

# هكذا تتأكد من جُبن من أمامك

الاثنين 26 سبتمبر 2022 04:40 م

الجبن من الصفات الموجودة عند بعض الناس، صفات الشخص الجبان تظهر عليه بوضوح من خلال ردود الأفعال التي يقوم بها تجاه المواقف المختلفة، والجبن هي صفة عكس الشجاعة ويكون الشخص الجبان شخص مفتقد الشجاعة ومواجهة بعض المواقف التي يتعرض لها، وقد يقع هذا الشخص في الكثير من المشاكل في حياته الاجتماعية لأنه من السهل على أي شخص أن يقوم بتخويفه، لهذا سوف نتعرف اليوم على أبرز الصفات التي يتصف بها الشخص الجبان وكيفية التعامل مع هذا الشخص وعلى بعض النصائح التي تساعد الشخص الجبان على التخلص من هذه الصفة والتخلي بالشجاعة

صفات الشخص الجبان

يتصف الشخص الجبان بالعديد من الصفات ومن أبرز صفات الشخص الجبان ما يلي:

يميل هذا الشخص إلى مصاحبة من هو أصغر منه في العمر أو الأشخاص الضعفاء

يحتاج إلى استعمال بعض الكلمات لكي يتباهى بها

يبكي من أقل الأشياء ويعيش أجواء من الدراما كثيرة في حياته  
يتجنب الاعتذار لأنه يخشى الوقوع في العقوبة

يحذر من التعامل مع الأشخاص الأقوياء

يحاول إلقاء اللوم على الجميع إذا ارتكب خطأ حتى لا يقع اللوم عليه

عندما يخطئ فهو لا يتجرأ على إعلان الحقيقة

قد يقوم الشخص الجبان بالتنمر على الأشخاص الآخرين الذين يمتلكون نفس الصفة

يشعر بالدونية وعدم محبة الناس له ويعاني من انعدام الثقة في النفس

يعتقد أنه لا يستطيع أن يغير من شخصيته وطباعه

يسيطر عليه الخوف والقلق في أغلب الوقت

يظهر المحبة والود إلى من يتعامل معهم بشكل مبالغ فيه

ليس لديه نضج عقلي بشكل كافي

تكون الشجاعة الموجودة لديه شجاعة زائفة

الشعور بالخوف الدائم الذي يؤثر على استقرار الحياة الخاصة بالشخص نفسه ويهدد سلامته واستقراره النفسي

كيف تعرف الشخص الجبان

قد تستطيع التعرف على الشخص الجبان من خلال صفات الشخص الجبان وذلك من خلال ملاحظة الآتي:  
يخاف الشخص الجبان التحدث كثيراً أثناء التواجد مع الآخرين

كما أنه يخشى السخرية والخوف من الآخرين

دائماً ما يفكر بشكل سلبي في أغلب المواقف التي يتعرض لها

يعاني من الوحدة ويفضل الجلوس بمفرده طوال الوقت

الجبن صفة ذميمة

ينبغي الاتفاق على مبدأ أن الجبن صفة سيئة ويجب التخلص منها:

ذم النبي عليه الصلاة والسلام هذه الصفة قائلاً عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله عليه الصلاة والسلام: ((شر ما في

رجل شح هالع، وجبن خالع)).

عن أنس بن مالك رضي الله عنه أن النبي عليه الصلاة والسلام، قال لأبي طلحة: ((التمس لي غلامًا من غلمانكم يخدمني حتى أخرج إلى خيبر)) فخرج بي أبو طلحة مردفي وأنا غلام راهقت الحلم، فكنت أخدم رسول الله إذا نزل، فكنت أسمعه كثيرًا يقول: "اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والبخل والجبن، وضع الدين" وقد ذكر الكثير من الحكماء أقوال عن الجبن توضح أنها صفة ذميمة وعلى من يتصف بها محاولة التخلص منها أسباب الاتصاف بالجبن هناك بعض الأسباب التي قد تكون سبب في اتصاف أشخاص معينة بصفة الجبن ومنها:

