



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

السلام عليكم

بارك الله فيكم على جهودكم..
أخى عمره ٢٨ سنة، منذ عشر سنوات
ترك عمله الحكومي بحجة أنه لا
يناسبه. بدأ مشروعه الأول وبعد سنة
لم ينجح فيه وكذلك المشروع الثاني
وتركه وانتقل منه بسرعة إلى مشروع
ثالث، وأغلق المشروع وتكبد وكبدنا ديونا
كثيرة. يتحمل المسؤولية وواع ولكن لا
أعلم ما يحصل له، بعد أول مشروع تمت
رقيته بالقرآن وتحسنت نفسيته، ولكن
رجع إلى ما كان عليه. أخى اجتماعي
وله علاقات كثيرة، يحب التطوع وإنشاء
معارض الكتب، طبيعته عنيد وكثير
الكلام. يحب المشاريع ومن فتره وجيزة
زادت حالته وأصبح ملحا أكثر على
المشاريع الأكبر، عصبى أكثر ويستثار
بسرعة ويقول أنا عقلي أكبر منى، أنا
أهتم بجمع الأسرة، ولكن الملفت أنه بدأ
يتكلم ويهذى أنه معه قرين وأنه لا يجب
البيت لوجود الجن على الباب، وكذلك
أصبح يتكلم عن والدي وأنه مسحور
وكذلك باقى العائلة.. إلخ. وكان يقول
لن أرتاح قبل سداد الديون، ويوجد لديه
ضغط نفسى مع العلم أن ديونه ليست
كبيرة جدا ولكن وضعه الحالى يجعله
يصرف التقود دون وعى كامل.

حاولت معه بالكلام الطيب وكذلك
بالقوة دون فائدة للذهاب للطبيب، وأخذ
الدواء وحتى الرقية ولكن لا جدوى.
استشرت الطبيب ونصحتني بعلاجه
بالأدوية النفسية. وفى أول يوم أخذها
دون علمه ونام طويلا ولكنه اكتشف
الموضوع وثانى يوم أفتعته وأخذها، ولكن
بعد ذلك لم يقبل وحاولت معه دون
فائدة..

ما هو مرضه بالضبط دكتور وكيف
لى أن أتعامل معه. وكيف أعطيه الدواء
وأخاف أن يزداد سوءا وتزداد ديونه
ويتقل علينا الدين.. أنا تائه... أرشدونى
بارك الله فيكم وأسف للإطالة..

يتكلم ويهذى أن معه قرينا

الأخ العزيز

وهنا ننصح بالاستمرار فى العلاج الدوائى
الذى وصفه الطبيب المعالج حتى تمام استقرار
الحالة المرضية.

ويجب أن نعلم أن دهان الهوس والاكتئاب لا
يحدث بسبب ضعف الشخصية.. بل على العكس
من ذلك فهو مرض قابل للعلاج ويوجد له علاج
طبى يساعد أغلب الناس على الشفاء بإذن الله.
ويجب أن تعلم أن علاج الأمراض النفسية يأخذ
وقتا فيجب عليك متابعة حالة الأخ مع الطبيب
المعالج لأن الطريق ليس قصيرا، حتى لو اختفت
الأعراض يجب عليك المتابعة لأن الطبيب هو
الوحيد الذى يعلم أين ومتى التوقف. واعلم أن مثل
هذه الحالات عندما تأخذ الأدوية تحت إشراف
الطبيب تتحسن بصورة جيدة، وأرجو منك التحلى
بالصبر، وقد يلجأ الطبيب المعالج لأنواع أخرى من
العلاج للمساعدة فى حالات الأرق والقلق والتوتر
وكذلك لعلاج الأعراض الذهانية.

وتستخدم الأدوية المثبتة للمزاج مثل بريانيل
وديباكين وتجريتول لعلاج الأعراض المرضية فى
نوبات الهوس وتحت الهوس والحالات المختلطة،
وأحيانا للمساعدة فى تخفيف أعراض الاكتئاب،
وكذلك فإن مثبتات المزاج تستخدم كجزء أساسى
فى العلاج الوقائى لنوبات الهوس والاكتئاب.

