



عفاف يحيى  
فهدوى على  
شيماء اسماعيل  
د.محمد عبدالفتاح

اعداد :

أخصائيين نفسيين

د. محمود أبو العزائم  
مستشار الطب النفسى

إشراف :

## إحتواء الأبناء نفسياً وفكرياً

المستشار: أ/ عفاف يحيى

السلام عليكم:

تحدث إليكم والدة تسعى إلى حل مشكلة تواجهها مع ابنيها وإليك المشكلة: أنا أم لشابين توأم يبلغ عمرهم ٢٢ عاماً ولديهما أعراض وتصرفات تلقى استنكار الجميع من حولهما وكذلك من جهتي أنا ووالدهما فهما غير قابلين للاختلاط بالناس وبالعالَم الخارجى ربما لأنهما اعتادا أن يكونا مجتمعين فى كل شىء وأشعر بأنهما يحاولان لفت الانتباه بتصرفات خارجة عن المألوف وتسبب إزعاجاً للآخرين فهما يتشددان فى الدين ويتحدثان فيه دون يسر ويحاسبان من حولهما بأنهم كفار وملعونون ولا يستحقون رحمة الله ولا يمكن مناقشتهم فى أى موضوع فليديهما أفكارهما التى لا تتغير وعرضت عليهما اصطحابهم لطبيب نفسى ولكنهما رفضا ذلك فتنازلت عن الفكرة حتى لا أزيد من حجم المشكلة وهما حين يغضبان ربما يكون هذا الغضب بلا مبرر واضح وينتج عنه هوجاء وربما يؤدى ذلك إلى تكسير أى شىء فى المنزل أو عمل أى شىء غير متوقع فهما يقومان بتصرفات لا أدرى إذا كانت صبيانية أم أنهما غاضبان من شىء ما ويحاولان التعبير بهذه الطريقة، وأحدهما لا يقبل الجلوس فى مجلس وفيه ذكر لآى شخص سواء بالخير أو الشر بحجة أن هذه غيبة ولكنها فى معظم وأغلب الأحيان ليست كذلك لا أدرى حقاً ماذا أفعل وما هى حالتهم لكن ما أعرفه إنها بدون شك مشكلة نفسية لا أدرى كيفية التعامل معها أشكركم على إتاحة الفرصة لعرض مشكلتي وجزاكم الله كل خير على سعة صدركم.



● فلتحتويهما بدون نقد أو معارضة..  
فلن نستطيع تعديل هذا الفكر إلا بعد أن نقترب منهما نفسياً فالمشكلة ليست نفسية بقدر ما هى سيطرة على العقل بدون مرونة فمن استطاع أن يجعل فكرهما بهذا القدر من الجمود وعدم المرونة يحتاج فى المقابل إلى من يستطيع أن يأسرهما نفسياً ويحتويهما بفكرهما كما هو وما أن يشعرا بهذا الدفاء والحب والاحتضان والقبول الاجتماعى التام عندئذ فقط تستطيعين النقاش بهدوء شديد وتدرجياً فى طريق تغيير بعض الأفكار الجامدة والتى ينتج عنها سلوكيات خاطئة، وكيف وهما يتحدثان بلغة الدين يعاملون والديهما بلغة أخرى وكيف وهما يعلمون أن المؤمن كيس فطن وأن الله ورسوله دعوا

إلى الهدوء والحكمة فى التصرف بغضبان إلى حد إثارة الفوضى وإرهاب وإزعاج من حولهما فكيف يتفق ذلك مع ما يدعوان أو يظنان أنهما يحملانه من قيم دينية. وقطعا لن تفلح معهما فكرة استشارة طبيب نفسى بل كما ذكرت ستثير الكثير من المشاكل.. فصبوا ودعاء إلى الله عز وجل أن يهدى قلوبهما.

فلتهدئى سيدتى .. حتى تحاولى التفكير فى كيفية جذب ولديك إلى الاستماع لك بهدوء وبدون نقد وبدون شجار أو عتاب وبمنتهى القبول منك فإن استشعرا ذلك سيسنجبان لك بإذن الله فحاولى وتفقهى فى دينك حتى يكون نقاشك معهما على قاعدة سليمة وبحجة قوية وأؤكد بهدوء شديد. حفظهم الله وهدى قلوبهما لطاعتك.

فقط حكم عقلك وارادتك واستخدم ذكائك.. وكن أقوى من أى شىء يحرضك على فعل ما يؤذيك ويضيع حياتك بألم ومعاناة..  
وبعد أن تشعر بقوتك وتتخلص من معاناتك وتقوى قدرتك على التركيز واتخاذ القرارات الصحيحة، ابحث عن فتاة طيبة الخلق واستخر فيها ربك وإن شعرت بارتياح لها وتقبلها قلبك فتزوجها بنية صادقة فى أن تعف نفسك وتسعد بحياتك وشبابك بدون ألم وأن ترزق ذرية طيبة.. وتذكر أنى طلبت منك وعدا أمام الله بالتحدى لترقى بنفسك وجسدك..

السلام عليكم:  
أنا شاب عمري ٢٤ سنة أعزب، أعمل بوظيفة حكومية، مشكلتى هى أنى مدمن على العادة السرية وأمارسها بشكل يومي تقريبا، وأنا على علم بأنها أكبر مشاكلى، حاولت الابتعاد عنها وقرأت أضرارها كما أنتى شارب للدخان ولم أستطيع الابتعاد عنهما . لم أضرب أحدا بحياتى ولكن هذه العادة تآكل من جسدى ومن نفسيتى مع الآخرين أمل أن تحظى هذه المشكلة باهتمام المختصين بهذا الموقع المحترم والإخصائيين الذين أكن لهم كل احترام وتقدير..

طريقة صحيحة أن تشغل نفسك عن هذا الأمر لتستعيد نفسك قبل أى شىء ولتشعر أنك أقوى بمقاومة المعصية وحتى التدخين بإمكانك التوقف عنه فما هذا الشىء الذى صنعه الإنسان لميمته..

● صدقت عندما ذكرت.. أنها تآكل من جسدى ومن نفسيتك..  
فإن كنت ممن يصدقون الوعد فعندنى أنك ستحاول بكل ما أوتيت من إيمان وقوة ألا تفعل ذلك مجددا.. وأنتك ستحاول باى



وعد الحردين عليه

# الإستخدام الخاطئ للتلفزيون

السلام عليكم:

يوجد لدى حالتان أود أن أطرحهما عليكى ابني عمره ٧ سنوات أعانى معه خجله الزائد عن اللزوم وخاصة إذا كان فى مجتمع أطفال كالتزهة مثلا أو النادى الصيفى لا يرغب أن يذهب له بالرغم من أنه يذهب للمدرسة وهو شديد الملل لا يعرف أن يتعامل مع أى موقف بسيط يخاف والبكاء سلاحه كما أنه سريع الغضب والزعل، أحاول أن أفهمه أجلس معه لكنه لا يرضى مباشرة يقول لى اسكتى وهو كثير المشاهدة للكرتون ١٠ ساعات أمام التلفاز، غير محتك بالبيئة الخارجية عن البيت. وبعض الأحيان استخراج الفكرة لديه بطيء فأرجو مساعدتى وما على أن أفعل معه ليتجاوز النقاط السلبية.

المشكلة الثانية عندى طفل عمره سنة وشهر لم ينطق غير كلمة بابا وماما وتاتا هل هذا طبيعى أم أعرضه على دكتور رغم أنه يفهم كلامنا جيدا ويسمع ويضحك بشكل طبيعى مع ملاحظة أن عندى طفلة عمرها سنتان تضربه بشدة وباستمرار ويعنف وتفرض سيطرتها عليه هل هذا الشئ هو المؤثر عليه؟ وشكرا لك.

