



كشافة الإمام المهدي  
عليه السلام

نشرة «المعين في التربية»

- العدد (9) -

# الفجل عند الأطفال

الطبعة الثانية: 12 كانون الأوّل 2023



«نعم إنني أعرف جواب السؤال هذا! سأرفع يدي لأجيب! لكن..! قد تكون إجابتي غير صائبة، أو ربّما ركيكة. لا لا لن أجيب! أفضل أن أبقى صامتًا...».

صراعٌ داخليٌّ واحد من تلك الصراعات اليوميّة التي يعيشها الطفل الخجول، حيث يأسر نفسه الشغوفة خلف قضبان هذه المشكلة من دون أن يشعر، وشيئًا فشيئًا يقضي على كلّ طاقةٍ أودعها الله فيه. الخجل ضعفٌ بكلّ أشكاله، و الكثير من أطفالنا يعانون من الخجل ويتجاهل الأهل سبل العلاج ممّا يؤدّي هذا للوقوف في طريق نموّ شخصيتهم ليصبحوا فاعلين في المجتمع.

نحن، كقادة وقائدات، كلنا مسؤولون عن المساهمة لنصنع جيلاً مهدويًا قويّ الفكر والإيمان والشخصيّة، فالمؤمن القويّ خيرٌ من المؤمن الضعيف.

وفي هذه النشرة نحاول الإطّلال على هذه المشكلة، لكونها منتشرةً بين أطفالنا، والإجابة على ما يلي:

- 1 ما هو الفجل؟ ..... ص 3
- 2 حياء أم فجل؟ ..... ص 4
- 3 ما هي علامات الفجل؟ ..... ص 5
- 4 هل من أسباب وراء الفجل؟ ..... ص 7
- 5 ألا يُوجد آثارٌ سلبيةٌ وإيجابيةٌ للفجل؟ ..... ص 9
- 6 هل من سبيلٍ نتَّبِعُه للوقاية من هضم المشكلة؟ ..... ص 11
- 7 علاج الفجل أمرٌ مطلوب، فما هو؟ ..... ص 13
- 8 قِصَّةٌ وعبرة ..... ص 15

## أولاً: ما هو الفجل؟

الفجل حالة نفسية تصيب الإنسان الذي يشعر بضعفٍ في شخصيته، وبعدم قدرته على مواجهة الغرباء عن عالمه.

وتظهر هذه الحالة في عمر السنتين تقريباً، ويزداد تطورها في شخصية الطفل حتى تصبح مشكلةً تبرز عندما نطلب من الطفل أن يؤدي عملاً، فينسحب في الوقت الحرج تاركاً وراءه كل شيءٍ إمّا خوفاً أو غير ذلك.



## ثانيًا: حياء أم فجل؟

عن الإمام الصادق (عليه السلام): عن رسول الله (صلى الله عليه وآله): «الحياء على وجهين، فمنه الضّعف ومنه قوّة وإيمان». فالحياء هو أساس الدين و هو يصدّ عن فعل القبيح و هو ممدوح أيضًا، أمّا الخجل فمذموّم وهو من الحياء المفرط أو حياء الضعف.



## ثالثاً: علامات الخجل

من الناحية البيولوجية: (أي ما يظهر في جسد الطفل وتحركاته أمامنا)

أ



1. احمرار الوجه والأذنين: خاصّةً عند التواجد بين جمعٍ من الغرباء أو الأقرباء.
2. اضطرابٌ في النطق: حيث لا تخرج الكلمات واضحةً من فمه.
3. الارتباك: عدم التوازن والتماسك أمام الآخرين، بحيث لا يبدو مرتاحًا ولا مستقرًا.
4. التعرُّق: وبالإمكان ملاحظة ذلك خاصّةً على الجبهة والجبينين.
5. اضطرابٌ في الجهاز التنفسيّ: فتزيد سرعة الشهيق والزفير لديه.
6. ارتجافُ الأصابع: فلا يستطيع أن يمسك بشيءٍ بشكلٍ متوازن.
7. زيادة ضربات القلب: فلو اقتربت من صدره ووضعت أذنك عليه، تسمع صوت ضربات القلب السريعة.
8. الحديث بصوتٍ خافتٍ: بحيث نطلب منه أحياناً رفع صوته لكي نسمعه عندما يتكلّم.