وهناك عدة أنواع من الأدوية المثبتة للمزاج،
ولحسن الحظ فإن كل نوع من هذه الأنواع له
تأثير كيميائى مختلف على الجسم. وإن لم يفد
نوع من هذه الأدوية فى المساعدة على شفاء
المريض أو إذا ظهرت أعراض جانبية سلبية لنوع
معين من هذه الأنواع فإن الطبيب يستطيع وصف
نوع آخر أو قد يصف نوعين من الأدوية المثبتة
للمزاج بجرعات علاجية معينة. ويجب قياس
نسبة العقار فى الدم بصورة منتظمة للوصول
إلى الجرعة العلاجية المناسبة وتلافى حدوث
أى آثار سلبية ضارة.

لذلك أنصحك بضرورة استكمال العلاج
مع الطبيب والالتزام التام بتعليماته، وإذا
رفض المريض تناول العلاج فهنا ننصح بدخول
المستشفى لتنظيم العلاج وتمام استقرار حالته
النفسية.

من الرسالة التى أرسلتها التى تذكر فيها أن
الأخ طبيعته عنيد وكثير الكلام ويجب المشاريع،
ومن فترة وجيزة زادت حالته وأصبح ملحا أكثر
على المشاريع الأكبر بدون خبرة، وعصبى أكثر
ويستثار بسرعة ويقول إن عقله أكبر منه، أنه
يهتم بجمع الأسرة وأنه بدأ يتكلم ويهذى أنه معه
قرين وأنه يرفض تناول العلاج النفسى. ومن
تلك الأعراض نستطيع أن نشخص الحالة بأن
الأخ يعانى من الاضطراب الوجدانى.

والاضطراب الوجدانى ثنائى القطب يعتبر
مرضا طبييا، حيث يعانى فيه المصابون من
تقلبات بالمزاج لا تتناسب مطلقاً مع أحداث
الحياة العادية التى تحدث لهم. وهذه التقلبات
المزاجية تؤثر على أفكارهم وأحاسيسهم
وصحتهم الجسدية وتصرفاتهم وقدرتهم
على العمل. ويطلق على هذا المرض الاضطراب
الوجدانى ثنائى القطب لأن المزاج فيه يتأرجح
ما بين نوبات المرح الحاد (الهوس) وبين الاكتئاب
الشديد.

وهى أثناء نوبة الهوس يعانى المريض من
الأعراض التالية:

- الإحساس بالانفراج أو ارتفاع المزاج أو توتر
المزاج بصورة حادة
- وذلك بالإضافة لأربعة من الأعراض التالية:
- النوم لمدد قصيرة بالرغم من زيادة الطاقة
الحيوية
- زيادة معدل الكلام وبصورة سريعة
- تطاير الأفكار والانتقال من موضوع لموضوع
- عدم التركيز
- الإحساس بالعظمة والقوة والأهمية
- التسرع فى اتخاذ القرارات وعدم التفكير
فى عواقبها مثل أنفاقه كميات كبيرة من النقود
ببذخ والشروع فى مشروعات غير مدروسة أو
الاستثمار فى أشياء وهمية، وقد يستدين مبالغ
مالية كبيرة مما يؤدى إلى تراكم الديون.
- وقد يظهر فى بعض الحالات الشديدة بعض
الأعراض الذهانية مثل الهلاوس (السمعية
والبصرية) أو الضلالات وأنه مسحور.