## • أخطر الآثار السلبية..

للتلفزيون وألعاب الكمبيوتر التأثير على العلاقات الاجتماعية للأطفال بشكل ملحوظ وعلى المدى البعيد التأثير على تركيز هؤلاء الأطفال وتحصيلهم الأكاديمى، فهم يرون أن عالم الكمبيوتر أيسر لهم فى التعامل وأكثر متعة ولا يطالبون فيه بأية مسؤوليات ولا يخضع لقوانين ونظم اجتماعية مثلما هو الحال فى أى موقف اجتماعى آخر فيؤثرون المتعة واللامسؤولية



وأیضا عدم التعرض لأية مواقف محبطة أو مواقف فشل فينسحب هؤلاء الأطفال تدريجيا من المحيط الاجتماعى..

لذلك ينبغى التعامل بذكاء وهدهد شديد مع مثل هؤلاء الأطفال وتقبلهم على أية حال ليكون شعورهم بأنهم مقبولون سبيلهم للتحرر من خجلهم إلى العالم الاجتماعى المحيط بهم فينبغى تعزيز كل سلوكيات الطفل الصحيحة فى التعامل مع الآخرين بدءا من تناول الطفل طعامه مع أفراد أسرته واستقباله للضيوف وترحيبه بهم وتعليمه كيف يقدم لهم شيئا يشربونه أو ما شابه ذلك وإثابة كل سلوك اجتماعى يقوم به الطفل، وليس بالضرورة أن تكون الإثابة مادية، وكذلك تشجيعه على الاشتراك فى ألعاب جماعية بقدر الإمكان والاستمرار فى المحاولة إلى أن يحقق الطفل نجاحا اجتماعيا ويتحرر من خجله واعطائه الثقة فى نفسه وفى أدائه وأنكم بجانبه إن أخطأ وسوف تساعدانه على تصحيح خطئه.. وفى المقابل محاولة تقليل عدد الساعات التى يقضيها الطفل أمام التلفزيون والكمبيوتر بقدر الإمكان شيئا فشيئا وعدم شراء أو تحميل ألعاب جديدة حتى يمل من الألعاب الموجودة بالفعل ويقل إقباله على اللعب أو مشاهدة الكرتون لأنه مكرر.. وينبغى التأكيد على أن مثل هؤلاء الأطفال ينجح معهم الحوار الهادىء والمحاولة باستمرار وبدون يأس مع التأكيد على دعم الطفل نفسيا وتدريبه على أساليب التعامل الصحيحة مع الآخرين حتى المفردات التى يستخدمها وأسلوب الحوار..

**أما طفلك فى عامه الأول..**

فليس به ما يدعو للقلق..

ومن أساليب تشجيع الأطفال على الكلام توفير عوامل مثيرة لهم مثل القصص الملونة واللعب معه وترديد ما يردده من كلمات ولكن بشكل صحيح حتى يتعلم النطق الصحيح للكلمات، فمعظم الأطفال فى عامهم الأول يتعلمون ما بين كلمة وكلمتين إلى أن يصلوا إلى سن الرابعة لنجد أغلبهم يستطيع تكوين جملة من أربع كلمات حتى وإن كانت الضمائر غير صحيحة وترتيب الكلمات خاطئ أحيانا..

كذلك البعض من الأطفال يتأخر نموه اللغوى بعض الشئ ربما لأسباب صحية أو لعدم وجود أشخاص تتحدث مع الطفل بشكل صحيح ومستمر أو لأن جوانب أخرى من النمو تغلب جانب النمو اللغوى..

وما تفعله أخته الأكبر منه ما هو إلا لخوفها من أن هذا المولود الجديد قد أخذ منها قدرا كبيرا من اهتمامك ورعايتك بها لذلك ينبغى مراعاة التقريب بين هذه الطفلة وأخيها والربط بين وجود أخيها فى حياتها وبين حدوث أشياء تحبها وترغب فيها وبالتدرج ستقبل الأمر بإذن الله، كذلك ينبغى حثها على التعامل معه بلطف لأنها لو ضربته سيترتب على ذلك فقدك أو فقدتها لشئ هام فى حياتها مع مراعاة القيام بذلك بحذر وبدون ترهيب الطفلة وإثابة سلوكها الصحيح معه فإن قبلته وحافظت عليه وسعت لإضحائه واللعب معه دون ضربه سوف تثاب على هذا السلوك إثابة معنوية من الأم والأب وتنال قبول وحب المحيطين بها.

حفظكم الله جميعا من كل

سوء..



ظل شخص يمر قربي وبعض الأحيان ألمح شيئا وأحس عندما أنام فوق سريري بأنفاس شخص تلضحني بوجهي علما أن الغرفة فارغة. أعانى من فوبيا من الحشرات منذ صغرى لأن والدي كان يحبسني دائما في غرفة مظلمة مليئة بالحشرات فأصبحت عندما أرى حشرات أصرخ وينتفض جسمي، كثير من التناقضات أصبحت بداخلي أحس أني قوية فعندما كنت أرى والدي وأنا صغيرة كنت أسارع للاختباء بغرفتي أما الآن أصبحت أضع عيني بعينه وأعطيه نظرة بكل قسوة الدنيا التي زرعتها بي ولا يلبث أن يلح نظرتي فينصرف من أمامي. لي رغبة بقتله هو وزوجته لأنتقم لي ولأمي ولأخي.

دوائى مناسب المهم أن تتغير حياتك للأفضل من أجلك ومن أجل أسرته وإن كان السبيل لذلك الدواء فلا حرج وإلا فلماذا صنع الدواء إن لم نعالج به.

#### سيدتى..

تذكرى أن بإمكانك تغيير كل ما تعانين منه فأنت في الخامسة والعشرين من عمرك ولديك أطفال صغار بكل تأكيد يحتاجون لك وأنت أيضا لو بحثت في أعماق قلبك لوجدت أنك تحتاجين لهم فاحتضنى أطفالك وقاومى وابحثى عن سبل لتغيير حياتك بعلم وتقنه فى الدين أو عمل أو تربية أبنائك تربية تتأبين عليها فهم دليل نجاحك فائبتى لنفسك ولمجتمعك أنك تستطيعين تربيتهم رغم معاناتك تربية صالحة وسيعوضك الله بهم كل الخير.

أسعد الله قلبك وأعانك على طاعته..

#### تراكمت شحنات الغضب..

بداخلك ولأنك لا تستطيعين التفتيس عنها ولا السيطرة عليها ولا محاولة التعامل مع الموقف بشكل آخر أكثر إيجابية.. أصابك هذا التراكم الكثيف بهذا القدر الهائل من الغضب نتيجة اعتراضك وعدم رضاك عما يحدث لك بدفعات حزن متتالية نمت بداخلك لتفقدك الشعور بأهمية الحياة لعدم قدرتك على التعامل مع هذه الحياة في ظل ما تعيشين فيه من ظروف قاسية كانت ومازالت قائمة.

