47026 ـ يشكو من الانطوائية والعزلة

السؤال

أنا مسلم والحمد لله ، لكن مشكلتي أني أعيش داخل نفسي ، فلا أجد من يفهمني من الناس إلا القليل ولذا أفضل العزلة والسرية في كل أموري . فلا أخبر من هم حولي عن نفسي ولا عن صفات شخصيتي ، فأنا أحب أن أكون أنا بنفسي . على سبيل المثال إن أردت فعل شيء ما فلا أخبر به أي أحد مهما كان قريبًا مني ولو كان من إخواني المؤمنين . وهذا لا ينفي أني حقًا أحب من يتّبعون القرآن والسنة . وأحب علماء الإسلام أمثال الإمام البخاري ومسلم والشافعي والألباني ومن على شاكلتهم ، وأود أن أكون يومًا مثلهم. فأرجو منكم نصحي ماذا أفعل لعلاج شخصيتي هذه ؟.

الإجابة المفصلة

الحمد لله.

هذه الحالة التي تعاني منها تتعلق بنمط شخصيتك ، وهي لا تعتبر مرضا نفسيا حقيقيا ، والأمر الضروري في علاج مثل هذه الحالات هو تطوير المهارات الاجتماعية ، وهذا من الممكن جداً ، ولكن يتطلب المثابرة والصبر والتدريب الاجتماعي المتواصل .

ويتلخص البرنامج التدريبي في :

أولاً : أن تهيئ نفسك من الناحية العقلية والذهنية والجسدية لمخالطة الناس ، والصبر عليهم ، والتجانس معهم قدر الاستطاعة .

ثانيًا : مارس أي نوع من الرياضة الجماعية مثل كرة القدم ـ مثلاً – حيث يحدث فيها نوع من الاحتكاك والتخاطب الشعوري واللاشعوري

ثالثا : انضم للجمعيات والأعمال الخيرية والتطوعية ، واحضر حلقات التلاوة ومدارسة القرآن الكريم .

رابعا : حاول أن تعرض نفسك على أحد الأطباء النفسيين الثقات ، لكي يرشدك إلى بعض السلوكيات العلاجية المفيدة .

خامسا : تجنب الإحساس بالبعد عن المجتمع ، وحاول نسيان كل ما من سببه أن يقوي هذا الإحساس لديك ، فقد يكون سبب الانطوائية موقفاً تعرضت له ، أو محنة مررت بها ، فاستعن بالله على علاجها ونسيانها .

وبالله التوفيق .