لا أستطيع الطلاق من أجل أبنائي



السلام عليكم

مشكلتي أنني أعتبر زواجي فاشلاً، وفي المقابل لا أستطيع الطلاق من أجل أبنائي. زوجي يضربني دائماً ضرباً مبرحاً لأسباب تافهة، لكن في نظره أنها أسباب مهمة، وتكرر ضربه لي كثيراً منذ الشهور الأولى من الزواج وكان يكرر جملة أنت تستحقين الضرب وتعود كثيراً على ضربى لأى سبب بل والتهديد دائماً بالضرب، ولديه قناعة أنه يريد تعليمي عن طريق الضرب، لا يوجد له لغة إقناع أو حوار، أنا اعترف أنني أوجه له انتقادات كثيرة ولكن ليس معناه أنه يجب عليه ضربى لأى سبب بل تعدى الغلط على وعلى أهلى بكلام قبيح رغم أن أحداً لا يسيء إليه، وكثيراً حاولنا حل مشاكلنا ولكن لم نستطع، مضى على زواجنا ٤ سنوات والمشاكل مازالت تشتد، خلافنا مستمر على أبسط الأشياء ويعاندنى على كل شيء ويحاول فعل عكس ما أريد فى كل شيء، وكان عندما يضربني ضرباً شديداً لا يتأسف، يتركنى أتقطع وقلبي يحترق ويقول لي بأننى بارعة فى التمثيل أى لا يصدق أنني تعبانة وأنزف من داخلى، وأخبرت أهلى عدة مرات وحاولوا الإصلاح فى كل مرة فأصبح لا يحسب حساباً لأى أحد لا اعتقاده أن لا أحد يستطيع أن يفعل له أى شيء، وفى الفترة الأخيرة وصلت لأن من الأفضل عدم إخبار أحد خوفاً على أمى المريضة وأبى متوفى، ولكن رغم وحشيته أشعر بأنه أيضاً ضحية لأن نفسيته أصبحت مريضة. وأنا أؤكد أنني لا أريد الانفصال ولكن تعبت كثيراً وعندى كلام ومواقف أكثر بكثير، ولكن ما قلته كان باختصار. ومشكلتي أنني أحب زوجي رغم ما فعله بي، ولكن لا أستطيع إخباره بمقابل ما يفعله بي، فأرجو منكم مساعدتى والتواصل معى لأننى أمر بأصعب حالة فى حياتى..

الزوجة المحبة

كما يجب ألا تثق به، وتوفّر لنفسها سبباً للحماية. وعلى الزوجة التى تتعرض لضرب الزوج أن تقوم بالأمور التالية:

- أن تخبر زوجها بأنها لن تتهاون وأن تصرفه غير مقبول، وأن عليه أن يستشير أخصائياً لمساعدته على التوقف عن ضربها، كما عليها أن تهدده بتركه فى حال رفض التعاون معها واعتبر أن الأمر عادى، ولكن عليها أن تتأكد قبل تهديده بأن لديها مكاناً آخر لتذهب إليه.
- ألا تعطيه الثقة حتى لو اعتذر، وأن تكون حذرة حتى إن اعتذر زوجها وأحضر لها الهدايا، وحتى إن وعداها بالتغيير، فهذا لا يعنى أنه سيتغير فعلاً.
- وهنا ننصح ببعض الأساسيات فى نجاح الحب:
- الحوار، وطالما وجد الحوار فكل شيء ممكن التغلب عليه إذا كان يمثل مشكلة أو رغبة يراد الوصول إليها.
- الفهم الصحيح للعلاقة، فمن المحال تغيير الشخصيات لكن الأصح فهم كل طرف للآخر كلما زاد الاقتراب.
- الإظهار الدائم للحب بمرور الوقت مثل الاحتفال بمناسبة مختلفة.
- تأييد مشاعر شريكك، والإنصات فى أى علاقة من العلاقات هام للغاية حتى وإن كان رأيك لا يوافق ما تم قوله لك أو سماعك إياه.
- التواجد عند الاحتياج.
- احترام الاختلاف فى وجهات النظر، لا تتوقع من الطرف الآخر أن يفكر أو يصدر تصرفات كما تفعل أنت، فالأشخاص مختلفون فى نشاطهم وفى طباعهم وفى الطريقة التى يفكرون بها .. فاحترام الاختلاف فى وجهات النظر يحل المواقف الصعبة.
- تجنب الكذب، فإذا كان بهدف نبيل كتجنب إغضاب الطرف الآخر أو تزعم العلاقة بينكما، فالكذب هو الذى يؤدي إلى تزعم العلاقة وفقدانها.

من الرسالة التى أرسلتها يتضح أنك تعانين أشد المعاناة من زوجك بسبب قسوته عليك وبالرغم من ذلك فإنك ما زلت تحبينه ولا ترغبين فى الطلاق. الأخت الفاضلة الحب هو مشاعر تحقق التقارب والتجاذب والارتياح الداخلى بين البشر، أو الاستمتاع بالتواجد مع طرف آخر.. وهو الفعل الذى يتصرف فيه الإنسان عن عمد ولكن باستجابة رقيقة فيها تعاطف تجاه الآخرين (أو طرف واحد آخر). وهذه العاطفة متصلة فى كافة الثقافات، لذا يوصف الحب بأنه إحدى السمات البشرية .. أو السمة التى تجعل من الفرد إنساناً بشرياً، وقد جعل الله تعالى أسس الزواج هى المودة والرحمة التى بدونها تنهار العلاقة الزوجية. والرحمة بالمرأة تأتى من كونها إنسانة رقيقة ناعمة لطيفة تهزها المشاعر الدافئة، والكلمات العذبة، والتعامل المهذب، والتقدير الشاكر لجهودها، ولذا قال رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم): «رفقاً بالقوارير». فكما أن الرفق بالقارورة، وهى الزجاج الهشة الرقيقة، يصونها من الكسر، فإن اللطف مع المرأة - أياً كانت صغيرة أو كبيرة، قريبة أو بعيدة - يساعدها على المزيد من الإبداع والعتاء والتفانى والتضحية والإيثار.