ولندع كل ما حدث لك من قبل. ولنتذكر أن القادم من حياتك بيد الله وباختيارك فإن استطعت مقاومة ما تعانين منه فستقبلين على معاناتك بإذن الله وإن لم تستطعي وحدك تحدى الأعراض فلا حرج من زيارة طبيب نفسى للحصول على علاج

## عندما تتراكم الانفعالات

السلام عليكم،

لا أدري من أين أبدأ ولكن عمري ٢٥ سنة عشت طفولة تعيسة جدا كلها شجارات بين والدي وكل الناس وأمي سلبية جدا فهو يسبها ويشتمها وهي ساكنة تتفرج كان يضربها ويهيننا بكل ما أتبع له، نشأت فاقده للثقة بنفسى واضطرت أن أتزوج من أول شخص تقدم لي وكنت حينها في المدرسة حتى أفر من جحيم الأب توالى المشاكل فزوجى بدأ يضربنى ويعتدى على حتى وأنا حامل. كرهت الدنيا بكل ما فيها وبعد ذلك تزوج والدى وأتى بزوجته لتسكن مع أمى وبدأت من جديد سلسلة المشاكل التي لا تنتهى أصبحت هستيرية بدرجة فظيعة ودائما أرفع صوتى وأصرخ، أكره كل الرجال أتمنى الموت فى كل لحظة كنت متعلقة بجنون بأولادى أما الآن لا أدري أصبحت أنفصر منهم وأضربهم وأحس أنى لم أعد أحبهم مثلما كنت. كرهت الدنيا. أحاول أن أقرأ القرآن لتهدأ نفسى إلا أنى لا أتدبر معانيه فأحس بالنفور وأترك القراءة حتى صلاتى لم أعد أصلى وإن صليت أصلى يوما وعشرة لا، لي رغبة كبيرة بالسهر ليلاً حتى الفجر ثم أنام إلي الظهر أو العصر لا أهتم بزوجى وأولادى، أحس أن لي عالماً وحدى لا أحد يشاركنى به أتمنى من كل قلبى لو أعيش بمكان لا يجذبنى فيه أحد، كم أحسد من يقولون أنهم يعانون الوحدة ليبتنى أحد الراحة فى مكان وحدى، أنا قاسية جدا وقلبي ميت لم أعد أحس بشيء، أحس أنى جثة تمشى بين البشر لم يعد شيء يهمنى، لم أذق السعادة ولم أفرح من قلبى منذ زمن بعيد آدمت أفلام الرعب والقتل ورؤية المشاهد الدموية فقد كنت أساعد والدى عندما كان يعمل في المذبح للأغنام وبالتالي أصبح انفجار الدم حولى وملاصته لثيابى وجسمى أمرا عاديا. أحس أنى ضائعة لي رغبة جامحة بأن أقتل.. وبدأت أحس بتغيرات فى سلوكى لم تكن من قبل فى. فقد كنت منذ مدة أسمع صوت أبواب تفتح وتغلق ثم لم يلبث الصوت أن يختفى فإسمع صوت بكاء طفل وكأنه حديث الولادة وأصبحت أتخيل أنى أرى ظلالا حولى وبالفعل كأتى أرى



# الاشعور

السلام عليكم..

أنا بنت في نهاية العقد الثاني من عمرها مهندسة زراعية في الطريق الصحراوي منذ ٤ سنين أي بعد التخرج ، من أسرة شبه مفككة من الداخل بس من الخارج مظهرها جيد . أنا مشكلتي أني بنت عادية ومش مثيرة بس كل لما أكلم حد من زملائي يحاول يكون بيننا أي علاقة إذا كان خاطب أو متجاوز أو حتى عادي أنا والله مش بجرأ حد عليا بس أعمل إيه زملائي معايا في كل وقت ولازم أكلهم يعني ما ينفعش من أي مستوى ومن أي عمر قريب مني أو بعيد يعني في رجالة متجوزة وأكبر مني وكنت بعاملهم زي اخواتي الكبار بس ويحكيلهم على مشاكلي في الأول بيقولوا أصحاب بس مع الوقت بتتغير مشاعرهم وبيقولوا إنهم بيحبوني أنا زهقت من نفسي وعندي احباط نفسي أتكلم مع حد وميكونش عايز مني أي حاجة كلهم بيطلبوا حاجات بذيئة وأنا زهقت من كلمة بحبك إللي بسمعها أكثر من اسمي، أعمل إيه؟ أنا كرهت حياتي وأنا مش عايزة أتجوز أنا زهقت من الرجالة.

• لن يحقق لك الزواج هذا القدر من الاشباع النفسي..

والشعور بالأنوثة، لذلك ترفضين أو تتمتعين عن الزواج ولو لفترة طويلة بقدر الإمكان ، فهذا الكم من الشعور بالرغبة يشعرك بالرضا عن نفسك وعن أنوثتك ويعطيك انطبعا جيدا عن شخصيتك كما يراها الآخرون.. وعلى الرغم من تعبيرك عن رفضك التام بحد قولك «أنا زهقت من الرجالة» إلا أنك مازلت تتعاملين بنفس الأسلوب كما ذكرت «بعاملهم زي اخواتي الكبار» وكلما استمر ذلك استمرت كلمات الحب والإعجاب.. فماذا تريدين..

أن ينتهي الأمر بك من غير زواج، أم ينتهي بالزواج من أحد هؤلاء الأشخاص ، أم يظل كل شيء كما هو.. أم تعيد صياغة أسلوبك مع زملائك بالعمل بشكل يكفل لك عدم ضياع حياتك بلا زواج.. وأيضا احترام الآخرين.. وعدم الخروج عن حدود الشرع في التعامل بين الذكر والأنثى وأيضا النجاح في عملك كفتاة بين عدد كبير من الرجال بل والتميز في عملك.. فلك الاختيار إذاً.. وأيا كان اختيارك تذكرى أنها حياتك التي يجب أن تنجح في فيها وألا تضيعي منها ومن عمرك الكثير.. أصلح الله شأنك وحفظك من كل سوء..



## أكتام مسألتكم

المستشار: أ/ فدوى على

السلام عليكم:

لا اعرف كيف أعبر عما أصابني فقد رزقت بطفل من فترة وأحس أن مسؤوليته تقع في كل الأوقات على وحدي لان زوجي في دوامه طوال النهار وكانت أيامي من قبل الطفل إحساسا فظيعا من الوحدة والآن تعب رهيب وقلة نوم ووحدة مع طفل يصيح لا أعرف أغلب الأوقات تهدنته لأنى أعانى داخليا من عصبية. وللمعلومية أنا أعيش في بلد آخر بعيدة عن أهلي وأصدقائي وتمر على أيام طويلة لا أرى أحدا ، ولا أتكلم مع أحد وأحس باختناق فظيع وأخاف على علاقتي مع زوجي بسبب كثرة شكواي وسوء تصرفي في الأونة الأخيره مع طفلي من ضرب وصراخ وهو بعمر ٦ شهور أرجو المساعدة بأسرع مايمكن فأنا حائر من أمرى.

### الأخت الفاضلة

وحضور الدروس الدينية ومساعدة الناس وممارسة الرياضة إن أمكن، وتذكرى قول الله تعالى: ﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنفَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّاهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ (٢٧) ولا تتحامل على صغيرك حتى لا يصبح طفلا غير سوى وتعانى أكثر من معاناتك الآن ألف مرة فاصبرى واجعلى من صغيرك دنيا جميلة تعيشين فيها معه فى سعادة وحب فالأمومة حلم رائع ونعمة عظيمة من الله تعالى فلا تضيعيها أو تستهوني بها واعلمى أن الله لا يسلب أى نعمة من أحد إلا عوضه الله خيرا منها إن شاء الله.

