غير متسرعين ، فتتميز بالتبصر والتروى أو الرأى الثاقب .

(٧) يجعلنا الخجل نركز في أعمالنا ، فهو يقلل من قدراتنا الاجتماعية ولكن هذا يزيد من قدراتنا العقلية والدراسية والعلمية .

(٨) يمنعنا الخجل من الخطأ ، يقول المثل "أن لم تستح فأفعل ما شئت" . فالخجل من الناس يمنعنا من الأفعال غير الأخلاقية والخجل من الله يمنعنا من الخطيئة .

(٩) قد يفيدنا الخجل روحياً إذا عطينا عمقاً داخلياً كما سترى في التأمل التالي :

أجبت فرجينيا ، "هل تظن إنني كنت متأثرة فقط بسبب إيذاء الأطفال ، أو بسبب خبرتى الأسرية ، لا ، سوف أقول لك ما حدث .. لقد ظننت أن الحديث سوف يسجل في استوديو أمام بضعة أشخاص ، ولكنني فوجئت بأنه يذاع أمام آلاف على الهواء مباشرة أمام الاف المشاهدين ! وكدت أتجمد من الرعب .. وخاصة عندما بدأ مهندس التصوير بعد تنازلياً ٤٠٣٠٠١.. صفر .

\* \* \*

ورغم خيرتى بالقلق الذى ينتاب المتحدثين أمام الجمهور . فإنى لم أستطيع أن أميز فى أداء زميلتى بين القلق أو الخجل وبين التعاطف بينها وبين المستمعين وضحايا الإيذاء من براعم المجتمع الناشئة ..

كل ما لاحظته في أدائها أنه كان إنسانياً بكل معنى هذه الكلمة ! وكان هذا رائعاً .

وقد عرفت فيما بعد أن المخرج والمشاهدين قد اعجبا بالبرنامج .. ولكننى عندما قلت لها هذا تعجبت ولم تصدق إلا بصعوبة .

نعم وقد يكون للخجل فوائد ، نذكرها فيما يلى ::

## بعض الخجولين في الكتاب



- كان موسى خجولاً ثقيل الفم والسان كما كان يرى نفسه . ولكن الكتاب كل يراه حليم ، في

(عدد ٣:١٢) يقول رب :

- " كان الرجل موسى حليماً ، جداً أكثر من كل الناس على الأرض ، وكان الله يتحثث إليه فما لأن ولم يستمتع بهذه الحظوة غيره من البشر .

- هرب تلميذ الرب يسوع وقت الصليب إلا واحد هو يوحنا، وهرب أحدهم (مرقس الرسول) عرياناً حين أمسكه من ملابسه . لقد خاف الجميع . وخجل بطرس من إعلان إيمانه أمام جاريه ولكن الإيمان الذي زرع في قلوب هؤلاء لم يخبو ، ولكن نما وترعرع في داخلهم بعد القيمة ، وفوقوا جميعاً على المنابر وأعلنوا ربوبية المخلص وفيyatته المجيدة أمام ملوك وولاه ولم يخشوا .

- كان يوسف ونيقوديموس يتبعون الرب سراً ، لم تكن لهم الجرأة الكافية لإعلان علاقتهم الطيبة مع الرب ، ولعلنا نعطيهما بعض العذر إذا تذكرنا تشدد المجتمع اليهودي وتمسكه الأعمى بالحرف ، فكان الخوف من رزل المجتمع يسبب لهم الخجل إعلان إيمانهم ، ولكن عندما دعت الحاجة ذهاباً إلى بيلاطس وطلباً جسد يسوع ونالا شرف دفنه وحدهما دون سائر البشر .

- عندما أرسل يشوع جواسيساً ليتجسسوا الأرض رأوا فيها العماليق من بنى عناق ، وكانت أجسامهم كبيرة قوية حتى شعر الجواسيس أنهم صغاراً بالنسبة إليهم ، حتى قالوا " كنا في أعيننا كالجراد " ( عدد ٣٣:١٣ ) .

- كان عمق العذراء مريم متمنياً مع هدوئها وعدم ظهورها بكثرة في المجالات العامة .. وقد كانت تحفظ جميع هذا الكلام متذكره به في قلبها (لو ٢٠:٢) . ولكنها حين أحسست بحاجة الناس في عرس قانا الجليل طلبت من الرب المعجزة فلم يدخل عليها وعليهم بها (يو ٣:٢) .

ـ وهناك ثلات من المرضى من تعامل معهم الرب ، وكان يعلم أن بعض المرضى كانوا يعزلون عن الناس ، وكانت نظره الناس لهم تمتاز بعدم التقدير الكافي ، وقد سبب لهم هذا خجلاً ، ولكنهم تشجعوا واقترموا من الرب فنالوا النعمة ، وهؤلاء هم :-

ـ بارتيماؤس الأعمى (مر ٤٦:١٠ - ٥٢) ،  
ـ (لو ١٨ : ٣٥ - ٤٣)

ـ سنافر الدم (مت ٢٢-٢٠:٩)، (مر ٥:٣٤-٢٤)،  
ـ (لو ٤٢:٩ - ٤٨)

ـ الأبرص (مت ٢٧:٩ - ٢٩) .

ـ كان الأول شحاذًا ، والثانية كانت تعتبر نجسة ، أما الأبرص فكان من نوعاً من الخلطة بالناس ، ولكن إيمان هؤلاء جعلهم يتتجاوزوا مرضهم وخجلهم ويقابلوا مع الرب في خبرة روحية حية.



، وأعدت التجربة بإطفاء النور لأرى لظل الكئيب الذى يشبه الوطواط تماماً على  
الحانط ثم تركته لبيت معى في سلام" .

اتخذ سميث هذه القصة مدخلاً لبيان منها كيف أن المشاكل التى يتخللها  
الإنسان تعتبر مشاكل حقيقة تورقه ، ويدور فكرة فى كيف أن هذا المكان المهجور ،  
الذى تقع المقابر بقربه ، قد أمتلاً من هذه الكائنات المفزعة ، ولكن الحقيقة هى أن هذه  
الأوهام ليس لها وجود إلا فى ذهن أصحابها وهى تعيقه عن التحرك يميناً أو يساراً .  
وهكذا ففى الحوار الداخلى المزعج بتخيل الخجول أسوأ ما يحدث .

