

# الفصل الأول

## الرجل الاجتماعي وطبيعته

مقدمة

أولاً: تعريف الرجل والمفاهيم القريبة منه

ثانياً: أنواع الرجل وأعراضه

ثالثاً: الخصائص المميزة للشخص الخجول

رابعاً: أسباب الرجل الاجتماعي

خامساً: أساليب الوقاية والعلاج من الخجل

مقدمة

منذ زمن بعيد تحدث هيبوقراط عن الخجل، وسبقه إلى ذلك هوميروس في الأوديسة، ومع نهاية القرن الثامن عشر كان العديد من المقالات والكتب عن موضوع الخجل قد نشرت، ولقد تم مناقشة مصطلح الخجل Shyness علمياً في وقت مبكر عام (1872) عندما كتب داروين عنه واصفاً إياه ومعبراً عن أن الفرد الخجول يكون لديه درجة منخفضة من الثقة بالنفس ودرجة مرتفعة من الوعي بالذات، وأنه بشكل طبيعي يخاف من وجود الغرباء، وفي منتصف عام (1930) قام جيلفورد وجيلفورد Guilford بدراسة له عن الأبعاد الأساسية للشخصية، وذلك من خلال استخدام أسلوب التحليل العاملي الاحصائي على قائمة للشخصية per-sonality inventory مكونة من ثلاثين مفردة، وكان من بين العوامل التي أسفر عنها التحليل العاملي مصطلح الخجل والاعتزالية، هذا فضلاً عن وجود عوامل أخرى في الشخصية مثل الاكتئاب والانطواء، وفي عام (1939) أظهرت الدراسة الأخرى التي قام بها جيلفورد أيضاً أن هناك ارتباطاً بين عامل الخجل وعامل الاكتئاب من ناحية وبين الخجل والانطواء من ناحية أخرى، ومنذ ذلك الحين توالى العديد من الدراسات التي تناولت الخجل، وعلى هذا يمكن القول إن الخجل ليس مفهوماً جديداً في أدبيات علم النفس بل هو مفهوم قديم قدم الإنسان نفسه. والخجل عنصر من عناصر الشخصية، وهو أمر جيد ومرغوب فيه، ولكنه يكون مستهجناً وغير مقبول إذا أصبح عائقاً في التعامل مع الآخرين وترتب عليه ظهور العديد من مشكلات التوافق النفسي والاجتماعي للفرد.

ومن المعلوم أن ظاهرة الخجل من طبيعة الأطفال، ولعل علاماته تبدأ في الظهور خلال السنة الأولى من حياة الطفل، و بعد نهاية السنة الأولى يصبح الخجل واضحاً في الطفل؛ إذ يدير وجهه أو يغمض عينيه أو يغطي وجهه بكفيه إن تحدث شخص غريب إليه، وفي السنة الثالثة يشعر الطفل بالخجل عندما يذهب إلى مكان غريب، فيجلس هادئاً في حجر أمه أو إلى جانبها طوال الوقت بدون كلام، وإن تحدث فإنه يهمس لأمه، وعلى هذا يشب هؤلاء الأطفال منطوين على أنفسهم خجولين معتمدين اعتماداً كاملاً على والديهم وملتصقين بهم، ولذلك يواجهون صعوبات جمة في علاقاتهم بالآخرين عند دخول المدرسة.

وهناك مواقف كثيرة يشعر فيها بعض الأفراد بالخجل الشديد عندما يدخلون غرفة مليئة بالغرباء، وخصوصاً إذا كانوا غير مألوفين لديهم، وهناك مواقف أخرى إلى جانب موقف الغرباء يشعر فيها الأفراد بالخجل، مثل الذهاب إلى الحفلات والمناسبات الاجتماعية، حيث يوجد الغرباء، والخوف من الحديث أمام الآخرين فيها .