• اعلمى سيئدتي أن ماتشتكين منه ليس مشكلتك أنت وحدك ولكنها مشكلة الكثير من الزوجات فى وقتنا الحاضر، فى ظل مانعانيه من مشاكل اقتصادية وسعى الأزواج الدائم لرفع مستوى المعيشة ومواجهة احتياجات الحياة فلا تلوميه على مايفعل. لكنى أثق فى ذكائك فهيا لاتستسلمى لهذا اليأس ولا تجعلى الشعور بالوحدة يسيطر عليك إلى هذا الحد فالمرأة الذكية هى من تطوع كل الأمور لصالحها فاشغلى نفسك بتربية الأبناء تربية صالحة وبعمل الطاعات وترك المعاصى وقراءة القرآن



## فكر الرجل الشرقى



تتخيلين أو كما ذكرت بنص قولك «ولكنى اعتقدت أنه شئ عادى» ليس الأمر كذلك، فتفكيرك قبل إخباره عن السبب وراء رغبتك ودافعك لإخباره وعن كيفية إخباره كانا أهم من التحدث معه في هذا الشأن بكثير. وأيا كان ماوصلت إليه فلن يجدى الندم على ما فعلت ولن يفيد فى شئ، فلم تخدعى هذا الشخص ولكنه هو من أصر على عدم استيعابك بماضيك أو لم يستطع ذلك.. وأيا منها سيؤدى إلى نفس النتيجة. وبقينا بالله.. لو علم الله فيه خيرا لك لجمع بينكما مها كانت العواقب ولو بعد حين، فلا يشقى إنسان بصدقه.. فاتركى أمرك بين يدي راحمك وأحسنى التوكل فهو الأرحم من عباده.

### • حتى أكثرهم تحضرا ومرونة..

يفكرون بهذه الطريقة، فمهما بلغ ادعاء البعض منهم بالتحضر إلا أن جذور تفكيرهم أكثر صلابة من أن ينتزعها أى تغيير يحدث لهم على كافة المستويات العلمية والعملية والإجتماعية والإقتصادية. فالفتاة المتهذبة لديهم هى فتاة بلا ماض، أكثر ما يميزها الخجل المرضى كأحد اضطرابات الشخصية ودليل لهم على حسن تربيتهم ونشأتهم وكمؤشر لطاعتها أوامر زوجها بعد الزواج وخضوعها له بلانقاش وبلا نهاية، نعم هكذا يفكر البعض.. والفكرة ليست فى ماضيك ولكن فى كيفية إخباره بهذا الماضى، فالأمر بواقعية ليس كما

السلام عليكم:  
أنا فتاة أبغ من العمر ٢٥ عاما وكنت على علاقة بشاب منذ أربع سنوات وكنا سنعقد الزواج بإذن الله، وتقدم لخطبتي ولكن تم الرفض من العائلة ولكن استمرت العلاقة بيننا وكان يحدث بيننا خلافات فى وجهات النظر وبعض المشاكل كأى رجل وامرأة ولكن كانت تمر على خير، ومنذ عام تقدم لى شاب من الأقارب وكان على خلق ودين وملتزم وكان أهلى مرحبون به جدا وأنا لا أنكر أنه على خلق وشاب صالح وعقدت العزم على أن أفكر فى الأمر. وكان كل شخص يعرف أنه تقدم لى يقول لى إنه شاب على خلق والكل أجمع أنه الشخص المناسب. فأصبحت مشتتة بين من أعرفه جيدا منذ ثلاث سنوات وهذا الشاب الذى يشكر فيه كل الناس. واستقر عقلى على هذا الشاب وأنا أعرف أنه على خلق ودين واخترتة ولكن لصراحتى اعترفت له بالماضى ولا أعلم هل الصراحة فى ذلك شئ صحيح أم خطأ، اعترفت له بتلك العلاقة واعترفت له بأشياء من الماضى، ولكن وجدت أنه تغير من ناحيتى تغييرا كليا ثم قال لى كل شئ قسمة ونصيب وأنا أرى اننا لن نكون سعداء مع بعضنا البعض، وأصبحت الدنيا مظلمة أمامى جدا بعد سماع ذلك لأنى تعلقت به جدا وأحبته بشدة وذلك للفرق الشديد بينه وبين ما أنا كنت على علاقة معه من أخلاق وأدب ودين.. ولا أدرى هل أنا أخطأت أم ماذا ولا أدرى ما أفعل ولا أعلم فيما كان يفكر هل يشك فى أخلاقى أم أن ما صارحته به أدخل الشك إلى عقله، على ما أعتقد انه يشك فى أخلاقى لأنى كنت صريحة جدا فى ما مضى، ولكنى اعتقدت انه شئ عادى وأنا أعلم أنه يحبنى جدا. ولكن الذى حدث لم يغير حبه لى ولكنه اعتقد أن ذلك سيؤثر على الحياة بالمستقبل، المشكلة أننى أحبته بشدة وأنه هو الشخص المناسب ليس كبعض شباب هذه الأيام، وأنا لا أستطيع التوقف عن التفكير فيه. هل أنا أخطأت أم على صواب فيما فعلت وهل الاعتراف بالماضى للرجل شئ يسبب القلق ويؤدى لنتائج غير سليمة، وأرجو أن تدلونى ماذا أفعل وكيف أوقف التفكير فى ذلك الأمر وأن أبعث هذا الشاب عن عقلى، ولكم جزيل الشكر وكنتم عوننا لنا فى حل مشاكلنا

ناحية نسبهم وأمه وإخوته، أما الشك العارض فهو هذا الشك الذى يصاحبه سلوك غير مفهوم وغير واضح وغير مبرر من قبل الزوجة أما إذا كان الرجل غيورا على زوجته ويريد أن يراقبها ويحميها بطريقة زائدة علما بأنه لا يرى ما يسوؤه فهذا الأمر مبالغ فيه من قبل الزوج وعليه أن يستعين بالله ويستودعه زوجته وأبنائه وأهله جميعا فى غيابه وحضوره وأن يتحكم فى نفسه ويفكر فى طريقة يستعيد بها زوجته. والأن عزيزى عليك أن تحدد بنفسك من أى نوع تعاني فإذا كان الشك المرضى عليك بالذهاب إلى الطبيب النفسى حتى يساعدك والله المستعان.

• الأخ الفاضل :  
رزقك الله الصبر والرضا وراحة البال وثبتك على خير الأمور وأصوبها.. فى البداية أود أن أوضح لك معنى الشك وأنواعه:  
الشك : هو مرض خطير جدا وأفة قد تدمر حياة الإنسان بدون أى سبب مقنع. فالذى يعاني من مرض الشك هو شخص لا يثق بعقله ولا يثق بنفسه أى لا يزن بين المعقول واللامعقول..  
والآن دعنى أفرق لك بين الشك المرضى والشك العارض والغيرة. فالشك المرضى هو الذى يكون مصاحبا لشخصية هذا الإنسان وسيطر عليه فيشك فى زوجته وأبنائه من



## الشك

المستشار: أ/ شيما إسمايل

إخوتى الأعزاء.. أعانى من مشكلة الشك وهى مشكلة كبيرة بالنسبة لى لأنها تكاد أن تفرق بينى وبين زوجتى علما بأنى أحبها لكنى أشك من أبسط شئ علما بأنى لم أرى عليها شيئا قاط وهو أيضا تواجه مشاكل من هذا الشك وتكاد أن تفرق لى واستمر الحال، سؤالى هل هذا مرض نفسى، هل له حل أم ماذا أفعل، أفيدونا أنا بكم الله..