ذهب صبي يسكن القرية فى الطريق إلى الجيران ومعه لمبة الجاز الفارغة ،  
و قبل أن يصل قال لنفسه : " حتى لو كان لديهم فربما لا يريدون أن يعطونى لأننا  
فى بقعة موحشة " .

ولكن قدماه حملتاه إلى ما قرب الدار ، وهنا سأله نفسه " ربما يغضبون منى  
لأنى اقتربت من منزلم ليلةً " وصل الفتى لاهثاً إلى أمام الباب ، فقابلته أمراة  
كبيرة السن ضاحكة وقالت " أيها الإبن الصغير أى خدمة أقدمها لك يا حبة عيني ؟  
و قبل أن يجيب قالت " هات أمى لك لمبة الجاز يا حببى " .

نعم إننا مثل هذا الصغير لدينا الكثير من قوة الخيال فحين نستعملها بطريقه  
خطأة تسبب لنا الخوف والخجل والقلق .

## ٢) عدم المحاولة او إستغلال الإمكانيات :

- إنها لن توافق على خطبتي فلماذا افاتها ؟
- لن يعطينى المدرس درجة عالية لماذا أتعب نفسى فى البحث .
- سوف يسخر مني أصدقائى اذا اعتررت لهم عن خطأى ، فالأفضل عدم مناقشة ما  
حدث .
- لا توجد وظائف كافية لكل الخريجين فلماذا أقدم ؟



يمكن تلخيص عيوب الخجل فى :-

### ١) تخيل أسوأ ما يحدث :

كتب بلاين سميث عن خبرة واقعية حدثت له فى خدمته :  
" تبرعت إحدى الجمعيات بمبنى كان ديراً قديماً بجواره مقابر ، لكن يقوم فيه  
فريق الكوروال بالتمرينات اللازمية لأعياد الكريسناس . و كنت القائد الدينى للفريق ،  
وفي المساء كان على المبيت بالدير ، و عندما دخلت حجرتى وجدت وطواطاً !  
يعلق قدميه فى سقف حجرتى !

خرجت خائفاً ، وأغلقت الحجرة .. ثم استدعيت قائد الاوركسترا و معه  
عصى ليرى الوطواط .. ولكن لدهشتتا لم نجد شيئاً رغم كون النوافذ مغلقة .  
تعجبت من مجرد احتمال أن يكون هذا الشئ مجرد وهم .. وقررت العودة للنوم ..  
أطفأت الأنوار وصلتى كالمعتاد ، ثم أقيمت نظرة على نفس المكان الذى وقف فيه  
الضيف غير المرغوب فيه ، فوجنته هناك كما كان تماماً !  
أصوات النور ... لكن لدهشتى إختفى هذا الشئ ، وضحكت ضحكاً يائساً حين  
اكتشفت أن الوطواط ما كان إلا ظلاً أتياً من ضوء الشارع الذى ينعكس من النافذة

## ٥) عدم المواجهة وإهمال الحقوق :

يهمل الخجولين المواجهة حتى الرقيقة أو النافعة ، ويتركون حقوقهم ، ولا يتجرأون على اتخاذ المواقف الحاسمة ، مما يهدى الأمور ويتركها بلا حل .

### ثانياً: أعراض المشكلة :



## ٣) الشعور بالوحدة :

لا يستطيع الخجولون إقامة علاقة وثيقة بسهولة ، أما العلاقات العابرة فيمكنهم المشاركة فيها بقدر ، ويعتبر الخجل نوع من الاشتغال الزائد بالنفس ومشاكلها ، مما يضيق الطاقة اللازمة لعمل العلاقات . وتبدأ الدائرة المفرغة في التزايد كالتالي :-

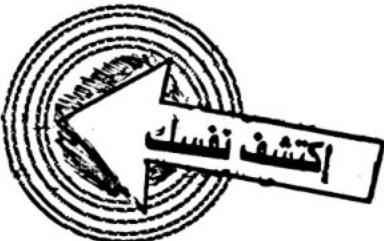


## ٤) التكلف وإرتداء الأقنعة :

يحاول الخجولون أرضاء الناس باستمرار وبطريقة أكثر من اللازم ، ولذلك فهم لا يعبّرون عن مشاعرهم الحقيقية إن كان لا ثقى استحساناً من الناس ، فإن شعروا بالغضب أو الضيق منك يقولون " مفيش حاجة " أو " أنا متضايق من نفسي " . وهكذا يصبح رأى الآخر هو الذى يحركنى ، أو كما يقول سارتر " إن الآخر هو الوسيط بيني وبين نفسي " .

وقد يرتدى الخجل الأقنعة ويحاول التكلف لنوال مدح الآخرين ورضاهما ، ويكون هذا على حساب فرادته وتميزه ، ويصبح رأى الآخر أهم من حكمي الذاتى على نفسى ، ويقود هذا إلى عدم الثقة بالنفس ، فقد أعتبر أو أتخيل أن رأى الآخرين عنى سيكون سلبياً أو سيئاً فأكون فكرة سلبية عن نفسي .

## وجهى أصبح جميع الألوان !



من العمود الأيمن تجد تعبيرات شعورك بالخجل مع تفسير الظاهرة في العمود الأيسر ضع عالمه (٧) على المشاعر التي تنطبق مع حالتك :-

### السلوك

التrepid في المشاركة بالنقاش

- لا داعي أن أغامر برأيي فقد لا ينال

إحسانهم

- إه .. ما أقسى لحظات صمتهم عدم إجاده الحديث المتواصل بطريقه لاستماعي ، سأحاول أن اختصر بقدر سلسلة .

الإمكان .

- لن أستطيع أن أدفع عن رأيي لأن إحباط داخلى بسبب معارضته شخص كبير لرأيك .

- لماذا تمحو نظرتهم المصوبة إلى كل ما ضياع كل المعلومات المخزنة فى

الخجل ظاهرة موجودة عند معظم الناس ولكنها تتفاوت من شخص لأخر ، ومن مجال آخر ، ومن موقف لآخر . فالخجل عند البعض عدم ارتياح بسيط ألم أعين الناس أو في المواقف الهامة ، ولكن عند البعض الآخر " كوارث وهمية " يتخيلاها تسقط على رأسه !!