وبالرغم من ذلك تتعرض العديد من النساء إلى الضرب من قبل أزواجهن، ونجد فى الكثير من الأحيان أن الزوجة غير قادرة على الرد على هذا العنف إلا بالصمت والصبر فقط، وذلك بسبب عدم وعيها بمخاطر الضرب نفسياً وجسدياً على المدى البعيد، أو بسبب خوفها من انهيار الأسرة، أو لأنها تتوقع بأن زوجها سيتغير ولن يضربها مرة أخرى، أو لأنها تعتمد عليه مادياً، ولكن مهما كانت الحالة ومهما كان السبب، يجب على الزوجة أن تخبر شخصاً تثق به عمّا يحصل معها، لأن أكبر خطأ قد ترتكبه فى حق نفسها هو أن تعانى وحيدة وبصمت،

السلام عليكم



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسى

نفس السياق أنا كنت أعمل مع رجل مسيحي كان يضربنى فأخذت أقول فى دماغى ما هذا الظلم، جاء فى دماغى أن الدين الإسلامى على غير حق وبدأت أفكر فى كل الأديان بعد ذلك ولكن قلة علمى وعدم الخبرة لم أتوفق فى بحث الأديان، وبعد ذلك بدأت أفكر فى أسماء الله الحسنى فى الإسلام وبدأت أسمع عمن خلق الله وماذا بعد الله.. أريد الرد أرجو أن حياتى أريدها إلى الأحسن وشكرا لك..

أنا نور ١٨ سنة كنت مسلما والآن وبعد معاناه قررت أن أترك أى دين، ولكن أنا نفسيا غير مرتاح. سأحكى لك حكايتى وبالتفصيل، أنا كما أبلغتك كنت مسلما ملتزما وكنت أصلى، فى يوم من الأيام جاءتنى فكرة قهرية أن الدين والعلماء جهلاء، أخذت أقول ما هذا وفى

أنا نفسيا غير مرتاح



الأخ الحبيب

من الرسالة التى أرسلتها وتشتكى فيها من وجود وساوس مرضية تجاه الدين ورغبتك فى التغلب على تلك الأفكار، ومن تلك المعاناة يتضح أنك تعاني من مرض الوسواس القهرى.

يقول الدكتور وائل هندى أستاذ الطب النفسى أن المصاب بالوسواس القهرى يتمنى لو أنه يتخلص من الأفكار الشنيعة أو الأفعال المتكررة، ولكنه لا يقدر لشدة قلقه بسبب تلك الأفكار، والسبب يرجع فى ذلك أن الوسواس القهرى هو مرض حقيقى نفسى ويرتبط ارتباطا مباشرا باختلال كيميائى فى المخ، وتقول الدراسات إن المرض قد ينشأ فى الشخص وراثيا.

وإحدى مشاكل هذا المرض هو عدم المعرفة الصحيحة بماهيته، فالتشخيص الصحيح للمرض هو أول العلاج، فالكثير من المرضى بالوسواس القهرى لا يعرفون أنهم مصابون بمرض اختلال فى الكيمياء فى المخ، فيتصور بعضهم أنهم إما أن الجن أو الشياطين يقومون بالتشويش على أفكارهم أو أنهم ضعيفو الشخصية أو أن الله غاضب عليهم، والمشكلة أن هذا التصور للمرض لا يؤدي إلى العلاج بل ربما إلى زيادة حدة المشكلة.