# كيف يتصالح الإنسان مع نفسه ومع الآخرين

السلام عليكم

ماهى طريقة التعايش السليم الصحى مع المجتمع؟ هل فعلا الإنسان الناجح هو من يستطيع التعايش مع كافة المجتمعات والتعامل مع كافة طباع الناس؟ وكيف يصل لذلك لو فعلا صح؟ كيف يتخلص الإنسان من مشاكل الطفولة المتعلقة بمشاكل رفض مجتمعه والرغبة فى التعايش مع مجتمع أكثر علما وفتحا؟ كيف يتصالح الإنسان مع نفسه؟



## المراهقة

السلام عليكم :

أنا أمر بضرة المراهقة وبداخلى طاقات كبيرة جدا أريد استخدامها فيما يفيد أحب مساعدة الآخرين أشعر نحوهم بالمسئولية خاصة أهلى. أريد أن أكون نفسى وشخصيتى لأعد نفسى لتحمل المسئولية كما أتى أطمح فى أن يكون لى مركز مرموق فى المجتمع ليس فقط تحقيقا لذاتى وإنما إهداء لأهلى ردا منى لجميلهم الذى لا يرد. أمر بضرة الاضطراب الدينى وهذا ما يخيفنى لأنى أعلم أن الطريق الناجح هو طريق الدين فهو يساعد فى بناء الشخصية والأخلاق الكريمة.. المشكلة الحقيقية هى أنى لا أملك الإرادة التى تساعدنى على تحقيق أحلامى فأنا سرعان ما أتخلى عن حلمى إذا لم يتحقق سريعا ودون جهد. كما أنى البنات الوحيدة وفرق السن كبير بينى وبين أختى لأحكي لها وأتناقش معها كما أنى أحس بأن والدى ليس على معرفة بكيفية التعامل مع التغيرات النفسانية للمراهقة لذا أشعر بالوحدة الشديدة وأن أحدا لا يفهمنى. أنا بحاجة لمن يشجعنى لتحقيق ما أنشده وأريد أن أجعل أختى على ما أريد وأحكي لها وتحكى لى.

وخبرة بأمور الحياة.. وعامة لاتقلقى عزيزتى فهذه الثورة بداخلك لن تدوم كثيرا فبمرور الوقت ستصبحين أكثر هدوءا واتزاناً وعليك عزيزتى مساعدة نفسك للخروج من هذه الأفكار واليك بعض النقاط التى تساعدك على تخطى هذه الأزمة:

- اهتمى بدراستك ودروسك.
- مارسى الرياضة المحببة إليك.
- اكتبى أى خواطر تدور فى ذهنك فالكتابة تقطع دائرة التفكير المستمر.
- اقرئى القرآن واستمعى له وشاركى فى جلسات العلم فى المسجد.
- اقرئى أى شئ وكل شئ.. اذهبى إلى المكتبة تقضى نفسك واطلعى على الكتب الدينية والثقافية.. اقرئى بعض الصحف المسلية الشيقة.

● الأخت الفاضلة:

كل هذا التخطيط الذى تشعرين به هو بالفعل سمة لمرحلة المراهقة التى تتميز بالتغيرات المختلفة والقوية فى نفس الوقت فهناك أحلام وأمنيات أفكار ومعتقدات أشياء كثيرة جدا تتبادر إلى ذهن المراهق فيشعر أنه ليس هناك من يفهمه أولديه القدرة على الإجابة عن استفساراته ويشعر أن الكل لا يفهمونه حتى والديه ولكن أعلمى سيدتى أن والديك هما أقرب المقربين وهما أنفع الناس لك وأصدقهم فى نصحك فلاتترددى فى استشارتهم وأنا على يقين بأنك ستغيرين وجهة نظرك تماما فيهما لأنك ستجديهما أكثر نضجا وحبا وخوفا عليك كما أن والدتك هى أصلح من يحفظ أسرارك وأعلمى أن هذا الفرق فى العمر بينكما فى صالحك حيث يجعلها أكثر دراية

● الأخ الفاضل:

والاضطراب، والإيمان بالله يساعد على تبنى أفكار إيجابية وعدم الاهتزاز فى مواجهة ضغوط الحياة، كما أنه سلاح فعال يمنع الاستسلام للأسس والقنوط ويثبت الطمأنينة والراحة ، ويساعد الإنسان على تحقيق السلام النفسى. واعلم سيدى أن الحكمة فى عصرنا الحالى أن يحاول المرء المحافظة على اتزانته النفسى ولا يتخلى عن الهدوء والطمأنينة فى مواجهة الضغوط المتنوعة ومواقف الحياة، وهذا الكلام لانوجهه فقط لمن يعانون من اضطراب انفعالى بل نتجه به إلى الجميع، وعلينا أن نهون على أنفسنا من أمور الحياة، وأن نحاول تنظيم طموحاتنا فاحتياجات النفس ومتطلباتها غير محدودة لكن متاعينا قد تبدأ حين تكون هناك فجوة كبيرة بين ما نريده وما نتطلع إليه وبين قدراتنا الواقعية.

تطرح سؤالا فى غاية الأهمية وبالرغم من صعوبة الإجابة عليه إلا أن هناك عناصر أساسية تجعل الفرد أكثر رضا وتصالحا مع نفسه أهم هذه العناصر الرضا والقناعة فهما شرطان لاحتفاظ الفرد بالسلام النفسى، وعلى الإنسان أن يتقبل الحياة من حوله ولا يتوقف عن المشاركة الإيجابية فيها، وعليه أيضاً أن يتقبل ذاته ويرضى عن نفسه ويهتم بفهم الحقائق الواقعية عن نفسه وعن الحياة من حوله، ويعبر عن انفعاله بهدوء دون الدخول فى صراعات مع الآخرين، ولا ينسى الترويح عن النفس بين الحين والآخر. وعلى المرء أن يتمسك بالقيم الدينية ويقوى إيمانه بالله تعالى، فإن الإيمان القوى والتوكل على الله وقاية وعلاج للنفس من كثير من المؤثرات التى تسبب لها القلق







# الصَّوْف

## مص الأصابع



**السلام عليكم:**  
أنا فتاه عندي ٢٣ عاما الخوف عندي مشكلة مضايقتني مستمرة من سنة أو أقل معايا وهى قلق من سقوط المباني بالذات عمارتنا وعندي خوف أن أهلى يموتوا وساعات بقلق لما يكون خارج البيت أنى أرجع ألقى البيت واقع وأى حد يخطط أو يوصلح حاجة فى البيت بكون خايضة إن ده يآثر على المبنى مع أنى متأكدة أنه مش هيبحصل إن شاء الله وكمان فى المواصلات بالذات لما أكون راكبة مع أحد من أهلى بكون خايضة حاجة تحصيل وأنا لوحدى مش مشكلة بس ساعات بيتغلب على مبعرفش أنام خالص وبتعب أوى طوال اليوم بيبقى عندي شغل كتير وده مش بياثر على فى كل الأيام وبتخيل حاجات تحصل لأهلى وأبى كثيرا نفسى أعرف إيه اللى جدد على أشكركم.

المشكلة أن لدى بنتا عمرها ٨ سنوات هي الأكبر والوحيدة بين أختيها الاثنتين بدأت المشكلة عندما كانت صغيرة وعمرها سنة ونصف تمص إصبعها وتمسك أطراف شعرها وبدأت الرحالة تزيد فكانت تمص إصبعها إذا كانت فاضية لتلعب عند النوم وفي حالات خفيفة، أما الآن فعلى طول الخط تمصه وبزيادة فظيعة لدرجة أنه يطلع لها صوت وعلى طول متعصبه ومزاجها متقلب إذا اشتهدت ضحكت وإذا ماها مزاج متعصبه لاحظت أنه عندما يضرها أحد عند ذهابها للبقال لا تشتكى بل تبكى إلى أن «يخف رأسها» ولا تخبرنا بما حدث ولكن ياولل أحد إخوانها لو لمسا لأن ردة فعلها عنيفة جدا فتضربهم ضربا شديدا ما أدري إيش أسوى، احترت لدرجة أنها الحين تمص إصبعها وتنتف شعرها ولاحظت مكانا فاضيا من التنف، علاقتها مع البنات أحسن أنها تحب تلعب معاهم ولكن لا يرغب يمكن لأنهن أكبر منها فبنت أختي أكبر منها ٣ سنوات وهى الأخرى مزاجية بعض الأحيان تلعب معها وأحيانا إذا وجدت بنت بعمرها تركت بنتى، وهى تختلط ببنات عمها ولكن أكبر منها ٣ وه سنين والأولاد عيال معها بنفس عمرها تحب تلعب معهم وهم يحبونها بس أنا أعترض على أنها تتعود على الأولاد ولا أبغيها تأخذ طبعهم فى الشقاوة والحركة الكثيرة بنتى نقتها بنفسها ضعيفة ولا تتعرف بسهولة فى المدرسة أو المراكز الصيفية علاقتها محدودة جدا خاصة فى بعض البنات يرفضن اللعب معها لأنها سمراء البشرة ربما لهذا السبب ترفض بعض البنات اللعب معها بينما هى ترغب فى صحبتهن. الآن هى حادة المزاج وعصبية جدا لدرجة أنى أصبحت أقسو عليها علما أننى فى الشهر التاسع من الحمل أشعر بزيادة التوتر بالتالى زادت قسوتى عليها.