والمهم ألا تسبب لنا مشاعر الخجل أعراضًا تعوقنا عن العمل وتسبب لنا الارتك ، أو تمنعنا من الدراسة ، أو التكيف مع الظروف أو تطلبنا عن الاختلاط والصداقة مع الآخرين ، أو تؤخر مشاعر الحب والألفة ، أو تعرقل طريق خدمتنا أو الجرأة في الشهادة للحق .

كذلك لا يجب أن يمنعنا الخجل عن المطالبة بحقوقنا المشروعه برفق وتأكد شخصيتنا دون إعتداء على حقوق ومكانة الآخرين .  
أنه من الطبيعي أن تشعر بالخجل لكن الدرجة تختلف وشدة أعراض الخجل تبين هل هو معطى أم لا .

وفي الإختبار التالي ( من وضع الأب المؤقر القس بيسوى صدقى ) تستطيع أن تعرف مقدار شعورك بالخجل .

حاولت أن أرصله في ذاكرتى لكي  
الذاكرة مؤقتاً .  
أقوله؟

- يا ترى ما رأيهم فيما قلت .
- أود الحديث الشخصى معه ولكننى أشعر  
أن الكلمات تقف فى حلقى .
- أشعر بأنى سمكة خرجت من البحر .
- ليت الأرض تشق وتبلغنى .
- ربما تظن إننى متطفل .
- سأعدل ملابسى ولو بحركة خفية قبل  
أن أبدأ الحديث لعلى أكون مقبولاً .
- أنا فعلًا لا أستحق احترامهم .
- يبدو أنهم يخططون لإخراجى من  
وسطهم .
- نظاراتهم لى تبين عدم رضاهم .

### ثالثاً: أسباب المشكلة :



هل أطلق عليك لقب (الخجول)؟ (٣)

اما علماء مدرسة علم النفس الاجتماعى فيرون أنه فى مواقف معينة قد يطلق فيها الناس على البعض لقب الخجول ، وخاصة إذا كان أداؤه ضعيفاً فى هذا الموقف ، ويتوقع منه الناس بعد ذلك أنه لن يقدر على المواقف الصعبة أو التي فيها مواجهة مع الآخرين ، مثل إعادة سلعة للبائع إن كانت رديئة ... إلخ ، وتكون النتيجة أن هذا الشخص الملقب بالخجل لا يحاول بجدية أن يقوم بموقف الجرأة وتأكيد الذات أو المطالبة بالحقوق ، ويسلك بذلك حسب توقعات الناس ، وحسب اللقب الذى أطلق عليه وتدرجياً فقد يطلقه هو على نفسه ، وفي كل مشكلة نجده يقول "إنى خجول" لن أستطيع المواجهة .

٤) ما هو تأثير النموذج؟

أن نموذج الوالدين وصورتهم عن نفسهم تؤثر علينا كقدوه نعتز بها ، فإن كان الوالدان أو أحدهما خجولاً ، فإننا نتأثر بهذا المثال مهما كانت معاملتهم لنا سمحه . وقد وجد أن الوالدين غير الاجتماعيين أو الذين يلزمون المنزل معظم الوقت ، أو الذين يخافون من التحدث بصراحة أمام الناس ، أو الذين يخشون من الكلام الناس ، أو مقابلة الغرباء . هم الذين يعلمون الخجل لأنباءهم .

٥) هل جعلتك الظروف الخاصة خجولاً؟

- هناك مرحلة عمرية تجعل الفتى والفتيات شديدي الخجل وهي مرحلة المراهقة، حيث أن تفكير المراهق في التغييرات التي تصاحب النمو ، وفي صورته الذاتية.
  - هناك من أصيب بمرض جلدي ظاهر أو كان داكن البشرة أو يعاني من بعض التشوه في العظام أو بالحنافة أو السمنة الشديدة .. إلخ ويجعله هذا الأمر يشعر بالخجل من جسمه .
  - هناك من تعرض للإيذاء الجسми أو العقوبة البدنية الشديدة أو الاعتداء الجنسي ، أو سخرية الزملاء في الشلة .



## ١- هل ولدت حجولاً ؟

هل للخجل أسباب وراثية؟

نعم ! بعض العلماء مثل شيهان David Sheehan في كتاب عن مرض القلق ، وكذلك كتاب R.B.Cattell يذهبون إلى أن هناك استعداد عند بعض الناس لوجود حساسية زائدة في الجهاز العصبي يجعلهم عرضة للإستجابة الخجل ، إلا أن معظم الأدلة تثبت أن الخجل مكتسب أساساً لأن الخجل يجعلنا حساسين في وجود الناس ، ولكننا قد نمتاز بالجرأة والإقدام في مواقف أخرى .

هل هدوءك ظاهري؟ (٢)

أما نظرية التحليل النفسي التي أنشأها فرويد فتركز على وجود صراع داخلي يسبب فقى الزائد وخبط من إظهار مشاعر أمام الناس .  
يقول أصحاب هذا الرأى أن الخجولين أساساً أناس متمركرون حول ذواتهم ولديهم أفكارهم الخاصة ، التي قد لا تأتى مناسبة للناس أو قد تكون عدائية ضد المجتمع ، فهم يكتمنوها فى داخلهم ويخشون أن تظهر أمام الناس ، فينسحبون من أمام العيون وخلف الغطاء الظاهري الذى يبدو به هؤلاء كهادئين وخجولين ، نجد العنف الداخلى ، أو أفكار العظمة أو الوساوس والمخاوف .

- هناك من نشأ في أسرة فقيرة أو فروية ، أو كانت تعمل في مهنة يعتبرها الناس خطأ إنها ليست مهنة من الدرجة الأولى ، وهو يشعر بالخزي لاحساسه بالتدنى .  
كذلك فإن نقص القدرة المادية يمنع النزهة والتسلية والاشتراك في الأنشطة -  
الاجتماعية المكلفة .

- أما الإغنياء أو المتبقين ثقافة عالية فقد يشعرون بنفس الاغتراب والانطواء والخجل إذا وجدوا في بيئه معظمها من هم أقل منهم درجة أو مكانة أو علمًا.

## ٦) هل تعلمت الخجل ؟

على أن أكثر الأسباب قبولاً من معظم علماء النفس هو أنك تعلمت الخجل عندما كافاك أحد الناس المهمين لديك من البالغين على خجلك وهدوك الذي يشبه الملائكة ! أو على أدبك الذائد ! رغم أنه كان يدرك عن السلوك الفعال والمطلبة المشروعة بالحقوق والجرأة في الحق .