والمشكلة الأخرى هى أن المريض قد يحرص من أن يخبر أحدا بمرضه خوفا من أن يعتقد الناس أنه مجنون أو غريب أو أنه قد كفر أو ما شابه، وقد يكون السبب فى ذلك أنه يعتقد أنه من العيب أن يفكر بهذه الطريقة فكيف إذن يخبر الغير بذلك؟ أضف إلى ذلك أن البعض قد يتصور أن هذا المرض ليس مرضا، بل قد يعتقد أن ما يقوم به إنما هو صحيح، خصوصا فى بعض الوسواس التى تختص بالعادات القهرية، فمثلا الذى يقوم بتكرار الوضوء لاعتقاده بأنه أخطأ أو

سيذهب، وهذه الأفكار التى تزجج وتقلق المريض ستزول وتضعف تدريجيا، حتى تصبح بلا قيمة. ومن المهم جدا أن يقوم المريض بأخذ الدواء إذا ما وصفه الطبيب المختص له، خصوصا أن الأدوية فى الوقت الحالى وصلت إلى مرحلة متقدمة، ويقوم الدواء بزيادة نسبة مادة السيروتونين فى المخ بحيث يستعيد المخ نشاطه الطبيعى وتزول الأفكار السلبية.

ولكن المشكلة فى تعاطى الدواء أنه يحتاج إلى عدد من الأسابيع حتى يبدأ بالتأثير الإيجابى على المريض، وهذه هى المشكلة، وخصوصا أن المريض على عجلة من أمره، واليأس والإجباط ينخران فى تفكيره، لذلك قد يترك المريض الدواء مبكرا، والمشكلة الأخرى أن بعض الأطباء الذين يصفون الدواء للمريض لا يكادون أن يؤدوا دورهم فى تبيان كيفية عمل الدواء والمدة التى يستغرق الدواء قبل أن يحصل التأثير المطلوب. فالذين يصف لهم الطبيب الدواء عليهم أن يستمروا فى أخذه حتى الشفاء أو حتى يقول الطبيب بقطعه.

لأنه يريد أن يتقنه فيكرر ويكرر ويكرر ليس اعتقادا منه بأنه مريض، بل لاعتقاده أن ما يقوم به صحيح، لذلك فهو لا يقوم بالعلاج لأنه يعتقد أنه لا يحتاج إليه.

ولعلاج هذه الوسواس عليك أن تتعلم تمييز الوسواس المسيطرة على تفكيرك، من خلال فهم عميق بأن الشعور المزجج جدا فى هذه اللحظة هو وسواس مستحود أو أنه إلحاح قهرى، وحتى تفعل ذلك، من المهم أن تعى أن هذه الأفكار المتطفلة إنما هى أعراض لاضطراب مرضى، عن طريق التركيز الشديد الذى يتطلب منك المعرفة اليقينية والتسجيل الذهنى لأعراض هذه الوسواس أو الإلحاحات. على سبيل المثال: «هذه الفكرة هى مجرد وسواس»، «هذا الإلحاح هو مجرد إلحاح قهرى».

ومن الصعب جدا على المريض علاج نفسه، وخصوصا أن العلاج السلوكى يحتاج إلى مواجهة المرض، وقد لا يعرف مدى شدة الألم الذى يصيب المريض بمرض الوسواس القهرى سوى الشخص المصاب به، ولكن هذا الألم لا يمكن الهروب منه، لذلك أقول للمريض بالوسواس القهرى أن المرض لن يختفى إن ترك للوقت، فالعلاج وإن كان مؤلما فى البداية ولكنه بعد مدة من الزمن



السلام عليكم

ابنى عمره ٦ سنوات ويعانى منذ أكثر من عامين من تخيله رؤية أنواع من الحشرات مثل الأبراص والنمل والصراصير وبمهاجمتهم له ولدغاه وصراخه وبكائه بشدة وذعره من ذلك دون رؤية أهل أفراد الأسرة لذلك. ويعانى فلذة كبدى أشد المعاناة التى لا يحتملها بشر فما رأى سيادتكم فى ذلك؟ رجاء التكرم بالإفادة بالرد وجزاكم الله خير الجزاء.

ابنى يعانى من الخوف المرضى

الأم الفاضلة

ويمكن أن نعرض لهم بعض الصور لبعض الحيوانات، مثلاً اهتمام الحيوان بصغيره، وهذا سوف يقرب إلى ذهن الطفل أن الحيوانات أيضاً فيها عوامل الرحمة والرفقة، ولا مانع أن يكون هناك نوع من الألعاب المتعلقة بالحيوانات والحشرات أو حتى بعض الأفلام البسيطة، فهذا نوع من التعرض ولكنه التعرض المحبب، أى لا نجعله ينغمس انغماساً شديداً وحاداً فى فكرة أن هذه الحيوانات مضرّة وسوف تكون مصدر أذى له، ونحاول أن نتكلم عن محاسنها وفائدتها للإنسان وكيف أنها تهتم بصغارها مثلما يهتم الإنسان بالأطفال.