● الأخت الفاضلة  
أراح الله بالك ورزقك بكل خير من الأعراض التي سردتها يتضح أنك تعانين من حالة قلق نفسى تسمى بالرهاب المرضى أو الخوف ويكون الخوف هنا غير متناسب مع الموقف ولا يستطيع الشخص التحكم فيه فيحاول الهروب من الموقف المثير للخوف لديه والرهاب الخاص يتصف بالخوف الشديد من شئ ما أو موقف ما لا يعتبر ضارا فى الحالات العادية مثل الخوف من ركوب السيارة أو الطائرة أو سقوطها وتحطمها والخوف من الحيوانات حتى النوع الأليف منها والخوف من العواصف أو أن يصعق المرء بالبرق والأشخاص الذين يعانون من الرهاب الخاص يعرفون أن خوفهم مبالغ فيه، ولكنهم لا يستطيعون التغلب على مشاعرهم وتشخيص الرهاب يتم فقط عندما يصبح هذا الخوف حائلا دون القيام

بالنشاطات اليومية مثل الذهاب للمدرسة أو العمل أو الحياة المنزلية. ويتم العلاج بواسطة العقاقير النفسية المضادة للقلق وذلك تحت إشراف الطبيب النفسى المتخصص كذلك يتم استعمال العلاج النفسى بنجاح لمعالجة أعراض القلق المرضى مثل العلاج السلوكى لتغيير ردود الفعل المرضية وذلك باستخدام وسائل الاسترخاء مثل التنفس من الحجاب الحاجز والتعرض المتدرج لما يخيف المرء كذلك يتم استخدام العلاج التدميمي الإدراكي ويساعد هذا النوع من العلاج المرضى على فهم أنماط تفكيرهم حتى يتصرفوا بشكل مختلف فى المواقف التى تسبب أعراض القلق النفسى ولذلك ننصح بعرض حالتك على الطبيب النفسى حتى يستطيع وضع خطة علاج مناسبة لحالتك. والله المستعان.



إلى صاحبة الرسالة :  
تعانى ابنتك من عادة مص الأصابع، وهى عادة شائعة عموما. إن مص الإبهام أمر طبيعى فسيولوجى عند الرضيع، ولا يجوز التدخل لمنعها بأي شكل، لأن منعه سواء من أجل المظهر الاجتماعى أو التصورات الخاطئة حوله إنما يزيد ويعزز ويؤخر ترك الطفل له، أما عملية المص التى تستمر طويلا مع الطفل فإن لها تأثيرا سيئا حيث يظهر الطفل وكأنه غير ناضج، وقد تؤثر على عملية الترسيف الطبيعى للأسنان، وكغيرها من عادات المعارضة فإنها إنما تعبر عن التربية الذاتية المضطربة، ومحاولة للتعويض عن الحنان والعطف المفقودين، وأذكرك أن هذه الأمور تترسخ عند

الطفل أكثر مع انتباه الوالدين أو الآخرين لها وبلغت نظر الطفل سواء بالإشارة أو المنع أو التوبيخ، وحينذاك يصبح ما هو مؤقت عادة مستمرة مزمنة، وما هو نموذج سلوكى مألوف جدا فى الطفولة الأولى عرضا عصابيا فى مراحل الطفولة الأخرى، وفى هذه العادات يمثل العقاب الوالدى نمودجا صارخا للمفعول العكسى الذى يضر ولا ينفع والاستراتيجية الأفضل للتعامل مع ذلك تكون بالاهتمام والعناية بالطفل نفسه وليس بالممارسة، وتجاهل هذه العادة كلية ما أمكن، وإعادة الانتباه لإيجابيات سلوك الطفل، ودعمه فى ذلك، ومنحه الجوائز إذا حاول التخلص من عادته، وتشجيعه بشكل غير مباشر.

# التفاعل السلبي مع الضغوط

ولكنني نجحت بتقليل وزني، المشكلة أنني غالباً ما أفرغ توتري بالأكل فوق الشبغ فأعود إلى السمنة مرة ثانية، وعندما أصاب بالتوتر بسبب ما ترتعش أطرافى كثيراً وخصوصاً يدي وأفقد السيطرة على أعصابي ربما لأسباب تافهة، أشعر أنني قلقة على الدوام ونادراً ما أحس بالراحة ونادراً جداً ما أحس بالسعادة، وما أشعر به الآن هو أنني أنهار فعلياً ولا أتمكن من مخاطبة أحد إلا بصعوبة بالغة وفاقدة للتركيز وبالكد أتمكن من مجاملة أحد أو محادثة شخص، أنى متعبة جداً. لدى شعور بأننى مصابة بالكآبة ولا أعلم ما هو التصرف الصحيح، أضيف إننى أعمل فى وظيفة جيدة جداً ودؤوبة فى عملى وناجحة بفضل الله علما أنني خريجة كلية العلوم. قسم علوم الحاسبات، وسكنى فى العراق فى بغداد. أغيثونى أغاثكم الله ليس من أجل ابنتى الغالية ولا أتمكن من تربيته ونشأتها، أغيثونى أغاثكم الله..



السلام عليكم..

أبلغ من العمر ٢٦ عاماً وأعانى من التالي: والدتى مريضة فصام ولديها كآبة شديدة تحسنت بالعلاج بشكل ممتاز ولكن مرضها أثر على نفسيته كثيراً حيث كانت سابقاً لا تقبل العلاج وتصاب بأزمات كثيرة مما حملنى مسئوليتها ومسئولية البيت إلى حد كبير وعرضنى إلى شد عصبي مستمر خصوصاً أن والدى رحمه الله كان يتمتع بمزاج صعب جداً فهو عصبي للغاية رغم كونه حنوناً ولكن تثيره أتفه الأشياء فما بالكم مرض الوالدة وأوهامها؟ كان يتعامل معها بشدة وأحياناً بالضرب مما سبب مواجهتى معه مراراً وتكراراً، وبعد وفاة الوالدة بفترة عانيت من فترة عصبية نتيجة خطبتي بشخص كرهته كثيراً وفسخت خطوبتي معه تم بعدها تزوجت بابتى وعمى وكان هو الطامة الكبرى لأنه شخص معقد كثير الشك وشديد العصبية مما أعاد إلى ذكرياتى الموحجة التى شهدتها فى حياتى مع أهلى فكنت عندما أذهب إلى أهلى فى زيارة أحس بنفسي أنتزع من بين أحضانهم عندما أعود إليه وغالباً ما أجهش بالبكاء والآن بعد أن رزقت بطفلة منه عمرها ١٠ أشهر أخوض المحاكم فى سبيل التخلص منه، مشكلتى أنى طول حياتى ومنذ كنت فى بداية المراهقة أشعر بكرهى للحياة ورغبتى الشديدة فى الموت ولكنى أخشى الله تعالى فلا أقدم على الانتحار رغم أن الفكرة ترد فى بالى ولكنى ملتزمة دينياً والحمد لله إضافة لخوفى على ابنتى ومن يعتنى بها من بعدى فلا يمكن أن أقدم على ذلك، أعانى كثيراً من مختلف اضطرابات الجهاز الهضمى والقولون وغيرها بسبب توترى الدائم، وأعانى من الصداع حتى أنني لا أجرؤ أحياناً على لمس رأسى أو وجود الأضواء بسبب الوجع الشديد، عانيت من الوزن الزائد كثيراً والذي تسبب لى فى فترة ما فى ارتفاع ضغط الدم

## الأخت الفاضلة :

فيه بدرجة كبيرة عن طريق الأدوية، وتوجد أدوية فعالة جداً وغير إدمانية، لعلاج الاكتئاب خاصة الحالات التى يكون فيها الإنسان مصاباً بفتور شديد . إذا خلاصة ما ذكرته :

التفكير الإيجابي مع الدواء، وسوف يختفى الاكتئاب تماماً بإذن الله ..