## ب من الناحية النفسية: (أي ما يعانیه في داخل نفسه)

1. النسيان: بمجرد أن تطلب منه القيام بالتسميع الشفهي أمام زملائه، فإنه ينسى قدرًا مهمًا من المعلومات.
2. الانطواء وإيثار العزلة: فلو طُلب منه اللعب مع الآخرين يفضل الجلوس وحيدًا مُنعزلًا.
3. التردد: ليس لديه قرارٌ ثابتٌ تجاه ما يختاره.



## ج من الناحية الإجتماعية: (ونعني بها علاقاته بالآخرين)

1. عدم المشاركة في المظاهر العامة: كالأحتفالات والنشاطات الجماعية.
2. عدم الذهاب لزيارة الأقارب: فإنه يفضل غرفته على أن يذهب لملاقة الآخرين.
3. التواري عن الأنظار: إذا زار أحدهم منزله.
4. الرسوب في الامتحان الشفوي: نتيجة للخجل عند الإجابة، وضعف الثقة بالنفس.
5. الرد على الأسئلة المطلوبة منه بشكلٍ مختصرٍ: نعم أو لا، مظهرًا عدم تجاوبه مع الآخرين.

## رابعًا: هل من أسباب وراء الفجل؟

### أ من الناحية التربويّة:

1. النقد والتوبيخ الذي يتعرّض له الطفل باستمرار، من قبل المسؤولين عن تربيته، فيصبح جبانًا، خائفًا، وخجولًا.
2. منع الطفل من إبداء رأيه أمام الآخرين، وإلزامه الصمت الدائم.
3. التدليل المفرط، من قبل (الأهل، المعلم في المدرسة، القائد الكشفيّ...).
4. الحماية المفرطة والخانقة، وذلك من قبل الأهل اعتقادًا منهم أنّ الطفل لا يستطيع الاعتماد على نفسه مطلقًا، مما يولّد لديه الخوف من الدخول في أيّ أمر.
5. عدم احترام مبادرات الطفل الفرديّة.
6. عدم وجود سياسة تعاطٍ واحدةٍ مع الطفل أثناء التربية، كالحزم الكثير ثمّ التساهل، والعطف الزائد ثمّ عدم الاهتمام.
7. التهديد بالعقاب الذي يتعرّض له الطفل، مرارًا، دون تنفيذ ذلك، فيستجيب الطفل للتهديد بالخوف والجبن الدائم.
8. زرع الخوف من الآخرين في نفس الطفل، تخويفه في بعض الحالات، أو ملاحظته أنّ من حوله يخافون.
9. الافتقار إلى الأمن والأمان، سببه الجوّ العائليّ المضطرب، ممّا يؤدّي إلى عدم وجود الطمأنينة لديه.



## ب من الناحية البيولوجية:

1. أن يكون الطفل من ذوي الاحتياجات الخاصة.
2. وجود صعوبات تعلمية لدى الطفل (صعوبات في النطق أو ضعف في التركيز و الاستيعاب).
3. أن يكون الخجل نتيجة وراثية.

## ج من الناحية الاجتماعية:

1. افتقار الطفل إلى وجود أصدقاء في حياته أو على الأقل صديق واحد.
2. الاستهزاء بمشاعره، وإغاضته وتعرضه للسخرية بشكل متكرر من قبل المحيط الخارجي.
3. محاولة الآخرين (الأهل، القادة الكشفيين، المشرفين...) تحقيق ذواتهم عبر الطفل، وذلك عبر إبراز شخصيتهم على حساب شخصية الطفل.



# فامسًا: ألا يوجد آثار سلبية، وإيجابية للفجل؟

بالطبع، فإن لهذه المشكلة النفسية آثارًا، منها ما هو سلبي ومنها ما هو إيجابي:

## الآثار السلبية للفجل

أبرز الآثار التي يتعرّض لها الطفل على المستوى النفسي والحركي، والمستوى الاجتماعي:

### أ على المستوى النفسي والحركي:

1. العجز النفسي: نتيجة خوفه من الإخفاق، والشك، والنفور من الآخرين، وعدم الثقة.
2. عقدة الدونية التي تسري إليه شيئًا فشيئًا.
3. العدوانية: يكسر، يضرب، يحقد، ...
4. الكذب: يهرب من الصراحة.
5. الحرمان من فرص النمو والتعبير عن الذات.
6. الإحباط: ويبقى دائمًا متشائمًا.
7. الانطواء الشديد والعزلة وانعدام الأصدقاء.
8. الانفراد بالنفس لفترات طويلة لحجة ما.
9. اضطرابات في الحواس والنطق والذاكرة.
10. تأتأة في الكلام وجلجلة.
11. عدم نضوج الشخصية.