طفلك قد كان عرضة لذلك ولكن ربما يكون لاحظ شيئاً من هذا، حتى وإن لم يكن موجهاً بصورة مباشرة له؛ لأن واحدة من نظريات المخاوف هى التعلم عن طريق الملاحظة، فالمخاوف إما تنشأ من تجربة داخلية شخصية أو عن طريق التعلم بملاحظة الآخرين، وهذا ينطبق على الصغار والكبار.

والمخاوف بصفة عامة تعالج بأن يعرض الإنسان لمصدر خوفه، وقد لا يكون ذلك من الضرورى فى حالة الأطفال وربما يكون المنهج الأفضل هو أن نبني نوعاً من الحيادية فى مشاعر الطفل حول الخوف والمخاوف، وهذه الحيادية تتأتى بالشرح البسيط، فنشرح له شرحاً بسيطاً عن الحشرات والحيوانات، ويمكن أن نعرض له بعض الصور لهذه الحشرات والحيوانات،

المخاوف لدى الأطفال خاصة الخوف من الحشرات والحيوانات والظلام هى من المخاوف المعروفة جداً، وتختفى هذه المخاوف لديهم بمرور العمر، والطفل يكتسب من محيطه الكثير خاصة فيما يخص تنمية عواطفه وقبوله للآخرين ودرجة الطمأنينة التى تبني فى داخله تكون هى استجابة مباشرة لما يتلقاه من استنشعارات واستجابات من محيطه.

فالمخوف من الحيوانات والحشرات والظلام - كما قلت لك - قد يكون طبيعياً، ولكن أحياناً يدعم هذا الخوف نسبة لسلوك الكبار نحو الطفل، فكثير من الأطفال يخوفون بالحشرات وبالحيوانات وبالظلام، وأنا لا أقول: إن

اعترفت بمحبتى لها فى الله



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسى

السلام عليكم

أحببت صديقة تصغرنى سنا، فأنا فى الثلاثينيات بينما هى فى العشرينيات، صاحبته سنة كاملة فأعجبنى حسن خلقها ولينها وطيبته، فاعترفت بمحبتى لها فى الله، فاستجابت بسعادة فى ذلك الحين، ولكى أصدقك القول يوجد فى بعض جوانب شخصيتها ما لا يعجبنى، فهى تحب حركات الفجج والدلال وتحب مصادقة مثل هؤلاء، فأنا لا أحب مثل هذه النوعية من الشخصية، فكنت دائما أنصحها بأن تبتعد عن مثل هذه الحركات، فتستجيب لتصبحتى بدموعها، واعتبرتني شخصية متسلطة ومقيدة حريتها، إذ لم يسبق أن أحدا يتحكم حياتها، مع ذلك استمرت صداقتنا، أثناء صداقتى معها أشعر أنتى أثقل على قلبها، إذ أشعر أنها لا تبادلتى نفس مشاعرى ولا تكافئ محبتى لها، مما جعلنى أشعر بالغيرة ممن يصادقها، ليس لأننى لا أريدها ألا تصاحب غيرى بل لأنها تستطيع أن تمنح الآخرين المحبة، بينما لا تمنحني هذه المحبة، وحينما أستجوبها تقول: إنها لا تكن أية مشاعر تجاههن، المهم أن الأمور لم تسرعلى ما يرام فدائما نتشاحن ونسيء لبعضنا البعض إلى أن صرحت بأنها تود الفراق إذ لا تستطيع أن تتحمل أكثر من ذلك، لم أستطع أن أفارقها، فمهما حصل بيننا ما زلت أعتبرها مثل أختى الصغيرة، فهى الآن لا تتحدثنى على الرغم من أننى أحادثها وأقول لها: مهما حصل فنحن أخوات، فقبلت بذلك ولكنها لا تتحدثنى ولا تسلم على فهذا مما يجرحنى، أعلم أنه من المستحيل أن نعود أحبابا كما كنا ولكن على الأقل أن تسيير الأمور بصورة طبيعية وعادية..

