

الخجل والرهاب الاجتماعي



أنا شاب وأعاني من الخجل والرهاب الاجتماعي، أعرف ما يدور حولي وأعرف ما يجب فعله ولكنني لا أستطيع فعل أي شيء يجب علي فعله.

أبي ليس إنساناً اجتماعياً أبداً فهو لا يملك أصدقاء ولا يتكلم مع أخوته الذين هم أعمامي فنحن وبإختصار لانتكلم مع أقاربنا وقد تعودنا على الإنطواء الذاتي من صغرنا، والآن أعاني من مشكلة الإنطواء وإعاني من الخجل والرهاب الاجتماعي وعدم الإقدام على أي شيء الرجاء المساعدة ولكم مني أجمل تحية.

الأخ العزيز

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تحية طيبة وبعد..

أكثر حالات الخجل يكتسبها الانسان من المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه وأنت قد شخصت الحالة تماماً ولذلك فإن أول خطوات الحل: هو تقليل آثار المحيط على الانسان, ومن ذلك البحث عن أجواء اجتماعية أخرى وتقليل التواجد في المحيط الخاص, ولو لفترة, حتى يستطيع الانسان أن يتنفس برئة أخرى تحمل

اليه الهواء النقي.

ولاشك بأن الجو الاجتماعي الايجابي ومرافقة الأشخاص الطيبين الذين يبعثون في الانسان الثقة والاطمئنان ويتعاملون بود واحترام.. كل ذلك يساعد كثيرا على أن يتفاعل الانسان ويتواصل مع الآخرين ويكتسب منهم الخبرات الاجتماعية ويأنس بهم ليخرج من محيطه الضيق الخاص الى فسحة المجتمع الرحبة.

أنت الانسان شاب راشد, ولك دون غيرك تحديد علاقاتك الاجتماعية وليس عليك أن تتبع أو تقلد والدك في طبيعة علاقاته, فربما كانت له ظروفه الخاصة وهو معذور عن ذلك, ولكن يستطيع الأولاد بالاخلاق الحسنة والمحبة والسلام أن يكسروا كثيرا من قيود الماضي ويوطدوا جسور المودة مع الأقارب.

ولابد لكم كأولاد عم وأقارب أن تتواصلوا, ولو بالسلام, وتتجاوزوا الماضي الذي لم تضعوه وأن تكتبوا سطور المستقبل بالانفتاح والارتياح والصلح والوئام فيما بينكم.

ولانتظر أن تتغير في ليلة وضحاها, وإنما ابدأ بتغيير وضعك خطوة خطوة, واول ذلك أن تبادر بالتحية والسلام من تلقاه في المدرسة والعمل ومن الجيران والأقارب.

وإذا كنت تتردد في الكلام فاعمل لذلك تدريباً مع نفسك في البيت بترديد جمل التحية والسؤال عن الصحة والأحوال ومن ثم الحديث عن موضوعات يهتم بها الآخرون من حولك.. عن المناخ, عن الوضع الاقتصادي, عن مشكلات المنطقة والعالم, عن العمل ومشاكله.. ومن ثم ابدأ بالتطبيق مع شخص ترتاح اليه ولا تخشاه, ثم انتقل الى الآخرين.

ومن المهم أن تتذكر بأن هناك كثير من الناس يخجلون ولكن لا يعيقهم خجلهم عن النجاح في العمل والتواصل مع الآخرين, وأن الكثير من الشباب يمرون بفترة من الخجل ولكنهم يتجاوزونها مع الوقت, ولاتفكر بأن الآخرين ينظرون إليك, فلكل اليوم شغله وهمه الذي يشغله عنك, فاقدم على التواصل مع الآخرين, دون خوف أو قلق.

ومن □ التوفيق