أو ربما تكون قد عوقبت على جرأة واقتحام قمت به . أو ربما جذب خجلك اهتمام الناس ولم تلت جرائك انتباهم ، فقررت أن تزيد من الخجل حتى ترضيهم .

أما عن كيف نتعلم الخجل فهناك عدة أساليب أولى بها القراء (بلابين سميث ) في أحد الاستفتاءات قائلين :

- لم يكن والدك يسمح لك بالذهاب للرحلات مع المدرسة .
- لم يوافق والدك على الخروج مع الأقارب .
- لم أكن أزور زملائي في منازلهم ولا يسمح لهم بالمجئ إلينا .
- " مالكش دعوة خليك في نفسك " كان الشعار الذي أسمعه كل مرة أقول فيها رأيي .

- والدك يريدان كل شئ بإنقاذ ، ويقولون نحن مسيحيين . لا نعمل أخطاء .
- كان إخواتي يغيظوني دائمًا ويعتبروني أقل منهم .



## ما هو الحل ؟

### أولاً : ثق إنك تستطيع أن تتغير :-

كما أن الخجل صفة نتعلمها ، فإن الشجاعة والتخلص من الخجل صفة يمكن أن نزرعها في أنفسنا .

### الخطوة الأولى هي :

" إقتنع بأنه يمكنك أن تتغير وتنتصر على خجلك . تذكر دائماً أنك لا تستطيع تغيير الماضي ، ولكنك تستطيع أن تسمى في صناعة المستقبل . فكيف يمكن التغلب على مشكلة الخجل الزائد ؟

\* لا تقنع نفسك ، وثبت في ذهنك أنه خجول بطبعك ، أو أنه ولد خجولاً ، فالخجل صفة مكتسبة ، يمكنك التأكيد عليها وإثباتها أو للتغلب عليها ونسيانها .

\* نعم ، فالثقة هي الإيمان ، والإيمان يصنع المعجزة وقد أمرنا الكتاب أن نتشجع مما كان ضعفنا قائلاً " ليقل الضعف بطل أنا " ( يوئيل ١:٣ ) .

### ثانياً :- صل لأجل المعونة :

قال لي كثير من الخجولين أن الصلاة كانت دائماً معيناً لهم في التخلص من مشاعر الخجل الزائد ، فعيناي الرب كانت دائماً ، وسوف تظل مصدر تشجيع وطمأنينة للنفس ، فالرب يعرف أننا نحاول بكل قوتنا ، وأننا حتى ولو قصرنا أمام الناس أو تسبينا في سخطهم أو حتى سخريتهم فإننا لازلنا في عيني الرب أبناء محظوظين .

١. كان سر شجاعة داود في مواجهة جليات ليست في قوته الذاتية أو في سلاحه الحربي ، بل في الخبرة الروحية التي جاز فيها بنفسه حين أنقذه الرب من الدب والأسد وحافظ عليه وعلى الخراف الذين ائتمنه عليها (أم ٣٣:١٧ - ٣٧) .



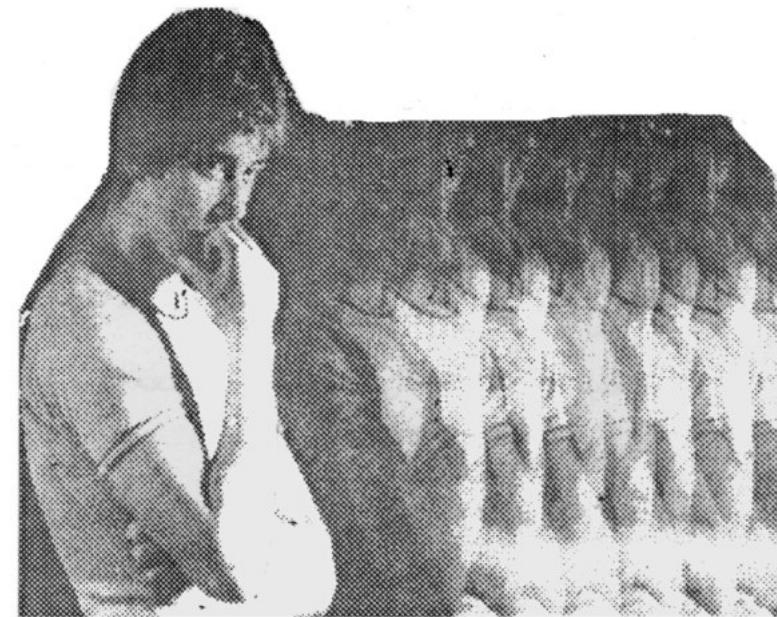
## ثالثاً: أسباب المشكلة :



١- ثق إنك تستطيع أن تتغير.

٢- صل لأجل المعونة.

٣- انزع عنك مخاوفك .



- يتوقع الناس حدوث الأسوأ في حالات الفزع ، ولكنهم لا يرون أنه يحدث أبداً !  
- وسيتوقعون أن الفزع لن يكون محتملاً بالنسبة لهم ، ولكن هذا أيضاً لا يحدث  
فمعظمهم يعبرون هذه الأزمات المبالغ فيها .

- كذلك فإن نوبات الفزع لا تستمر طويلاً ، إنها تحدّر وتحصر .. ربما تظهر ثانية ..  
ولكنها تهبط مرة أخرى .

- سوفي معظم الحالات لا ينتظّر الناس طويلاً ليروا ما سوف يحدث ، بل نجد أن  
الخوف يقودهم للهروب ، وذلك عندما تكون موجة الفزع في أعلىها ، وفي هذه  
الحالة يظنون أنهم قد نجوا أو هربوا من أمام خطر حقيق ، بينما كان الموضوع  
أزمة عابرة وليس كارثة .

