هل تعانين من حساسية نفسية زائدة؟



أكّدت معظم الأبحاث النفسية الحديثة، أنّ رهافة المشاعر والحسّاسية المفرطة التي يوصف بها بعض الأشخاص، تعد أحد أمراض العصر، والتي تلعب فيها العوامل البيئية والثقافية دوراً بارزاً، إضافة إلى تأثير الوراثة وسلوك أفراد العائلة، ومن هنا كانت ضرورة التعرّف إلى طبيعة هذه الحسّاسية، وتوقيت ظهورها، وسُبل التعايش معها وعلاجها.

الاختبار يطرح مجموعة من الحقائق التي توصّل إليها العلماء، واختياراتك تُحدّد مساحة تعرفك إليها، وقدر معاناتك منها، والطرق الخاصّة للوقاية أو التعايش معها بقدر معقول، والنتيجة الأهم.. تتعرّفين إلى إجابة سؤالك: هل تعانين من حسّاسية نفسية تتعذّبين بها؟ أم أنّك بعيدة عنها تماماً؟ أم تعانين منها بعض الأوقات ومع بعض الشخصيات؟ أم أنّك نادراً ما تحسّين بها؟

1- كلمة "حسّاسية" عموماً، تعني التفاعل ما بين الأجسام والأجسام المضادة من مكوّنات الدم في الجسم، والتي تؤثر بدورها على جميع أجهزة الجسم؟

أ) حقيقة علمية مؤكدة

ب) قرأت عنها

ج) لا أقرأ ثقافة علمية

د) لم أعرفها من قبل

2- حسّاسية الأعصاب والجهاز العصبي والنفسي، تعني شدّة تفاعل الإنسان مع المؤثرات الخارجية والبيئية المحيطة، أو المؤثرات الداخلية والنزعات الشخصية، فهل تؤيدين هذا؟

أ) نعم

ب) غالباً

د) تبعاً لقوّة الإنسان

د) الإنسان ابن بيئته

3- هل تدركين أنّ صقل شخصية الطفل بمواجهته للظروف المختلفة.. تعد إحدى وسائل العلاج الحديثة والمضمونة لحالات الحسّاسية الزائدة؟

أ) علاج سليم

ب) حقيقة لا فرار منها

ج) يتحقق أحياناً كثيرة

د) الإنسان طبيب نفسه في كلّ وقت

4- هناك مراحل في عمر الإنسان تزداد فيها حسّاسيته النفسية والعصبية، مثل: فترات المراهقة، وشهور الحمل لدى المرأة، إلى جانب مرحلة الشيخوخة وخرف العمر؟

أ) حقيقة علمية مقنعة

ب) أوافق

ج) نعم، تزداد في خريف العمر

د) وأسباب أخرى كثيرة

5- هل تعلمين أنّ الخجل عند مواجهة الناس، والرغبة في البكاء المستمر بين الحين والحين، إضافة إلى الانفعال المفاجئ السريع أمام أحداث عادية، تعرف باسم حسّاسية العواطف والانفعالات؟

أ) نعم

ب) غالباً أعلم

ج) جربتها أحياناً

د) يحدث لي ولا أعرف السبب!

6- إنّ الاستجابات تتباين تجاه النوعيات المختلفة لعوامل الإحباط والصراع النفسي والحرمان العاطفي، حسب شخصية الأفراد؟

أ) أوافق

ب) غالباً أوافق

ج) ليس دائماً

د) تبعاً للتعوّد

7- العامل الوارثي والأسلوب التربوي، هو وراء رهافة الحس لدى بعض السيدات، إضافة إلى تأثير الاضطرابات النفسية والعصبية، ما رأيك؟

أ) حقيقة مؤكدة

ب) اقتنع غالباً

ج) إلى حدٍّ ما

د) وهناك أسباب من الخارج

8- هل تشعرين بخوف يتكرر، وإحساس بالعزلة والانطواء وعدم القدرة على التعامل مع الآخرين في أوقات كثيرة؟

أ) لا يحدث

ب) نادراً ما يحدث

ج) أحياناً

د) كثيراً ما يحدث

9- هل تعلمين أنّ الأبحاث الخاصّة بعلاج الحسّاسية المفرطة تقتصر على: التدريب والتعوّد على كثرة مواجهة المواقف والمخاطر؟

أ) أعلم

ب) غالباً أعلم

ج) إلى حدٍّ ما

د) الأمر صعب

10- أكثر ما تكون الحسّاسية في مرحلة انقطاع الدورة الشهرية وعند سن اليأس، حيث الإحساس بالعزلة والشعور بعدم الطمأنينة على شريك الحياة، والشك في علاقاته.. هل توافقين؟

أ) حقيقة علمية أصدقها

ب) إلى حدٍّ كبير

ج) أحياناً

د) للشخص طبيعته الخاصّة

والآن اجمعي النتائج:

