

## التحسس المفرط.. علاجه الاعتدال



انا شاب عمري 23 سنة دائما ارتبك واذا سمعت موسيقى حزينة لا استطيع ان اتمالك نفسي فتخنقني العبرة وتدمع عيناى علما انى احس دائما ان شيئا ينقصني عن باقى الشباب وان فرحتى ناقصة واحس ايضا بحرج من النساء .انى دائما عصبي وغيور جدا على محارمي ومن الغيرة الشديدة لا استطيع ان اصحبهم للاسواق او الاعراس واتحجج باى شئ حتى يذهبوا مع احد اخوتي واملي ان تساعدوني على تجاوز هذا المحنة وشكرا.

السلام عليك ورحمة الله وبركاته

تحية طيبة وبعد..

المشكلة التي تعاني منها يمر بها كثير من الشباب , وقسم منها يعود الى طبيعة الشخص فبعض الاشخاص ذو حساسية مرهفة شديدة التاثر وهذا بحد ذاته لا يضر بل يدفع الانسان الى التفاعل مع الحياة بنشاط اكثر ولكن يجب ان يكون ذلك ضمن الحد الطبيعي فيجب تدريب النفس على الاعتدال في كل شيء.

اما الخجل والغيرة المفرطة فهي امور تنتج عن التربية والبيئة التي يعيشها الانسان اضافة الى العوامل الذاتية فالمحاسبة الشديدة داخل البيت وفي الصغر تجعل الفرد يحس وكأن كل انسان من حوله يراقبه ويحصى عليه انفاسه...

على أي حال فان افضل طريق لمعالجة الخجل والتحسس المفرط هو السير في الاتجاه المعاكس بان يقدم الانسان على مكالمة ومخالطة من يخجل منهم وعلى ارتياد الاماكن العامة التي يشعر بحرج من التواجد فيها كالمسجد ومطعم الكلية واي تجمع للاصدقاء ,ومن المفيد ايضا بل من المهم تعديل الافكار بالنظر الى ان للناس عيوب كما هو حال كل انسان وان فيك محاسن قد يفتقدها كثيرون.

خذ ورقة وقلم واكتب عليها امكانياتك ومواهبك وصفاتك الجيدة واكتب الى جنبها نواقصك وستجد ان القائمة الاولى اكثر بكثير من الثانية وهذا حال كل الناس الطيبين واما موضوع الغيرة الشديدة فهو ايضا اذا كان اكثر من الحد الطبيعي والفطري ومبالغ فيه فهو ناتج عن التربية والبيئة وقد يخالطه بعض من سوء الظن للآخرين ويجب ان تعلم ان بعض الافعال وردود الفعل الاجتماعية كالنظر الى الآخرين مثلا امور غريزية قد تصدر عن الانسان دون وعي ولا تعني دوما انها صادرة عن اغراض خبيثة ... نعم يجب ان لا يعقب ذلك خطوات محرمة . قوي ثقتك بالآخرين ابتداءا بنفسك واهل بيتك وستكون طبيعيا بعد حين . من المفيد ايضا ان تمارس الرياضة فهي كفيلة بتفريغ الشحنات النفسية الزائدة وجعلك طبيعيا في تعاملك مع الاشياء والآخرين وتوكل على الله والجأ اليه وهو سيأخذ بيدك نحو الفلاح مع تمنياتنا لك بالتوفيق.