### **و باختصار فإن الخوف له حدود .. هو كالرماد يأكل نفسه .**

فإن كنت ت Afr من إلقاء المحاضرات ، أو المقابلات الشخصية للحصول على  
وظيفة ، أو من الامتحانات ، فإن مخاوفك تزول بعد بضعة دقائق .  
ومن الأخبار السارة أيضاً أننا عندما ننجو من خبرة الخوف المفرغ فإننا نتعلم  
في المرة القادمة لأننا نخاف كل هذا الخوف المفسد .  
ولما كان الخجل خوف زائد من مواجهة الناس أو من عدم قبولهم فإننا ينبغي  
أن نتعلم كيف نتخلص من مخاوفنا قبل أن تتمكننا .



نظر الجميع إلى داود أنه ولد ، وأما جليات فهو رجل حرب منذ صباح ، ولكن  
لما رأى شاول إصرار داود وشجاعته قال له "إذهب والرب يكون معك " .

٢. لجأ الرب يسوع للصلوة في جيئمانى حيث كانت التجربة أقوى من شجاعة البشر  
وذلك في مواجهة موت ولعنة وعار وهزء وتعذير وشماتة الأعداء .

وكانت صلاة جيئمانى النموذج الذي يجب أن نتبعه في كل مرة نشعر بأن مشاكلنا أقوى  
من أن نحتملها وحدنا ، فإنساكينا في الصلاة وطلبنا المعونة قبل وأنشاء المواقف المحرجة  
، هو مصدر معونة أكيدة لكل إنسان .

### **٣. عمل الروح القدس :**

"أن الله لم يعطينا روح الفشل (الجين) بل روح القوة والمحبة والنصائح"

(٢٨:١)

لقد سمي الروح القدس روح التشجيع Counsling أو "باركليت" وتعنى  
المحامي أو المساند .  
فعمل روح الله هو النصح والتعزيزة .

(يو ١٤: ١٦ و ٢٦ - يو ٢٦: ١٥ - يو ٧: ١٦) .

وكلمة (باركليت) تستخدم لتصف القائد المسؤول عن رفع مهام الجنديين  
في القتال .

والروح القدس مستعد أن يرشدك في المواقف الصعبة لكي لا تخجل ، ويعزيك  
حين يتراكك الناس ولا يقدرونك ، ويدافع عنك عندما يظن بك الآخرونسوء أو يقسوون  
في حكمهم عليك ، فإن صوته بالداخل يشجعك ويفويك على المسير في الطريق  
الصحيح .

### **ثالثاً:- أزّع عنك مخاوفك :**

قام العلّام زين وميلت Zane & Milt بهذه الملاحظات بعد دراستها  
المكثفة عن حدود الخوف :

## العمل يوقف القلق :-

قم بأخذ أى خطوة ولو بسيطة للأمام فالعمل يوقف الخوف والقلق، هذا يوقف الخجل .

- تستطيع أن تقول لسيل المخاوف "توقف" ( ولو بصوت عال إن لم يكن هناك أحد حولك ) .

- ثم تحول اتجاه ذهنك إلى مجال آخر .

- ذكر نفسك بعنابة الله بك ، وبأنك ابن محبوب له ، وهو لن يرضي لك ضرراً ، بل يريد لك أحسن شيء .

## آيات خالدة

وأنا قلت في حيرتى إني قد انقطعت من قدام عينيك ولكنك سمعت صوت تضرعى أن صرخت إليك أحبوا الله يا جميع أقليائه . الله حافظ الأمانة ومجاز بكثرة العامل بالكبراء ، " لتشدد ولتشجع قلوبكم يا جميع المنتظرين للرب " ( مز ٣١ : ٢٢-٢٤ ) .

" طلبت إلى الله فأستجاب لي ومن كل مخاوفى أنقذنى ، نظروا إليه وأستناروا ووجوههم لم تخجل . هذا المسكين صرخ والله استمعه ومن كل ضيقاته خلصه . ملاك الله حال حول خائفيه وينجيهم ، ذوقوا وانظروا ما أطيب الله ، طوبى للرجل المتوكل عليه ، انقوا الله يا قديسين لأنه ليس عوز لمن فيه " ( مز ٣٤ : ٩ و ٤ ) .

الله لنا ملجاً وقوه . عوناً في الضيقات وجد شديداً ، لذلك لا نخشى ولو ترhzت الأرض ولو انقلبت الجبال إلى قلب البحار ، تعج وتجيش مياهها تتزرع الجبال بضموها " . ( مز ٤٦ : ٣-١ ) .



#### **رابعاً : - تعلم التفاؤل :**

نعم التفاؤل

فأنت خجول وهذا جيد ،

وأنت متزبد ولكنك لست معاً

وتحتكم في خجلك حتى لو ظهر ضعفك !

أن النجاح لا يأتي من أول مرة

فليكن الأمل والرجاء رائدك ..

إن للفشل جوانب إيجابية أيضا ..

هناك أوقات يحدث فيها إيجابية أسوأ ما يمكن أن يحدث

ولكن هذا أيضا يكون للخير !

فنحن نتعلم من فشلنا أكثر مما نتعلم من نجاحنا . قد نفشل في تحقيق ما نصبو إليه ، ولكننا أمام الله نكون قد حققنا الغرض الذي يريدنا ، وما نعتبره نحن أو يعتبره الناس فشلاً قد يكون في نظر الله النجاح بعينه ، لأنه سوف يحقق لنا في المستقبل نعمة أفضل أو حماية من ضرر أكبر ( كالغرور مثلاً ) .

إن الله يعرف معنى النجاح أفضل مما نعرفه نحن ، أن نظرتنا المستقبلية عاجزة ، وتقيمنا للحاضر يتأثر بقيم الناس وموافقهم ، ليس فقط بما هو صالح لنا وبما يتوافق مع دعوتنا وقصد الله لنا . إن الله يريدنا أن نتعلم المثابرة ، فوراء كل جهد ناجح عدد من مرات المحاولة مهما كانت نتائجها .

#### **أكبر عدد من الآبار :**

كتب تبتر ترومان Tpter & R. Watrman كتاباً شهيراً في البحث عن النجاح قالا فيه " إن عدد مرات المحاولة هو العامل الأهم في النجاح لدى معظم الشركات الكبرى التي إتخذناها في موضوع دراستنا ، فشركات البترول التي وجدت النفط ليست هي الأكثر إمتلاكاً للمعدات أو أكفا من حيث شخصيات العاملين فيها ولكنها الشركات التي تحفر أكبر عدد من الآبار !