## ب على المستوى الاجتماعي:

1. الارتباك أمام الآخرين، وعدم البراعة، ومحدودية اللغة.
2. عدم استطاعة الطفل متابعة دراسته، والحرمان من التعلّم: عن الصادق (عليه السلام): «من رُقَّ وجهه رُقَّ علمه»<sup>1</sup>، وهنا إشارة إلى أن الخجل في طلب العلم يجرمه من التعلم.
3. القصور الشديد في العلاقات الاجتماعية.
4. الحرمان من الرزق بسبب قلة التعامل مع الناس: عن الإمام علي (عليه السلام): «الحياء يمنح الرزق»<sup>2</sup>، ومعلوم أنّ المقصود هو الحياء الذي يصل إلى درجةٍ عاليةٍ من الخجل.
5. الخوف من قول الحقّ: عن الإمام علي (عليه السلام): «من استحيا من قول الحقّ فهو الأحمق»<sup>3</sup>.

## الآثار الإيجابية للخجل

- إن للخجل آثاراً إيجابية ومطلوبة، وهي تبرز عند الأطفال الخجولين، ومنها:
1. ظهور الهوايات والمهارت كالرسم والأشغال اليدوية، عند الطفل الخجول.
  2. تطوّر على مستوى الرياضة التي تعتبر تنفيساً عن الضغوطات النفسية التي يعانيها في حياته الانعزالية (سباحة، ركوب دراجة، ...)، وليس الرياضة المتسمة بطابع تنافسي (السباق في الركض...).

1. الأمين، هيئة محمد: البرنامج التعليمي للأخلاق والآداب الإسلامية، ط1، دارالحجّة البيضاء، بيروت، 1422هـ/2001م، ص 300.  
2. مصدر نفسه: ص 300.  
3. مصدر نفسه: ص 300.

## سادسًا: هل من سبيل نَتَّبِعُه للوقاية من هذا المشكلة؟

نذكر هنا عدّة نقاطٍ نَتَّبِعُها في سبيل وقاية الطفل من الوقوع في الخجل، وهي:

1. زيادة قدرات الطفل على الحوار ومبادلة الأحاديث الوديّة.
2. إعطاء الثقة بالنفس من خلال الاستماع إليه وحثّه على التعليق على ما يسمع.
3. تعويد الطفل على الجرأة و الشجاعة لقول لا أعلم في حال عدم إلمامه بموضوع معين، فعن أمير المؤمنين (عليه السلام): «ولا يستحين أحدكم إذا سئل عمّا لا يعلم أن يقول لا أعلم»، فالمهم أن لا يكون خجولاً من قول كلام الحقّ.
4. تشجيعه على إظهار الاهتمام بالآخرين، وتنمية علاقاته بهم بصورةٍ تتسم بالدفء والتقبُّل.
5. عدم تعرّض الولد للحماية الزائدة ولا للقسوة الزائدة، بل مراعاة نمط الاعتدال والموازنة بين القسوة واللين.
6. تشجيع الأطفال على أن يطلبوا ما يريدون بجرأة ودون خوف أو خجل أو حرج.
7. عدم دفع الطفل إلى القيام بأعمال تفوق قدراته وإمكانيّاته؛ لأن ذلك يشعره بالعجز، ويجعله يزداد خجلاً.
8. اصطحاب الأطفال إلى الصلاة في المسجد وزيارة الأهل والأقارب.
9. من الضروريّ أن يتجنّب الأهل فرض أيّ موقف على الطفل، فمن شأن هذا أن يعزّز خجله بدلاً من مساعدته على الانفتاح على الآخرين.

10. إفهام الطفل أنّه إنسانٌ ذكيّ، وجدير بالاحترام والتقدير، وذلك عبر إطرائه من دون مبالغة، خاصّة أمام الغير.