## الخجل الاجتماعي وطبيعته

ويعد الخجل من المفاهيم الشائعة التناول في التعامل اليومي، ويأتي الخجل في درجات مختلفة منها ما هو طفيف ومنها ما هو كبير إلى درجة تجعل الفرد عاجزاً عن القيام بدوره الفعال في الحياة الاجتماعية، وهذا مما يعني وجود فروق فردية بين الأفراد في درجة الشعور بالخجل، فكل الناس لا تعاني الخجل في جميع المواقف ومراحل الحياة، فبعض الأفراد يكون خجولاً في فترة معينة من حياته في حين أن هناك آخرين يظلون خجولين ويعانون الخجل، ولذلك فالشخص الخجول قد لا يشعر بالخجل في كل المواقف الاجتماعية، وذلك اعتماداً على الخبرة السابقة لديه وعلى مستوى الثقة بالنفس، ويمكن أن تصادف حالات من الخجل العارض والمؤقت في بعض المواقف؛ إذ إن الضيق الذي يولده سرعان ما يزول بزوال الموقف.

وهناك مصطلحات أخرى تستخدم من جانب بعض العلماء عوضاً عن الخجل وهي القلق الاجتماعي والكف والمخاوف الاجتماعية، وذلك لوصف بعض الأشخاص الذين قد تنطبق عليهم مفاهيم القلق الاجتماعي والمخاوف الاجتماعية والحساسية الاجتماعية، وبالتالي يرى هؤلاء العلماء أن الخجل شكل من أشكال القلق الاجتماعي ولا توجد خطوط واضحة وفاصلة تميز بينه وبين هذه المصطلحات الأخرى.

مما لا شك فيه أن المعنى الضمني للخجل ومعايشته تختلف اختلافاً كبيراً اعتماداً على السياق الاجتماعي والثقافي للمجتمع، فعلى سبيل المثال يرى الآباء والمدرسون في تايلاند أن معدل الخجل لدى الأطفال ممن هم في سن تسع سنوات أو أقل يكون أقل خطورة وأقل إزعاجاً عن المشكلات الأخرى، ولذلك وجد أن الخجل يرتبط إيجابياً بتقبل الأقران لدى عينة الأطفال ممن هم في سن 8-9 سنوات في حين وجد أن الخجل يرتبط سلبياً بتقبل الأقران لدى عينة من نفس السن بين أطفال كندا وأمريكا، حيث إن هذه المجتمعات الغربية ترى الخجل شيئاً سلبياً وغير مقبول؛ وذلك لأن هذه الثقافات الغربية تقدر الكفاءة الاجتماعية والقدرة على التعبير عن المشاعر والآراء نحو الآخرين والدفاع عن الآراء في وجود الناس الآخرين.

وفي مجتمعاتنا العربية تعد ظاهرة الخجل الاجتماعي من الظواهر المنتشرة بشكل كبير، ويعود هذا الأمر إلى مراحل الطفولة الأولى، حيث لا يتم إعداد الأطفال على الحديث أمام مجموعة من الناس بحيث يتم كسر حاجز الخجل الاجتماعي منذ الصغر، وبالطبع لا يتم ملاحظة هذا الأمر ضمن نطاق العائلة حيث يبدو الشخص الخجول طبيعياً جداً في أثناء التعامل مع عائلته المقربين، بينما يشعر بالخجل في أثناء التعامل مع الأقران ومع الآخرين في

المجتمع.

ويتناول هذا الفصل تعريف مفهوم الخجل والمفاهيم القريبة منه وأنواعه وأعراضه، كما يتناول الخصائص المميزة للشخص الخجول والفروق بين الجنسين في الخجل وأسباب الخجل وأساليب الوقاية والعلاج منه.

### أولاً: تعريف الخجل والمفاهيم القريبة منه

لقد تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم الخجل، وذلك لتناوله في مجالات متعددة، فقد تناولته علوم كثيرة منها علم النفس والاجتماع وغيرها من العلوم. ولتوضيح مفهوم الخجل نورد بعض التعريفات له في هذا الجزء.

يعرف أسعد رزق (1979) في موسوعة علم النفس الخجل بأنه حالة عاطفية أو انفعالية معقدة تنطوي على شعور سلبي بالذات أو على شعور بالنقص والعيب لا يبعث على الارتياح والاطمئنان في النفس.