وختاماً: نصيحتى لك أن تشغلى نفسك بأى نشاط اجتماعى متوفر خاصة عن طريق المسجد، كما أن رياضة المشى مفيدة لصحتك النفسية وإزالة الاكتئاب، فابدئى فى ممارسة رياضة المشى من هذا اليوم، وستزداد رغبتك فيها، وكما ذكرت فهى مفيدة للصحة النفسية ..

مما لاشك فيه أنك تفاعلت مع المشاكل الأسرية التى أحاطت بك بطريقة سلبية مما تسبب لك فى حالة اكتئابية مرتبطة بما يعرف بعدم القدرة على التكيف، فما ورد فى رسالتك يدل بلاشك أنك تفاعلت مع مشاكل الأهل بصور سلبية بعض الشيء، أو أن هذه السلبية قد فرضت نفسها عليك وتحولت إلى حالة اكتئابية مرتبطة بما يعرف بعدم القدرة على التكيف، والاكتئاب النفسى لاشك أنه يفقد الإنسان الرغبة والطموح، ويقلل من الدافعية ويؤدى أيضاً إلى فتور عام، وشعور سلبي دائم، والشعور السلبي هو من أسوأ الأعراض الاكتئابية، ولكن حقيقة بداية العلاج تكون من هذه النقطة، وهى أن تسعين سعياً جاداً وبكل قوة فى أن تغيرى كل فكرة سلبية أصابك بأخرى إيجابية، وأنا متأكدة أن لديك الكثير من الإيجابيات فى حياتك، عليك فقط تذكرها .

الجانب الآخر للعلاج هو العلاج الدوائى، فالإكتئاب والحمد لله يسهل الآن التحكم





# المخاوف الاجتماعية

خاصيتها المهدة وتحول إلى موضوعات محايدة لا تثير عند الفرد أى قلق أو مخاوف.

ويستخدم أسلوب التطمين التدريجي بمفرده أو مع أساليب أخرى مثل الاسترخاء أو التدعيم واستخدامه مع الأساليب الأخرى مثل أسلوب تأكيد الذات يفيد كثيرا كما يمكن الاستفادة من ذلك الأسلوب فى علاج حالات الاكتئاب النفسى والسواس وغيرها.

واتباع ذلك الأسلوب يتم فيه حصر وتحديد المواقف التى يشعر فيها الفرد بالقلق أو بالخوف والاستعانة بأسلوب فهم وملاحظة الذات ومن خلال طرق التقييم المتعددة وعلى الإنسان أن يدرك أن مواجهة النفس بصراحة ووعى تنير له الطريق، وتمكنه من وضع يده على نقاط الضعف وأن يعترف بها بدون مكابرة أو عناد، والخطوة الثانية هى ترتيب المواقف المسببة للقلق أو للمخاوف ترتيبا هرميا بحيث يقدم الفرد مسببات القلق على شكل قائمة بدون خلالها المواقف التى تثير مخاوفه والأحداث التى تزعجه وتجعله يشعر بالتوتر أو اليأس أو الضيق.

وفى نفس الوقت يجب أن يدرّب ذلك الفرد على الاسترخاء ثم يتخيل المواقف المختلفة التى تسبب له التوتر والاضطراب أو أن يتذكرها كما مر بها ثم يقوم بعد ذلك بإعادة ترتيب هذه المثيرات على شكل هرمى بحيث تكون أضعف هذه المثيرات وأقلها إحداثا للقلق أو المخاوف عند قاعدة ذلك الهرم، وأن تكون أكثرها وأشدّها تأثيرا وإزعاجا عند القمة، ثم يبدأ بعدها فى صعود ذلك الهرم بالتدريج وهو فى حالة استرخاء سواء وهو يواجه حالة المثيرات مواجهة حقيقية حياة متدرجة أو بالتخيل وأن يبدأ كما ذكرنا من المثير الأضعف إلى الأكثر شدة وهكذا على أن يتم ذلك خلال جلسات عديدة. ثلاث جلسات أسبوعية على الأقل. - ولا ينتقل من درجة إلى أخرى إلا بعد الاحساس بزوال أو انخفاض القلق أو المخاوف.

٧. انعدام الثقة فى الذات.  
**العوامل المؤدية إلى المخاوف الاجتماعية:**

١. أساليب التربية ومنها: التشدد فى العقاب عند أقل الأخطاء واستخدام أسلوب التحقير والتصغير من شأن الطفل أمام الآخرين والمبالغة فى التدليل وتنمية وتشجيع هذا الأسلوب بالقول بأنه خجول ومؤدب وعدم الشعور بالأمان ٢. الشعور بالنقص: وجود عاهات جسمية أو شكل غير مقبول من وجهة نظر الشخص أو من نظرة الآخرين إليه أو ضعف فى نسبة ذكاء الفرد أو اضطراب فى القدرات المهارية.

٣. الاكتساب: تنتج معظم مخاوف الأفراد عند التعلم والاكتساب بمعنى أن الشخص يتعلم من أبويه والأفراد المحيطين به ويخاف من أشياء وأشخاص وأوضاع معينة ويكون التعليم هنا نتيجة المشاهدة كأن يشاهد خوف الأب أو الأم من بعض الأمور فيقلد ذلك الخوف ثم ينمو هذا التقليد لتتشأ عنده قاعدة الخوف.

٤. التجارب الخاصة: ينشأ الخوف أحيانا بسبب خوض تجارب سيئة أو مؤلمة مر بها كخوف الطفل مثلا من زيارة الطبيب لأنه سبق وحقنه بإبره موجهة أو خطأ أمام الأصدقاء مما أدى إلى سخرية الآخرين منه.

## وأرشد السائل بالآتى:

عليك الذهاب لمعالج نفسى لكى يضع لك برنامجا علاجيا يساعدك فى العلاج من هذه المخاوف المرضية ومن الأساليب العلاجية التى أرشدك إليها هى التطمين التدريجى والتطمين التدريجى هو التعرض المتكرر بصورة تدريجية للأشياء أو الموضوعات التى تسبب للفرد المخاوف أى بمواجهة تلك الأشياء أو الموضوعات وعدم تجنبها تدريجيا إلى أن يتم تحييد المشاعر والانفعالات التى تسببها وحتى يتم الوصول إلى درجة تفقد فيها تلك الموضوعات

**أنا طالب عندى ١٩ سنة ومشكلتى جعلت حياتى كئيبة وحزينة وهى الخجل من الناس وعندما أصلى فى المسجد لم أستطع أن أجلس فى مكاني المسجد تنظر لى فبمشى وفى الأماكن التى فيها ناس كثير مثل الأفراح والميقاتم وعندما أجلس فى المدرج فى الجامعة فأنا مش عارف أعمل إيه، أرجو الرد من حضراتكم لأن أنا تعبنا نفسيا جدا بسبب الموضوع ده ومش عارف أعمل إيه.**



## رد المستشار

الأخ السائل لا تقلق فمشكلتك لها حل وعلاج بإذن الله فأنت تعاني من المخاوف الاجتماعية وهو أحد الاضطرابات النفسية وهى حالة نفسية تظهر فى صورة تحاشى الآخرين وعدم الثقة بهم والتردد فى الإقدام والالتزام وعدم الميل إلى المشاركة الاجتماعية وعادة ما يصاحب الخوف الاجتماعى اضطرابات جسمية ونفسية منها ارتجاف الأطراف والشفتهن العرق الزائد عن حده وشحوب لون الوجه والشعور بتوقف التفكير أو تعطله بسبب القلق الزائد والتحدث بصوت عال غير طبيعى وصدور الكلمات غير المرتبة. هروب الكلام. والشعور بأن جميع

الناس تركز عليه وعلى تصرفاته وفقد السيطرة والتحكم فى الذات.