الأخت الفاضلة

من الشكوى التى أرسلتها يتضح أنك تعانين من درجة من درجات الغيرة والتعلق المرضى والارتباط العاطفى مع صديقتك. وتعد الغيرة شعورا إنسانيا طبيعيا، ولكن الغيرة من الأصدقاء تعد أمرا حساسا، فلا يفضل أى شخص الاعتراف بأنه شعر بالغيرة ذات مرة من صديق مقرب له، إلا أنه يمكن أن تكون مثل هذه الغيرة دافعا للإنسان، طالما أنه ليس هناك تطرف فى المشاعر.

كذلك يشير الارتباط العاطفى إلى

مشاعر التقارب والمودة التى تساعد فى الحفاظ على العلاقات بمرور الوقت، لكن هذا الارتباط قد يعيد عن مساره من تعلق آمن إلى تعلق مرضى، يعتبره علماء النفس اضطرابا نفسيا يعانى منه بعض الأفراد الذين يظهرون سلوكيات قهرية، أبرزها إظهار اعتماد غير صحى على الآخرين لتلبية احتياجاتهم العاطفية.

وقد يكون سبب التعلق المرضى نتيجة اضطراب نفسى يتضمن مشكلات كامنة فى مرحلة الطفولة، كالإساءة الجسدية والعاطفية أو الجنسية نتيجة مشاكل الهجر أو الشعور بالوحدة أو عدم الأمان.

وتشير الدراسات الحديثة إلى تزايد حالات التعلق المرضى بين الأشخاص الذين يعانون فى صمت، حيث تتناهم مشاعر الخوف والغضب والألم أو الخزى التى يتم تجاهلها.

ومن أعراض التعلق المرضى:

- تدنى احترام الذات وانعدام الثقة بالنفس.

- صعوبات فى اتخاذ القرارات.

- صعوبات فى تعريف المشاعر.

- مشكلات فى التواصل مع الآخرين.

- الخوف من الهجر.

- السيطرة الشديدة على الآخرين.

- إهمال الاحتياجات الشخصية.

- شعور مزمن بالملل والخواء.

- التفكير فى الشريك باستمرار أو التحدث عنه.

- إرسال رسائل نصية فى كل الأوقات.

وكل شخص مصاب بالتعلق المرضى هوفى الأصل غير متصالح مع ذاته، لا يشعر بسلام



داخلى، ويحتاج إلى اتخاذ خطوات عديدة للتحرر من مشاعر التعلق، وللتخلص من ذلك ننصح بالآتى:

- وطفى علاقتك بذاتك وحررى مشاعرك، وأول خطوة لتوطيد العلاقة بالذات هى مواجهة الاعتراف بنقاط الضعف، ثم التصالح مع الذات ومسامحة النفس على أخطائها، بعيدا عن جلدتها.

- من الضرورى أيضا الحرص على تحرير المشاعر المخزنة عن طريق الكتابة أو الرسم، أو أى سلوك آخر يساعد على تفريغ الطاقة السلبية وتخفيف الألم النفسى.

- امنحى نفسك مساحتك الخاصة، ويعد تخصيص بعض المساحة فى العلاقات أمرا جيدا لكسر التعلق العاطفى بين الطرفين، كالذهاب على سبيل المثال فى رحلة قصيرة إلى مكان ما أو قضاء يوم رعاية ذاتية مع الأصدقاء والعائلة، حيث إن مثل هذه الإجراءات تساعد أيضا على ترسيم حدود صحية للعلاقة حول مقدار الوقت الذى يجب قضاؤه معا، وتحديد الأوقات التى يمكن التواصل فيها.

وأخيرا فإن الشعور بالغيرة يحدث لكل البشر تقريبا فى وقت ما، وقبول مثل هذا الشعور والاعتراف به يمكن أن يكون جيدا ويساعد أيضا فى تجاوزه.

ومن المهم التعامل مع هذه المشاعر بشكل منفتح فى محيط الصداقات، ولذلك من الأفضل أن يتعاطى المرء أولا مع شعوره بالغيرة مع نفسه، ثم يتحدث عن ذلك مع صديق آخر.