#### **٥٠٠ طريقة لا تصلح :**

قام إيسون مكتشف الكهرباء بخمسة آلاف تجربة على كل المعادن حتى يصل إلى توليد الكهرباء منها ، وعند التجربة الخمسين قال له صدقاً " إنك تضيع الوقت ! لا يوجد كهرباء ! " وهذه النتائج الفاشلة بعد ٥٠٠ مرة لم تقنعك بفشلك !؟ .

قال " إنني لم أقل ! لماذا تسمون هذا فشلاً ! لقد أكتشفت ٥٠٠ طريقة لا تصلح لتوليد الكهرباء ! وهذا قربني من الحل ٥٠٠ خطوة ! .

**فلا تخجل ولا تفشل ولا تيأس بل ثق وتحراً وثابر وتفائل ان هذه القيمة الإيجابية تتطوى على الإيمان وعلى الثقة بالله حتى في حالات الضعف والعجز ، والإيمان يمجد الله لأن ثقتك به تصبح بلا حدود ، وتصبح غير مبنية على قدراتنا الشخصية بل على رغبتنا في التقدم ، وثقتك في قدراته هو ، وفي القدرات التي منتها وسوف يمنحها لنا دائماً .**

فسوف تتصر على خجلك إن تفائلت .  
وأعدت المحاولة بلا يأس ، فالعادة بعادة تغلب ،  
فالعادة السينية بعادة جديدة حسنة تطلب ،



## المثابرة

" العامل بيد رخوة يفتقر أما يد المجتهدين فتغنى " .  
" من يجمع في الصيف فهو ابن عاقل ومن بنام في الحصاد فهو ابن مخز " .  
(أم ١٠:٤٤-٦) .

## تكرار المحاولة

إنها الشعب أمة (عى) وهي قرية صغيرة في أيام يشوع ، رغم أنهم انتصروا على أريحا العاصمة المحسنة ، ولكن الفشل لم يكن نهاية المطاف لقد أمرهم رب بمعاودة المحاولة مع تدارك الأخطاء السابقة (يشوع ٨) .



إن الله يحسب لنا عدد مرات المحاولة ويعتبرها عملاً وليس فشلاً ، - سأله رب المفروج لك من الوقت عند البركة ، واعتبر أن محاولاته ٣٨ سنة كانت رغم يأسه الوشيك محسوبة ليس عليه ، وأنها إيمان قوى ورجاء في الله رغم تأخير النتائج والإستجابة ولكن (لما علم) للرب أن له ثمانى وثلاثون سنة ذهب وشفاه (يو ٦:٥) .

وهكذا كانت محاولات زكا لسلق الشجرة ، بشكله القصير ، مركزه الاجتماعي ، الذي يحمل الشهرة وكراهيته للجمهور وسخرية الناس كانت كلها محاولات جعلت رب يقف ليقابلها عند منتصف الطريق ، ويدخل بيته ليتعشى في الحال معه وهو معه . إنه جهد مشترك بين الرب والبشر .

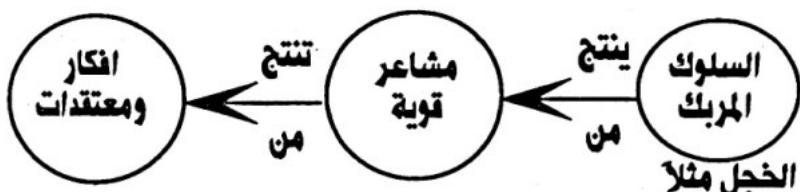
أما مرات الفشل والمحاولات فلم تسبب له خجلًا بل عزمًا أكبر على الوصول .  
- كان أصح يحفر أبارًا في خاصمه الرعاة عليها حتى حفر أخيرًا بئرًا بعد المرة الثالثة فلم يخاصمه ، حتى سماه " رحبوت " أى مكان الرحب . وقال " الآن قد أرحب لنا الرب في الأرض " (تك ١٩:٢٦)  
- تعب التلميذ الليل كله ولم يصطادوا سمكا ولكن الرب أنزل السمك في شبакهم عندما ألقوا الشبكة على رجاء كلمته " (يو ٦:٢١) - (لو ٦:٢١) .

أما بولس فقد منعه الروح عدة مرات من العمل في أماكن ، وكانت هناك عقبات في بلاد جعلته ينقل هاربًا من وجه اليهود والوثنيين والأعداء ، إلا ما حسبه فشلاً أثبتت التجربة أنه كان نجاحًا ، لأنه حمل كلمة الكرامة إلى أربعين مدينة ، فأصبح يفخر بالقيود التي سبب خلاص العاملين بدار الولاية (في ١٢:١ ، ١٣) .  
فلم يجد بولس بحراً إلا وعبره ولا جبلاً إلا وتسقه حتى جعل العالم القديم كلّه يسمع كلمة الخلاص (أع ١٠-٦:١٦) .

## أنت أفضل مما تظن :-

### خامساً : التفكير الإيجابي :-

اكتشف علماء النفس أن المشاعر تتبع من افكار ، وترتدي إلى سلوكيات ، وبالتالي فإن الإنحراف الفكري الذي يؤدى إلى الإكتئاب بل إلى الإنتحار ، وإن تمت مواجهته فإن الأعراض تختفي وهكذا فأن :



أن الله هو الذى صنع هذا الجهاز البشرى ، وهو الذى يعلم كيف يعمل بتوافق ، وهو الذى أرشد العلماء حالياً ليفهموا أسرار الإنسان ، كما إكتشفوا أسرار الكواكب والأقمار واللائل والجينات.

### سادساً : تقدم نصف خطوة نحو الحل :

نقول نصف خطوة لأن دفع الإنسان بشدة للأمام يجعله يسقط على وجهه ، فإن لاحظت طفلاً خجولاً في أسرته أو المدرسة أو في مدارس الأحد فلا تضعه أمام الميكروفون أو الضيوف وتطلب منه إجابة سؤال أو أداء ترنيمة أو تمثيلية ، بل دعه يصادق شخصاً واحداً ويدوّاً أو يقوم بالتعبير عن نفسه بالكتابة أو الرسم ، ثم يعرض ذلك على قلة من الناس المقدرين له . ويمكنك أن تتحدث عن مواهب فتاة خجولة في الرابعة عشر في مجال التطريز أو التصوير بدلاً من أن تقول عنها أنها ناموسه ( أو خجولة ) !

