

الخجل (بالإنجليزية: Shyness) هو شعور الفرد بالحرج وعدم الراحة باستمرار أمام الناس لا سيما في المواقف الاجتماعية الجديدة أو عند مقابلة أشخاص جدد خوفاً من نظرتهم إليه، وقد تحول هذه المشاعر دون تعبيره عن ما يريد والتردد في القيام بما يفضل

ما هي العوامل المسببة للخجل

- العوامل الوراثية: أشارت بعض الدراسات إلى أنه قد يكون هناك مكون جيني للخجل، وقد يكون الأفراد الذين ينحدرون من أسرة يتسم أفرادها بالخجل أكثر عرضة لتطويرة بأنفسهم.

- العوامل الشخصية: قد يكون الأطفال الذين يتسمون بطباع حذرة أو حساسة أكثر عرضة لتطويرة الخجل من غيرهم.

- العوامل المحيطة: يمكن أن تساهم التجارب السلبية مع الطرف الآخر، مثل التتمر من قبل الأقران أو الرفض القوي من قبل أحد الوالدين أو النقد اللاذع من قبل أحد المعلمين، ف نشوء الخجل ونموه

- نقص المهارات الاجتماعية: قد يكون الأفراد الذين يفتقرون إلى المهارات الاجتماعية أو لم يتم تعويديهم منذ الصغر على التواصل مع الآخرين أكثر عرضة لتطويرة الخجل.

- التغييرات المفاجئة: قد يؤدي حدوث تغييرات في محيط الشخص أو نمط حياته، مثلاً الانتقال إلى مكان جديد أو فقدان شخص عزيز إلى ظهور الخجل عنده، خاصة في مرحلة الطفولة أو المراهقة.

أعراض الخجل

تجنب المواقف الاجتماعية، احمرار الوجه، التعرق، تسارع ضربات القلب، العصبية والقلق، صعوبة بدء المحادثة، الوعي بالذات، علاقات اجتماعية محدودة، إساءة الحديث عن النفس

انماط الخجل

الخجل المتحفظ، خجل الانسحاب، الخجل الاعتمادي، الخجل المتضارب

هل الخجل مرض نفسي؟

لا يعتبر الخجل بحد ذاته مرضاً نفسياً، فإنه سمة شخصية مشتركة وجزء طبيعي من السلوك البشري، ومع ذلك، يمكن أن يؤدي الخجل الشديد أو المستمر إلى اضطراب الرهاب الاجتماعي، وهو حالة صحية نفسية تتميز بالخوف المفرط والعصبية وتجنب المواقف الاجتماعية.

* الفرق بين الشخص الخجول والشخص الانطوائي أن الشخص الانطوائي قادر على

تكوين صداقات وعلاقات صحية، ويشعر بالأمان برفقة أشخاص مألوفين ويثق بهم،

وسبب انسحابه هو الشعور بالإرهاق من التواجد قرب الكثير من الأفراد

يؤثر الخجل الشديد على الصحة النفسية والجسدية ويزيد من خطر الإصابة ببعض الأمراض لما يسببه من قلق وتوتر، مثل:

الاكتئاب، ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب، ضعف المناعة.

علاج الخجل

- الاسترخاء: تساعد تمارين التنفس العميق والتأمل على تخفيف التوتر والقلق المصاحبين للخجل، وهذه الممارسات تعين الأشخاص الخجولين على التحكم في عقولهم وأجسادهم، والتفكير بوضوح في مشاعرهم ولماذا يشعرون بهذه الطريقة، وبمرور الوقت، يمكن لأي فرد التغلب على الخجل أو تخفيف شعوره به.
- تنمية الثقة بالنفس: بإمكان الأشخاص الخجولين البحث عن أنشطة جماعية حيث يمكنهم أن يكونوا مع أشخاص يشاركونهم اهتماماتهم، وغالباً ما يقلق الأشخاص الخجولون من الفشل أو كيف سيحكم عليهم الآخرون ويمكن للقلق والمشاعر المشابهة أن تمنعهم من المحاولة
- العمل على مهارات التواصل: نظراً لأن الأشخاص الخجولين يمكن أن يكونوا مهتمين بشكل مفرط بانطباعات الآخرين عنهم، فهم لا يريدون أن يجذبوا الانتباه إلى انفسهم، وهذا لا يعني أنهم جبناء أو عاجزون، ولكن قد يعني ذلك أنهم أقل احتمالاً لأن يكونوا حازمين.