11. احترام حقّه في إبداء رأيه، والاصغاء إليه، وتقدير ما يقول، وإبداء الإعجاب بإنجازته.

12. تنمية مواهب الطفل الفنيّة والرياضيّة للتعبير عن مكنونات نفسه.

13. تشجيع الطفل على الانتماء إلى جمعيات تربويّة (كالكشاف ...)، وذلك لإفساح المجال أمامه للتفاعل العفويّ والموجّه.

14. تشجيع النشاطات الاجتماعيّة ومكافأتهما: الرحلات، الزيارات، ...

15. تشجيع الثقة بالذات والتصرّف الطبيعيّ،

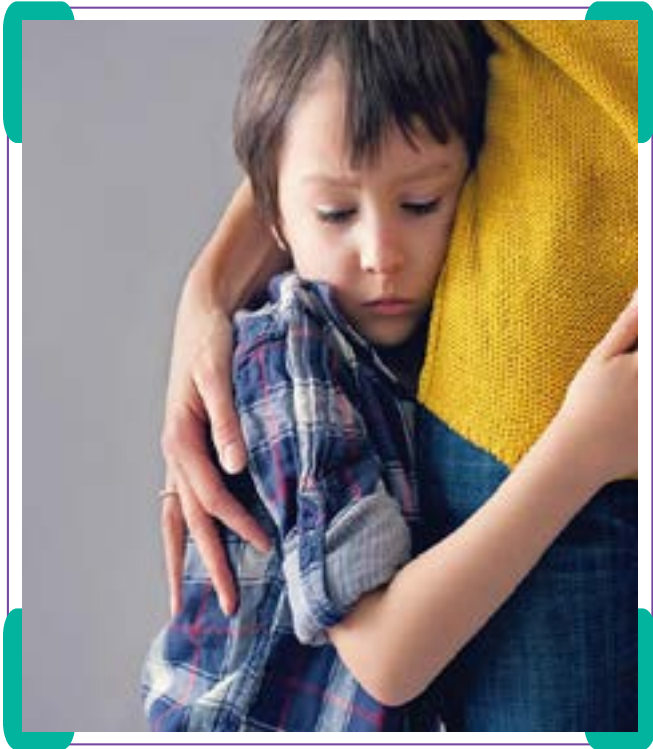
أي التعبير عن الآراء بصراحة، وتفهم أنّه من الطبيعي أن لا تكون محبوباً من الجميع.

6. تعويده على تقبّل الصدمات والصعوبات، فالحياة مليئة بذلك.

17. تشجيع وتطوير المهارات والتمكّن منها، وذلك من خلال تكليفه بمهمّات يوجد فيها تحدّيّ

بسيط، بحيث يتكرّر شعوره بالنجاح.

18. تزويد الطفل بجوٍّ من الحبّ والدفء.



## سابعًا: علاج الخجل أمر مطلوب، فما هو؟

لا بد أولاً من الإشارة أنّ علاج الخجل يحتاج إلى جهدٍ وصبر، فالتخلّص منه يتمّ عبر خطوات عمليّة تدريجيّة ومدروسة، وقد يستجيب بعض الأطفال للعلاج بفترة قصيرة والبعض الآخر قد يحتاج إلى وقت إضافيّ وجهد مضاعف، وهذا يعود إلى شخصيّة الطفل.

أمّا إذا كان الطفل قد وصل إلى مراحل متقدّمة من الخجل ننصح باستشارة اختصاصيّين تربويّين. نضع هنا بين أيدي القادة والقائدات بعض النصائح العمليّة للتخفيف من هذه المشكلة و مساعدة الطفل على التخلّص منها:

1. عدم تعبير الطفل بخجله، يقول الله عزّ وجلّ: ﴿ولا تنازوا بالألقاب﴾ .
2. عدم تسليط الضوء على مشكلة الخجل والحديث عنها بشكل متكرّر وخصوصاً أمام الطفل، فإنّ نصف العلاج في عدم إشعار الطفل بمشكّله، وتجاهلها أمامه.
3. تعليم الطفل كينيّة الحديث مع نفسه بكلامٍ إيجابيّ وتكرار هذه العمليّة يوميًا.
4. تعويد الطفل على الوقوف أمام المرآة و مواجهة نفسه و التحدّث معها.
5. البدء بتطبيق تمارين التنفّس الصحيحة التي تخفّف من حدّة التوتر.
6. تشجيع الطفل على الحديث أمام الآخرين تدريجيًا، ونبدأ هنا مثلاً بتعويده الكلام أمام عائلته ثمّ الأصدقاء والأقارب.