أرجوكم أريد مساعدة



الابنة الحائرة

السلام عليكم

أن أقوله لك، وبهذه الكيفية تستطيعين أن تسمى نفسك وتسمى شخصيتك وتسعدى نفسك. وأخيراً فإن الله تعالى وزع الحظوظ على جميع البشر، فالمال حظ، القوة حظ، الوسامة حظ، الذكاء حظ، طلاقة اللسان حظ، الذكاء الاجتماعي حظ، هذه حظوظ الله عز وجل وزعها في الدنيا توزيع ابتلاء، يعني اعلمى علم اليقين أنك ممتحنة فيما أعطاك، غنى: الغنى مادة امتحانه عند الله، فقير: الفقر مادة امتحانه عند الله، قوى: القوى مادة امتحانه عند الله، ضعيف: الضعف مادة امتحانه عند الله، وسيم جداً: الوسامة مادة امتحانه مع الله، لا سمح الله دميم جداً: الدمامة مادة امتحانه عند الله، اعلمى علم اليقين أنك ممتحنة فيما أعطاك، ممتحنة فيما زوى عنك، والحياة محدودة، والعمر قصير. إن كنت مؤمنة حقاً لا تعبى بالفنى ولا بالقوى، راجعى نفسك هل تعتمدين مقاييس الناس فى تقييم الناس؟ أم تعتمدين مقاييس رب الناس فى تقييم الناس.

من الناحية النفسية أنا أقول لك إن الذى بك حقيقة هو نوع من عدم القدرة على التكيف، أو عدم القدرة على التواءم مع ظروفك الاجتماعية وظروفك الشخصية، وعدم القدرة على التكيف أو عدم القدرة على التواءم أمر شائع جداً بين الناس، لأن الناس تختلف فى شخصياتها وفى تركيباتها الجينية التى تؤدى إلى تفاعل معين مع البيئة التى نشأ فيها الإنسان، وعلى ضوء ذلك يكون الناتج هو الحالة المزاجية أو السلوكية لدى الإنسان. الأخت الفاضلة.. الحياة تجارب هذا أمر لا شك فيه، والتجارب حتى وإن كانت سيئة أيضاً تنشأ عنها مهارات يكتسبها الإنسان ليصح مساره، وإن كانت قاسية أيضاً تقوى من الشكيمة والدفاعات النفسية لدى الإنسان. والأمر الآخر الذى أود أن أنبهك إليه هو أن الحياة السعيدة تصنع ولا تأتى لوحدها أبداً. ومن الضرورة جداً أن يكون الإنسان إيجابياً فى تفكيره مهما كانت الظروف، وإيجابية التفكير تؤدى إلى إيجابية المشاعر وإيجابية المشاعر تؤدى إلى إيجابية السلوك والأفعال، وحتى إن كان الفكر السلبي هو المهيمن علينا يجب أن تكون أفعالاً إيجابية، هذا هو الذى تحتاجين إليه أيتها الأخت. أريدك أن تجعلى لحياتك معنى بهذه الكيفية، ويجب أن تعيشى الحاضر بقوة وتعيشى المستقبل بأمل ورجاء، أما الماضى فيجب أن نلغقه فى سيات الماضى ولا مانع من أن تستفيدى منه كخبرة كما ذكرت لك، هذا هو الذى أود

أنا اسمى سارة من اليمن وأقيم فى السعودية، مشكلتى أن عائلتى فى مشاكل مادية كثيرة وأنتى فقيرة والكل يستهزئ بى ويعبرنى.. لدى أقارب وهم أغنياء جداً ولديهم سيارات وقصور ولكن عندما نذهب لزيارتهم الكل يضحك على ملابسى القديمة والكل كان يصفنى بالجمال، وعندما أذهب لعرس ما لا يوجد عندى مكياج فأذهب بدون تزيين مما يجعل الآخرين يشفقون على، دعوت الله كثيراً أن يرزقنا ويبيعنا.. وأنا أخاف من مشكلة الزواج لأنى اظن أنه لا يمكن لأحد أن يتزوج فتاة من طبقة أقل منه.. أرجوكم أريد مساعدة فإن هذا شيء يزعجنى جداً..



منتج

د. جمال أبو العزائم

للطب النفسي وعلاج الإدمان



محافظة الجيزة - العياط - البلدة

تقع على طريق مصر بنى سويف الزراعي، على مسافة حوالي 50 كم من ميدان الجيزة، يمكن الوصول إليها مباشرة عن طريق المحور الجديد من خلال المظلم الممتد من طريق العين السخنة الواصل إلى حلوان ثم العياط

02 38060130 - 02 38060068
email : elayat@gmail.com