إن صورتك نحو نفسك قد تكون من الأسباب التي تسبب لك الخجل وإحترامك أو خوفك للراذد من الناس قد يكون سبباً آخرًا لخجلك فإليك هذه النصائح :-

☆ لا تبلغ في تقدير قيمة الآخرين وتبخس من قيمتك ، وأبحث بداخلك عن الطاقات والمواهب التي أعطاها لك الله ، ولا تعرف كيف تستغلها .

☆ إحذر من أن تخجل من شكلك ، طول جسمك ، حجمك ، ملامح وجهك ، ظروفك المادية أو العائلية ، وبدلاً من الخجل والتحسر ، حول خجلك إلى عمل تخر به ، حتى تغير نظرتك إلى نفسك، فتصبح للفخر بدلاً من الخجل.

☆ لاتخل من نقاط ضعفك ، فلا يوجد إنسان بلا عيوب أو نقاط ضعف ، وذكاؤك هو أن تركز على الجوانب القوية في شخصيتك وتبرزها . وحاول أن تحسن أو تبدل الأشياء أو العادات التي تخجل منها إلى أشياء تخر بها .

☆ إذا لم تكن إستجابات الآخرين مرضية جداً ، فلا تنيأس . إن الأمر يتطلب بعض الوقت بالنسبة لكثير من الناس ، لكي يتخطوا اللامبالاة ، ويصلوا إلى نقطة يحتاجون فيها إلى معرفة شخص آخر . إذا كان شخص ما في مزاج سيء ولم يكن ودوداً ، فإن هذا قد لا يكون له أي شأن بك . فأنت غير مسؤل عن مزاجه - أو مزاجها الرديء ، ومادمت مسيطرًا على سلوكك الخاص ، فإنك تستطيع - رغم ذلك - أن تكون ودود إن تجاهلاً واحداً لا يجب أن يفسد يومك .

☆ تفوق ولو في مجال واحد أو أدخل إلى أعماق روحية تجعلك تسمو على نفائصك وتقربك من أبدائك ومن رب مصدر قوتك ، ودع الخجل يعمل لصالحك .

## **حاول إتخاذ خطوات صغيرة بعيداً عن مسلك الخجول !**

الخجول حفلة ، يمكن إقرانه بصديق واحد حتى لا يبدو الموقف بالنسبة له بلغ الإرتباك ، ويساعد تكليف الخجول القيام بإعمال بناءة أثناء الحفل في التغلب على الحرج ، حيث يمكن إعطاؤهم مهامات يؤدونها مثل المساعدة في الخدمة أو التنظيف ، ومن الضروري تجنب وضع الخجول تحت الأضواء وتجنب توجيه الإطراء المفرط له أمام الآخرين .

وهكذا ينبغي أن يتم تعريض الأشخاص الخجولين بشكل تدريجي إلى أشكال أعنف من اللعب أو الأنشطة وإلى مجموعات أكبر تمشياً مع مبدأ تقليل الحساسية فإن الأشخاص الذين يجدون صعوبة في الاتصال يمكن أن يشعروا لكي يتصلوا على نحو غير مباشر عن طريق الرسم ، غالباً ما يكون من المقبول بالنسبة لهم أن ينافسوا رسوماتهم معك كما يمكن استخدام تدريبات متعددة مثل ان ينظر الشخص إلى المرأة يصف ذاته ، او يتدرب على مهارات المحادثة عن طريق التحدث في موضوع معين عندما يكون وحده . ومن الطرق المناسبة أيضاً أن تعيّن أحد المراهقين كمرافق للطفل بحيث يقوم بتعريفه على نحو تدريجي وطبيعي لمواقف وطبيعي لمواقف مختلفة ، ليعمل هذا الرفيق على إشعاره بالإحترام والإعتبار الإيجابي لأن ذلك يساعد الخجولين كثيراً على تكوين مشاعر طيبة نحو أنفسهم ، لكي يشعروا بالأمن على نحو يكفي لجعلهم يدخلون مغامرات اجتماعية أكثر . وما أن يشعر الطفل بالراحة مع هذا الرفيق حتى يصبح موضوع زيارته لآخرين وتفاعلاته معهم أكثر سهولة .

لا تحاول أن تقدم على مخاطرات عديدة ، أكثر من اللازم ، في وقت واحد ، إبدأ بخطوات صغيرة . حاول أن تكلم شخص واحد فقط في المدرسة ليوم (أو في محيط عملك أو دراستك ) . إلق بالتحية إلى خمسة أشخاص هذا الأسبوع ، وفي الأسبوع المقبل قد تضيف مجاملة بسيطة ملخصة أو ملاحظة ما إلى تحينك .

أعد قائمة بالأوقات ، والموافق ، والناس الذين تشعر بالخجل معهم .. ثم أسأل نفسك : " ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث ؟ " قد يكون أفعى ما تخيله أن تكون في حفلة سمر دون أن تجد أحد تكلم معه . أو أن تستجمع شجاعتك لتحكى قصصه تعتقد أنها مضحكه ، ومع ذلك لا يضحك أحد . أو أن تقف في الفصل وتتسى إجابتك ، أو تجيب إجابة خاطئة ، أو أن تتحدث مع شخص ما تجاهه ولا تعرف ماذا تقول له .

يمكن للخجولين أن يتعلموا أن المواقف الاجتماعية ليست مخيفه بالضرورة ، كما يمكن أن يرتحوا لهذه المواقف ويصبحوا إجتماعين أكثر في خطوت تدريجيه ، وقد تستخدم المخيلة لهذا الغرض استداماً بناءاً . حيث يتعلموا إرخاء كل عضلاتهم ليشعروا بالإسترخاء التام . والاسترخاء هو مضاد مباشر للقلق ، وعندما يكون الأطفال مسترخين في غرفهم يمكنهم أن تخيلوا أنفسهم يقومون بخطوات صغيرة لم يكونوا قادرين على القيام بها ، حيث يستطيعون مثلاً تخيل أنفسهم وهم يقومون بتحية شخص فى حفلة . وبشكل تدريجي يمكنهم تخيل أنفسهم وهم يقومون بسلوك إجتماعى كانوا يعتبرونه فى السابق مخيفاً . ومن الضروري أن يقوموا بعد ذلك بتجربة هذه السلوكيات واقعياً على نحو تدريجي . وتدرجياً يمكن أن تصل إلى تقليل الحساسية من المشاعر السلبية المترتبة بالتفاعل الاجتماعي .