ويعرف حسين الدريني (1981) الخجل بأنه الميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة، ويكون الخجل مصحوباً بعدة مظاهر هي الشعور بالقلق وعدم الارتياح في المواقف التي تتضمن مواجهة مجموعة من الناس أو أصحاب السلطة أو أفراد يخشى أن يصدروا أحكامهم على الخجول، وأن هذا القلق يؤدي إلى الصمت والانسحاب من مواقف التفاعل الاجتماعي، وأن السلوك العام (الصريح) يكون قليلاً ويصاحب الشعور بالحساسية للذات وبالتعاسة والانشغال بالذات وبالانطباعات التي يكونها الآخرون عن الفرد مع صعوبة تحقيق الاتصال الناجح.

ويعرف زيمباردو ورادل (1982) Zimbardo & Radl الخجل بأنه ميل متعلم لتجنب المواقف الاجتماعية، والإخفاق في المواجهات الاجتماعية، والشعور بالقلق وعدم الارتياح خلال التفاعلات مع الآخرين، ونقص ثقة الفرد في أهميته، والخوف من احتمال التعرض للنقد من الآخرين، والبعد عن المبادرة، والصمت عن الحديث.

ويعرف بص (Buss 1985) الخجل على أنه عدم الراحة أو الارتياح، والكف والارتباك في المواقف الاجتماعية، وخصوصاً المواقف التي يوجد بها أناس غير مألوفين.

ويعرف السيد السمدوني الخجل (1989) بأنه مجموعة متألفة من الاتجاهات والمشاعر التي تتدخل في قدرة الفرد وتجعله يتأثر انفعالياً بالآخرين وبالمواقف الاجتماعية، وتشتمل تلك الاتجاهات والمشاعر على عدم قدرة الخجول على أن يكون حديثه جذاباً أمام الآخرين، وانعدام الثقة بالنفس خصوصاً في المواقف الاجتماعية الجديدة وغير المألوفة، والانشغال

الزائد بالذات في حالة وجوده مع الآخرين، والقلق ونقص المهارات الاجتماعية.

وفي قاموس ذخيرة علم النفس يعرف كمال دسوقي (1990) الخجل بأنه عدم ارتياح في حضرة الآخرين من الناس، ينتج عن فرط الشعور بالذات ويرجع الخجل من وجهة نظر مكدوجل للتنبيه المتزامن لأحاسيس نفسية إيجابية وسلبية، والخجل مشقة انزعاج وكف جزئي للصور المعتادة من السلوك في حضور الآخرين خصوصاً وهو في معرض الانتباه ( أي عندما يكون الفرد محط أنظار الآخرين ).

ويعرف محمد محروس الشناوى (1992) الخجل بأنه جملة أعراض سلوكية متصلة بخبرات الفرد، تتميز باضطراب في معرفة الفرد عن ذاته وفي إدراك الذات والخوف من التقدير السلبي من الآخرين، وكذلك من الذات والخجل يقوم على الأبنية العقلية (المعرفية) المكونة للشخصية والعلاقات بينها، ويتمثل ذلك في فرق سالب بين الذات المثالية والذات الواقعية وقبول معايير الأداء وتفوق الطموحات على التوقعات ومستوى منخفض من تقبل الذات وإحساس بعدم التطابق وإدراك الآخرين على أنهم دون المعايير العالية المقبولة من جانب الذات وكدر في المواقف الاجتماعية يتمثل في صورة تهديد شخصي واستعداد دائم للاستجابة للقلق.

ويعرف هندرسون (1994) Hendreson الخجل على أنه النزعة نحو تجنب التفاعلات الاجتماعية والفتل في المشاركة بشكل مناسب في المواقف الاجتماعية، وتم وصف الشخص الخجول بشكل معتدل على أنه الشخص الذي يكون مذعناً للآخرين ويدخل المواقف دون استعداد منه لأن يكون محل ملاحظة واهتمام وإمعان من الآخرين، وعرف الخجل المزمّن Chronic Shyness على أنه الخوف من التقييم السلبي، والذي يكون مصحوباً بالكدر والضيق الانفعالي والكف الاجتماعي، والذي يتعارض بشكل دال مع المشاركة في الأنشطة المرغوبة ومع تحديد الأهداف الشخصية والمهنية، وعرف الخجل في الطفولة على أنه الجبن والسلوك الانسحابي عندما يتعرض الفرد لأناس جدد وغير مألوفين لديه في الموقف.

