لا أشعر بالحنان

أنا فتاة في بداية العشرينات من عمري، أعاني من مشكلة إنعدام الشعور بالحنان والعاطفة وكذلك إنعدام الثقة بالنفس لدرجة الإحتقار.

تعرفت على فتاة وأصبحت بعد ذلك صديقتي الحميمة والعزيزة جداً ولإنها كانت تفوقني جمالاً وذكاءً بدأتُ بالمقارنة بين إنعدام كل شيئ لدي ووجود كل شيئ لديها مما زاد حالتي سوءاً.

أصبحتُ أتعمد بل وأحبُ لمس يديها ورقبتها ومعانقتها مما يسبب مشاكل كثيرة بيننا، أنا لستُ منحرفة جنسياً ولن أصبح كذلك ومشكلتي الوحيدة هي إنعدام الحنان بحياتي، ما الحل لنفس ولحياتي ولعلاقتي مع صديقتي.

الأخت الكريمة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تحية طيبة وبعد..

ما تعانيه ربّما يعود لظروف التربية السابقة وطريقة التعامل معكِ ولكن على أيّ حال فأنتِ أصبحتي الآن شابة مقتدرة وتستطيعين تغيير الكثير من ظروف حياتكِ، وعليكِ أوّلاً أن لا تقارني نفسكِ بغيرك

فلكل ظروفه، والفقر والغنى، والصحة والجمال، كلها مسائل ظاهرية يبتلى فيها الإنسان كإمتحان ليعرف قيمة وطريقة تعامله مع الحياة، أمّا قيمة الإنسان الحقيقية فهي بذاته وبصفاته الباطنية من خلق وإيمان وعلم وعمل، كما في المأثور عن الإمام علي (ع): "قيمة كل امرئ ما يحسنه".

لذا عليكِ أن تنمّي فيكِ الخصال الحميدة.. أن تقوّي علاقتكِ با تعالى بالصلاة والدعاء وقراءة كتابه وأن تعملي على إكتساب الفضائل الأخلاقية وتنمية مهاراتكِ تدريجياً لكي تكوني مفيدة ومتميّزة.

عليكِ أن تبثي في نفسكِ أنكِ كريمة معزّزة عند ا وإنّ "الناس سواسية كأسنان المشط" والقاعدة الذهبية هي: (إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ) (الحجرات/ 13).

وأمّا عن علاقتك بصديقتكِ، فعليك من جهة أن تراعي الإحترام ولا تتجاوزي حدود الصداقة حفاظاً على محبتها لكِ، ومن جهة ثانية عليك أن توسّعي نطاق صداقتكِ مع أخريات تدريجياً حتى تحصلي على فرص أكثر للعلاقات الإنسانية وتبادل الأفكار والعواطف معهم، لأنّكِ لو اقتصرت على واحدة فإنّ فرصتكِ ستكون محدودة وقد تفقدين صداقتها لسفرها أو زواجها مما يُسبّب لك أزمة جديدة.. إذاً اقدمي على تعميق علاقتكِ بالطيّبات من حولكِ ولا تنسي الأهل والأقارب، فالأقربون أولى بالمعروف.

حاولي الجد والنشاط في مجال الدراسة، فإنّ ذلك يعطيك ثقة أكبر بنفسك واسعي إلى أن تبني شخصية مستقلة لكِ بأن تكون لك أوقات خاصة للمطالعة والإستراحة. ولابدّ من التأكيد على أن تأخذي قسطاً وافراً من النوم والراحة والترفيه السالم بالرياضة كالجري أو المشي والتجوّل والتسوّق.

أخيراً، ننصحكِ بمراجعة طبيب نفساني لأنكِ قد تكوني مكتئبة وتحتاجين إلى مساعدته وأحياناً يكون العقار مؤثراً.

ومن ا التوفيق.