وستطيع أن تساعد الخجول بأن يجعل المواقف الجديدة مثيرة للبهجة بقدر الإمكان ، حيث يمكن دعوة صديق واحد أو لا ثم أكثر لزيارة الخجول وعندما يحضر



٥ - أسلهم أسللة عن أنفسهم ، فهذا سوف يشغل معظم الجلسة ! وسوف يدور الحوار .. ويدور ، فالناس لا يملون من التحدث عن أنفسهم ، وهذه هي فرصتك أن تنس ذاتك وتهتم بالآخرين ، سوف يقولون في النهاية - أن صديقنا الجديد متحدث بارع، برغم أنك لم تتقوه إلا ببعض الكلمات ، ولكن تذكر بأن تبدأها بجملة ( حدثي عن نفسك وعما تعمل ) .

٦ - إمتحن بصدق ما تجده يستحق المدح في الآخرين .

٧ - تشجع بأن تتحدث عما يدور بداخلك الآن ، لا يجب أن يكون كل حديثك عميق ومتخصص ، يمكنك التحدث عن الجو أو الطقس أو ( قطة الجيران ) أو أسعار البلوفرات والآذنية ! فالمودة تصنع محبة ، والحديث البسيط قد يكون ورأوه اهتمام الآخرين ولو لم تكن مهتما بالموضوع الذي يتكلم فيه ، ولكنك تهتم أن تنشئ علاقة مبنية على المحبة للشخص ، يوصينا بولس الرسول أن نكون " وادين بعضكم بعضاً بالمحبة الأخوية مقدمين بعضكم بعضاً في الكرامة " ( رو ٩:١٢ ، ٦٠ ) .

٨ - شارك برأيك ولا تفرضه :

لا تقل أن الصح هو كذا ، أو " أن الانجيل يؤيد رأيي " أو " لا يوجد عاقل لا يوافق على .. "

بل قل " إنني أحب أن .. أنى أعتقد أن "

" فى رأىي ، ويمكن أن تصححنى إن أخطأت " أعتقد إن كثيرون يرون مثلّي إن الاتضاع مع الخجل المناسب ، مع الجرأة في الأدلة بالأراء صفات محببة تجعل الخجل يعمل لصالحك " .

### سابعاً: أطلب مساعدة الآخرين :-

أن حما موسى كان له تأثير كبير في تشجيعه ليطلب معونة من الشيوخ ، الملؤين من الحكمة وروح الرب ، وذلك حتى يستطيع أن يقوم بأعباء القضاء والارشاد للشعب جميعاً ( خر ١٨ ) وهكذا ينبغي أن نطلب معونة من أصدقائنا المخلصين حتى نتخلص من مشاكلنا ومن خجلنا .

### كيف تتصرف في موقف اجتماعي محرج ؟

إذا دعيت لقاء كلمة ، أو مقابلة خطيبة أو خطيب ، أو طلب

منك التعرف على مجموعة جديدة من الناس فماذا تفعل ؟

١ - مارس تمارين ذهنية . حدد ماذا ستقول أو ماذا ستفعل .

٢ - أهتم بمظهرك فهو مفتاح لتقنك في نفسك لا تبالغ بل تذكر ان المعقول مقبول .

٣ - تذكر أهميتك عند الله ، وكن صريحاً غير متكلف ، فليس عليك أن تبدوا أكثر مما أنت ، لا تخجل من أن يرى الناس عيوبك وكذلك لا تخفي مميزاتك بل قدم نفسك على أنك شخص بشري ، لك مالك وما عليك .

٤ - صافح الآخرين وأقترب إليهم جسدياً عرفهم بنفسك وتحدث عن هوايتك ومشاغلك بأختصار - تذكر أسمائهم ونادهم بها أثناء الحوار .



☆ قام موسى بتشجيع يشوع القائد الجديد الشاب للشعب ، وكان يذكره أن الرب سيكون معه (تث ٧:٣١ ، ٨:٨) .

☆ تشجعت نعمة راعوث على الالقاء ببوعز والارتباط به (را ٣)

☆ شجع مردخاى استير على مقابلة الملك رغم الخطورة (استير ٤:٨)

☆ شجع بولس ثيموثاوس وقال له يستهين أحد بحذائرك (١ تيم ٤:١٢) وكان هى ونطيس انفسهما سبب تعزية لبولس .

☆ حتى يبدو أن الرب يسوع نفسه كان (إنسان) يطلب مساندة من يعقوب ويوحنا وبطرس معه في الصلاة وفي المواقف الصعبة .

### فائدة الصديق :

**يحتاج الخجول إلى صديق يتفاهم معه، ويكون لهؤلاء الأصدقاء تأثير كبير علينا من خلال الآتي :-**

١. يوح الأصدقاء أنفسهم مع كفاحنا فهم يشعرون بموافقتهم مماثلة فيها الضعف والخجل ، مما يشعروننا بأننا طبيعيون وأننا لسنا وحدنا تحت الألم .

٢. يقدم الأصدقاء لنا النموذج في كيفية تغلبهم على متابعيهم الشخصية ، وهو خبرة يمكن أن نقتدى بها .

٣. يقدم لنا الأصدقاء أمكانية للتدريب على عادات حسنة للتخلص من مخالفنا وخطانا.

٤. ننفع كثيراً من مدح الأصدقاء لتأكيدتهم لنا بأننا أفضل مما نظن .

٥. قد تظن في الأصدقاء متابعتنا أو مساعدتنا في التغلب على الخجل في مواقف معينة .

٦. شعورنا بأن هناك من يهتم بنا ويسعده وتقدمنا يدفعنا للأمام .

٧. صلواتهم من أجلا ، تعبر مصدر آخر لأنسكاب القوة الروحية ، والنفسيّة في حياتنا ، حسب وعد الرب "إذا اتفق أثنتين منكم على الأرض في أي شئ يطلبانه فإنه يكون لهما من قبل ابى في السموات " (مت ٩:١٨).

رقم الأيداع: ٩٩ / ٨٢٨٥

الترقيم الدولي: LS.B.N ٨-٩٠٩-١٩-٩٧٧