(أ) هي الغالبية.. أنت بعيدة عنها:

نعم، يبدو أنّ سنوات عمرك الطويلة ومطالعتك بالكُتُب وسُبل المعرفة الجديدة قد أهّلتك بشكل جيّد لتصبحي إنسانة متزنة العواطف والانفعالات، معتدلة في طُرق التعبير عن النفس، إضافة إلى أنّ أسلوب تربيتك والبيئة التي نشأت فيها أمدتك بتجارب وخبرات أكسبتك الكثير، وجعلك ذلك تتمتعين بحسّاسية معتدلة تتوافق وحجم الحدث، دون مبالغة أو نقصان.

كلمة: العقل زينة: والكلمات وردود الأفعال خير عنوان الإنسان، وعلى أساسها يقيمه الآخرون ويطلقون أحكامهم عليه؛ لكن هذا جانب واحد أو نظرة أحادية، لذا عليك التنفيس عن الذات - أحياناً - شرط الصراحة والوضوح دون خوف.

(ب) هي الغالبية.. نادراً ما تعانين منها:

إجاباتك تعلن قناعتك بغالبية هذه الحقائق المرتبطة بالحسّاسية المفرطة وأسبابها وتوقيت ظهورها، والأجمل هو تيقنك من أنّ التفاعل بين الأجسام أو النفس والمواقف المضادة التي تقابلينها في الحياة، هي التي تفجر الحسّاسية وتظهرها على الملأ.. فتمرّ كرد فعل مساوٍ، أو تزداد فتصبح مفرطة تضرّ بصحّة الإنسان، وتهزّ صورته في عيون الآخرين، لذا كانت "غالباً" موقفاً صحّياً ومفيداً.

كلمة: قناعاتك بالحقائق الواردة بالاختبار على درجة مقبولة، بعيداً عن أكذوبة لفظ المثالية في المعرفة، أو مثالية النفس المتوازنة المعتدلة أمام الصدمات.

(ج) هي الغالبية.. تعانين منها أحياناً:

الحسّاسية أنواع، واحدة تصيب الجهاز العصبي، وأخرى تؤثر على الجسم بأمراض حسّاسية مختلفة، وهناك الحسّاسية الغريزية تجاه الصدمات المفاجئة، إضافة إلى الحسّاسية العاطفية أو الوجدانية، وأنت على علم بكلّ ذلك؛ لكنك تربطين إحساسك واعترافك بهذه الحقائق العلمية عنها بحالتك الخاصّة بك وحدك.. وليس على الدوام، أحياناً - فقط - تحسّينها، ومرّات تكونين أقوى منها، فيمرّ الحدث أو المثير مرور الكرام دون تأثير يذكر، أو دون أن يترك أي نوع من الحسّاسية المفرطة التي يلاحظها الناس وتحسّينها عبئاً على مشاعرك وضغطاً على انفعالاتك.

كلمة: لا تنسي أنّ هناك مراحل في عمر الإنسان تزداد فيه حسّاسيته النفسية والعصبية من أي شيء، صغيراً كان أو كبيراً، مهماً أو غير مهم، فلا تنكري ذلك، وتعايشي معه، واسعي فقط للتقليل من تأثيره عليكِ.

(د) هي الغالبية.. تتعذّبين بحسّاسيتك الزائدة!

نعم، معظم اختياراتك رافضة لكلّ المعلومات النفسية منها والعلمية، التي تؤكد على وجود حسّاسية مفرطة لدى بعض السيدات، في أوقات محددة.. ناتجة عن أسلوب تربيتهنّ الأولى، وربما كنّ ورثنها عن

آبائهنّ ومَن عشن تحت ظلمهم، وأحياناً كثيرة تأتي الحسّاسية المرضية من قلة التجارب الحياتية، وانعدام الخبرات التي يجتازها الإنسان عموماً خلال سنوات عمره، في حين أنّ الإنسان الذي يسعى لتنمية نفسه وتطويرها بشكل من الأشكال، ينجح ويستطيع أن ينتقل إلى مرحلة جديدة مختلفة، أكثر قوّةً وتفتحاً، وأكبر قدرة على التحمّل.. فيتوقف عذابه من حسّاسيته الزائدة.

كلمة: الإنسان طبيب نفسه، وهو وحده القادر على الإمساك بمشاعره أو تركها تنفلت منه وتُعذّبه.. كلّنا ننفعل ونتوتر وتصيبنا حالات من الحسّاسية تتفاوت درجتها ما بين عادية أو مبالغ فيها، لذا كان دورك كبيراً في محاولة التوازن وضبط المشاعر والانفعالات، حتى تضمني العيش في هناء وأمان صحّي ونفسي معاً.