7. تحفيز الخيال الإيجابي لدى الطفل، كأن يتخيّل نفسه يقف ويسلم على الآخرين و يبادلهم الأحاديث، وغيرها من المواقف التي يعتبرها مخيفة.

8. مساعدة الطفل الخجول على تصحيح النطق عبر الذهاب عند اختصاصيين واستشارتهم في حال كان يعاني من مشاكل في النطق.

9. إشراك الأطفال في مجموعات اللعب الموجّه، كالدخول في الكشّاف والتواجد ضمن مجموعات منظمّة.

10. مكافأته عند التقدّم بأيّ خطوة، فإن أيّ محاولة للقيام بعلاقة اجتماعيّة سليمة ينبغي أن تمتدح.



## ثامناً: قصة وعبرة ..

«سافر المأمون<sup>1</sup> من مدينة مرو متوجّهاً إلى بغداد في النصف من صفر عام 204 هجرية، بعد شهادة الإمام الرضا (عليه السلام)، وقد استمرّ في سياسته المشؤومة تجاه ابن الإمام الرضا (عليه السلام)، وكان الهدف منها هو مراقبة الإمام الجواد (عليه السلام) عن قرب، يعني نفس السياسة التي اتّبعتها مع أبيه الرضا (عليه السلام).

اضطر الإمام الجواد (عليه السلام) لأن يترك المدينة متوجّهاً إلى بغداد، وقد صادف وصول الإمام الجواد (عليه السلام) إلى بغداد، عبور المأمون مع حاشيته وحراسه أحد شوارع بغداد. فجلب نظر المأمون صبيّاً واقفٌ على خلاف بقيّة الصبية (حيث فرّ الصبية عندما شاهدوا موكب المأمون)، وقف هذا الصبيّ وكأنّ شيئاً لم يحدث، فتعجّب المأمون من هذا الصبيّ وأراد أن يتحقّق منه.

فقال المأمون: لماذا لم تفرّ مثل بقيّة الصبية.

فقال الجواد (عليه السلام): لم يكن الطريق ضيقاً فأوسعه لك، ولست مذنباً حتى أخاف من ذنبي. فقال المأمون: ما اسمك.

فقال الجواد (عليه السلام): ابن علي بن موسى الرضا (عليه السلام).

فقال المأمون: حقاً أنت ابنه<sup>2</sup>.

## والحمد لله رب العالمين

1. المأمون: خليفة عباسي، وهو ابن هارون الرشيد.

2. السبحاني، جعفر: حياة الأئمة (عليه السلام) بأسلوب ميسر للناشئة، ط1، دار الهداي، بيروت، 1418هـ/1997م، ص73، نقلاً عن بحار الأنوار، ج5، ص91.92.



## المصادر والمراجع

1. القرآن الكريم.
2. بديوي، أحمد علي: طفلك ومشكلاته النفسيّة، التشخيص/العلاج، أبناؤنا.. سلسلة سفير التربويّة(10)، لا طبعة، إنتاج ثقافة الطفل بشركة سفير، لا مكان، لا تاريخ طبعة.
3. الأمين، هيئة محمد: البرنامج التعليمي للأفلاق والآداب الإسلاميّة، ط1، دارالمحجة البيضاء، بيروت، 1422هـ/2001م.
4. السبحاني، جعفر: حياة الأئمة (عليه السلام) بأسلوب ميسر للناشئة، ط1، دار الهادي، بيروت، 1418هـ/1997م.
5. المجلسي، محمد باقر: بحار الأنوار، ط2 المصححة، مؤسسة الوفاء، بيروت، لبنان، 1403هـ / 1983م.
6. شيفر، شارلز/ ميلمان، هوارد: مشكلات الأطفال وأساليب المساعدة فيها، ترجمة: د. نسيمة داود/ د. نزيه حمدي، ط2، عمان، 1996.

تجدون النشرة على موقع منتدى مهدي الكشفي:

<https://www.montadamahdi.net/books/book.php?idbook=99>



كشافة الإمام المهدي عليه السلام

مفوضيّة البرامج العامّة