ويعرف علي السيد خضر (1994) الخجل بأنه التصرفات التي تصدر عن الفرد في بعض المواقف التي تشتمل على تفاعلات اجتماعية، والتي تعبر عن عدم الارتياح الشخصي والهروب الاجتماعي وتجنب هذه المواقف وصعوبات التعبير عن الذات.

ويعرف محمد السيد (1998) الخجل بأنه الشعور بعدم الارتياح الشخصي وصعوبة التعبير عن الذات والرغبة في تجنب مواقف التفاعل الاجتماعي.

## الفصل الأول

وفى ضوء ما تقدم يمكن القول إن مفهوم الخجل حظي بعدد من التعريفات تدور معظمها حول القلق الشديد في المواقف الاجتماعية وظهور العديد من الأعراض النفسية على الفرد، والتي تتضمن الأعراض المعرفية والانفعالية والسلوكية التي تحدث في حضور الناس الآخرين، وأنه شكل من القلق الاجتماعي، ويعني الارتباك والحرج في المواقف الاجتماعية مثل الفشل في الاستجابة نحو الآخرين، وعلى هذا قد تم وصف الخجل على أنه سمة في الشخصية واتجاه وحالة من الكف الاجتماعي، فبعض العلماء يرى الخجل بوصفه حالة انفعالية تتسم بعدم الارتياح والحرج والكف في وجود الآخرين ويصاحبها أفكار سلبية نحو الذات، والبعض الآخر يرى الخجل مشكلة تتمثل في ميل الشخص الخجول إلى تجنب التفاعل الاجتماعي والمشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مقبولة، ويصحب ذلك سلوكيات معينة مثل عدم الارتياح والضيق والشعور بالقلق أو اللجوء إلى الصمت أو الانسحاب من المواقف الاجتماعية وظهور الأعراض الجسمية والانفعالية من قبيل احمرار الوجه والتلعثم وصعوبة التعبير عن ذاته عند مواجهة الآخرين، والبعض يراه كعرض من أعراض الاضطرابات النفسية.

وعلى أية حال، يعد الخجل بمثابة قوة داخلية تمنع الأفراد من بناء علاقات اجتماعية مع الآخرين أو الاستمرار فيها، فالشخص الخجول يكون لديه إلى حد كبير صعوبة في أن يكون توكيدياً ويعبر عن آرائه الشخصية ويكون مغترباً عن ذاته وعن الآخرين بسبب الخوف من النقد ونبذ أفكاره وأدائه والتقييم السلبي له من الآخرين. وتتضمن خبرة الخجل مكونات لفظية وغير لفظية، وتظهر في صورة معرفية أو فسيولوجية أو انفعالية وسلوكية، فعلى سبيل المثال عندما يكون الشخص الخجول موجوداً وسط مجموعة من الآخرين فإنه يعاني زيادة في ضربات القلب، وتظهر لديه أحاديث سلبية عن الذات، ويشعر بالارتباك والحرج، ويميل إلى تجنب مثل هذه المواقف الاجتماعية في المستقبل ويمكن أن تكون نتيجة الخجل شديدة تتراوح من الشعور بالوحدة النفسية وانخفاض تقدير الذات إلى تعاطي الكحوليات والعقاقير، وخصوصاً التي يستخدمونها في التعامل مع المواقف الاجتماعية المخيفة والتغلب عليها.

وبعد تحديد مفهوم الخجل يكون من المفيد في البداية أن نتناول بعض المفاهيم والمصطلحات الأخرى المتداخلة معه حتى يبرز الاختلاف بين مفهوم الخجل وغيره من المفاهيم الأخرى على النحو التالي:

● **الخجل والحياء:** الحياء هو سلوك إرادي يقصد به احترام الطرف الآخر في التفاعل