## أضرار المخاوف

### الاجتماعية على الفرد:

١. الشعور بالدونية
٢. الشعور بالغربة والانعزال لعدم القدرة على الدخول فى حوار مع الآخرين.
٣. التردد فى الإقدام والالتزام بالصمت.
٤. هدر الوقت فى ماذا سيحدث لو فعلت كذا وكذا وفى المواقف الماضية.
٥. ضياع حقوق الفرد المالية والاجتماعية.
٦. قد يلجأ الفرد إلى تعاطى المهدئات النفسية.

# مركز الدكتور جمال ماضى أبو العزايم

## يحتفل باليوم العالمى لذوى الاحتياجات الخاصة

هذا وقد صرح الاستاذ محمد السيد الشرقاوى مدير العلاقات العامة أن المركز يبذل قصارى جهده من أجل رعاية أفضل لتلك الفئة والعمل على تأهيلهم ودمجهم مع المجتمع.

أما عن مركز د /جمال ماضى أبو العزايم من حيث التكوين يتكون من قسم التربية الفكرية ويشمل أطفال تدخل مبكر ٣ سنوات «أطفال الماغول» قسم تعديل السلوك والقسم النفسى الذى يتعامل مع كل الحالات النفسية ويشتمل على الحالات التى تعانى من اضطرابات النطق.. إلخ

وفى الحفل الذى بدأ من الساعة العاشرة والنصف اشتمل على العديد من الفقرات الفنية لذوى الاحتياجات الخاصة التى لا تقل من حيث المستوى والأداء عن أقرانهم الأسوياء وافتتاح المعرض الذى اشتمل على العديد من المشغولات الفنية الراقية.

وفى نهاية المهرجان تم تكريم المهندس عبدالحكم محمود السيد رئيس جهاز مدينة العاشر والأستاذ أبو بكر سالم محمد على خبير الإعاقة بالإدارة العامة للتربية الخاصة بالشرقية والأستاذ على عبده محمود مدير الاتحاد النوعى لرعاية الفئات الخاصة والدكتورة/ سعاد حسين رئيسة جمعية التثقيف الفكرى والتنمية ببورسعيد وانتهى اللقاء فى الساعة الرابعة مساءً.

وفى لقاء مع السيدة/ مایسة اسحاق رئيسة جمعية الحب والعتاء لرعاية ذوى الاحتياجات الخاصة أعربت عن سعادتها بالمشاركة بالمهرجان وشكرها العميق للعميد محمد كمال رئيس المهرجان والسادة القائمين على تنظيم المهرجان على الجهود الكبيرة الذى بذلوه ليخرج المهرجان بهذه الصورة التى أدخلت البهجة فى قلوب الجميع وأشارت إلى أهمية مثل هذه المهرجانات لما لها من أثر نفسى على أولادنا ذوى القدرات الخاصة وعلى العاملين بالمؤسسات التى ترعى هؤلاء الأطفال وعندما نرى أن هناك تحدياً وهناك جمعيات جديدة واهتمامات جديدة فهذا يعطينا الأمل فى غد أفضل لأولادنا ذوى الاحتياجات الخاصة.

**محمود يونس - أمل الشبراوى**



أ.د. أشرف القط مدير الخدمات الطبية بالشرقية وأ.د. محمود أبو العزايم فى افتتاح اليوم العالمى

بطنطا وجمعية السلام القبطية بطنطا ومن محافظة الشرقية جمعية نور الرحمن بالعاشر ومؤسسة المدينة المنورة للأيتام بالعاشر ومدرسة سيكام ومدرسة التربية الفكرية بالعاشر ومن محافظة الإسماعيلية مركز سوزان مبارك الاستكشافى ومدرسة التربية الفكرية بالإسماعيلية وجمعية التثقيف الفكرى ومن محافظة الدقهلية مؤسسة رسالة بالمنصورة ومن محافظة بورسعيد جمعية التثقيف الفكرى وجمعية حق أولادنا ببورسعيد ونادى التثقيف الفكرى. كما شارك فى الحفل العديد من المدارس الخاصة الحكومية بالعاشر لمشاركة زملائهم من ذوى الاحتياجات الخاصة كما ساهمت بعض الشركات والمؤسسات مساهمة فعالة فى نجاح هذا المهرجان وأثناء الاحتفال تم تكريم السادة المسئولين عن رعاية ذوى الاحتياجات الخاصة لينضموا إلى قائمة السادة الذين سبق تكريمهم فى الاحتفالات السابقة لمساعدة هؤلاء الأطفال على تجاوز معاناتهم مع المرض ومساعدتهم فى الاندماج المجتمعى مع الأسوياء.. وقد أشار الأستاذ الدكتور محمود جمال ماضى أبو العزايم إلى سعادته البالغة بالاحتفال بهذا اليوم وانضمام العديد من الجمعيات والمدارس والهيئات للحفل كما أشار إلى أن المديرين قد بذلوا قصارى جهدهم من أجل مساعدة هؤلاء الأطفال.

فى إطار الاهتمام العام للدولة ومؤسساتها لرعاية ذوى الاحتياجات الخاصة استضاف مركز الدكتور جمال ماضى أبو العزايم للطب النفسى وعلاج ذوى الاحتياجات الخاصة الاحتفال السنوى بذوى القدرات الخاصة سعياً وراء إضافة بسمة على شفاه هذه الفئة وهو ما اعتاد عليه المركز مسبقاً بإقامة مسابقات رياضية وفقرات يؤديها الأطفال من ذوى الاحتياجات الخاصة واستضاف فى المركز ٢٩ مؤسسة وجمعية ومدرسة من محافظات الجمهورية يمثلها ٧ محافظات منها ١٧ مؤسسة حكومية وذلك لإتاحة الفرصة للتنافس والتبارى من أجل إضافة البهجة والفرحة على نفوس هؤلاء الأطفال. وكانت المحافظات المشاركة هى محافظة القاهرة ويمثلها مؤسسة هناء الروح وجمعية أصدقاء الموهوبين، مؤسسة التحدى وجمعية المبرات الإسلامية وجمعية التنمية الفكرية بالطرية ومؤسسة التنمية الفكرية بحدائق القبة جمعية الوفاء والأمل، مؤسسة التثقيف الفكرى بحلمية الزيتون، ومن محافظة الجيزة ٦ أكتوبر مستشفى د. أبو العزايم بالعياط ومدرسة العياط للتربية الفكرية ومدرسة البدرشين للتربية الفكرية ومدرسة الحوامدية للتربية الفكرية ومن محافظة الغربية جمعية الحب والعتاء بالملحة. وجمعية الشيخ عبدالسلام أبو الفضل بالملحة ومركز رجاك