التربية والتنشئة القاسية قد تجعل الشخص يصاب بالجبن، بحيث يصبح الشخص غير قادر على التجديد والتطور في حياته

التعامل مع الطفل من الصغر بأسلوب عقاب الضرب والتعنيف

التعرض للتربية الرخوة التي يكون الأهل ضعفاء الشخصية في تربية الطفل

عدم تحمل الشخص المسؤولية منذ الصغر، سواء في العمل أو المنزل أو الدراسة

كثرة الشجار بين الأب والأم أمام الأبناء

أهمية التخلص من الجبن

ينبغي على كل شخص يعاني من صفة الجبن السعي وراء التخلص من هذه الصفة للأسباب الآتية: ينظر الناس إلى الشخص الجبان على أنه شخص ضعيف، لهذا يحذرون من التعامل معه

الناس تقلل من قدرات الشخص الجبان، مما يؤثر على حالته النفسية بشكل سلبي

كما أن الشخص الجبان يشعر بالغيرة والوحدة طوال الوقت، وبالتالي يصبح شخص انطوائي

لا يستطيع الشخص الجبان التعامل مع الأشخاص الموجودة في محيطه الاجتماعي بحرية

لو كان لديه موهبة معينة، فإن صفة الجبن تدمر هذه الموهبة

الشخصية الجبابة لا يحصل على فرص جيدة، لأنه يخشى من الدخول في أي تجارب جديدة

علاج الجبن بالقرآن الكريم

هناك بعض الآيات الكريمة التي تعالج الخوف من الناس وتساعد في التخلص من الجبن ومنها:

قال تعالى: {ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَنْزَلَ جُنُودًا لَمْ تَرَوْهَا وَعَذَّبَ الَّذِينَ كَفَرُوا ۚ وَذَلِكَ جَزَاءُ الْكَافِرِينَ}.

كذلك قال تعالى: {إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ الْحَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةَ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَلْزَمَهُمْ كَلِمَةَ التَّقْوَىٰ وَكَانُوا أَحَقَّ بِهَا وَأَهْلَهَا ۗ وَكَانَ اللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا}.

قال تعالى في سورة الفتح: {هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيُذْذَبُوا بِإِيمَانٍ مَعَ إِيْمَانِهِمْ ۗ وَلِلَّهِ جُنُودَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا}.

كما قال تعالى: {لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَبَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا}.

علاج صفة الجبن

هناك بعض الطرق التي تساعد على التخلص من صفة الجبن والتحلي بالشجاعة ومنها:

ممارسة التمارين الرياضية التي تساعد في إفراز هرمون الإدرينالين الذي يقلل من الارتباك عند التعامل في المواقف المختلفة التي يظهر فيها الجبن

التأمل واليوغا من التمارين الرياضية التي تقلل من الشعور بالضيق والتوتر والضغط النفسي عند التعامل مع الناس

محاول الإكثار من التناور والنقاش مع الناس والتغلب على الشعور بالخوف

البدء في مخالطة الناس بشكل تدريجي واختيار التناور مع الأشخاص الذين يتبعون آداب التعامل مع الآخرين

تبدأ مخالطة الناس من خلال الاندماج مع الأهل ثم الأصدقاء ثم يأتي الاندماج مع الأشخاص الغرباء

حضور الندوات والمحاضرات التي تتحدث عن كيفية تعلم الشجاعة والتخلص من الجبن

التفوق في العمل ومحاولة تحقيق الذات قد يكون سبب في اكتساب ثقة زائدة في النفس تساعد على التخلص من الجبن

تحمل الفترة الأولى من الاختلاط مع الناس، ومع الوقت سوف تعتاد على التعامل مع الناس بدون الشعور بالخوف

تعلم مهارات جديدة وممارسة أنشطة مختلفة متنوعة

ينبغي أن يفكر الإنسان أنه لا شيء في الحياة يستحق الخوف إلا من الله تعالى، ولا يخشى من بطش أي إنسان