



أشرف

د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسى

إعداد : عفاف يحيى
الأخصائية النفسية



الغيرة تولد الشك

السلام عليكم..

أنا طبيب ومتزوج من امرأة رائعة ولا أعانى والحمد لله من أى مشاكل سوى أنني غيور جدا على زوجتى وفى الفترة الأخيرة انقلبت الغيرة إلى شك جنونى، فأنا أشعر دائما أن بحياتها شخصا غيرى حتى فى أثناء علاقتنا الخاصة أشعر أنها ليست معى وتتملكنى أحيانا هواجس أثناء عملى بأنها الآن مع أحد غيرى مع العلم أن زوجتى متدينة ومن عائلة محترمة جدا وتحبنى كثيرا ولم أذى عليها أى شىء يثير شكوكى، لا أدري ما العمل، لا أستطيع أن أتخلص من تلك الهواجس، فقد أثر ذلك على علاقتى بها وأصبحت تباعد عنى ولا تتحدث معى إلا قليلا، كما أشر على عملى. وجزاكم الله خيرا..

المنطق..

أسباب غيرتك وأن ذلك من حيك الشديد لها، واطلب منها أن تساعدك على التخلص من هذه الغيرة وأن تتحملك حتى تجتاز ذلك بهدوء، كأن تتفقا على أن تنبهك لتصرف ما بطريقة بسيطة لتذكرك بأن هذا التصرف غير صحيح فتراجع عنه، فمثلا عندما تشعر أنك بدأت الانشغال بفكرة أن زوجتك تخونك بداية استعذ بالله من الشيطان الرجيم، ثم حاول التفكير فى أى شىء آخر، وأهم شىء أن تتذكر أن هذا الشك لن يحافظ عليها بل قد يفقدك إياها فهكذا أصبح الشك عدوا لسعادتك ولحياتك يريد تدميرها عليك أن تتعامل معه من هذا المنطلق فقاومه بأن تتذكر أن زوجتك تحبك، وأنها من عائلة محترمة ولن تخونك وأن الله سيحفظك فى زوجتك مادمت تتقيه.

وإن لم تستطع ذلك لا قدر الله وظلت مشاعر الغيرة تؤثر عليك، فيجب أن تستشير طبيبا نفسيا.

يحكم الأشياء والمواقف والعلاقات، فيماذا تبرر شكك أى ما دليلك على أنها تخونك وما الذى رأيته فى سلوكها بشكل يلفت النظر، فعلا وليس مجرد تخمين أو إحساس بلا سند وحجة!! وهل هى الغيرة الناجمة عن حيك الشديد لزوجتك السبب وراء هذا الشك؟ أم أن لديك خبرة بالسيدات نقلها لك الأصدقاء والمحيطون بك من أى اتجاه هى ما تجعلك تعيش حالة من عدم الثقة فى نفسك وفى زوجتك..

غاية ما أود تنبيهك له أن الخيانة ليست وليدة لحظة وإنما هى سلوك أعظمق فى نفوس البعض فلا يدان شخص لمجرد الشك فيه، فانتبه لعلاقتك بزوجتك واستودعها الله فى غيابك وحضورك فلن يحفظها لك إلا الله طالما ترضى ربك فيها وتعاملها معاملة طيبة..

وحتى تهدأ الأمور بينك وبين زوجتك، ناقشها بلين مبينا لها

الوسواس القهرى

السلام عليكم..

أنا فتاة عندي ٣٢ سنة غير متزوجة، أعمل مدرسة محببة.. المشكلة هى أنى عندما أتكلم مع رجل أنظر إلى المنطقة السفلية له، مما يسبب لى الحرج الشديد جدا وذلك مع كل الرجال سواء أبى أو أخى، مما أدى بى الحال إلى العزلة الشديدة، أما فى المدرسة لا أستطيع الكلام مع أى مدرس خوفا من هذه المشكلة، مما يجعلنى أفكر أن أترك العمل، مع العلم أنى ذهبت إلى دكتور نفسى ولكن لا نتيجة حتى الآن. هذه الحالة ظهرت لى منذ ٥ سنوات تقريبا..

الفعل القهرى..

الذهنى، والإرهاق ينتج من كثرة الانشغال بالوسواس وكذلك من محاولات الشخص المستمرة فى التخلص منها ومع ذلك عدم نجاح أغلب هذه المحاولات مما يصيبه بإرهاق نفسى وذهنى غير عاذى يؤثر على الكثير من أنشطته وعلاقاته فيتأثر أدائه بشكل عام.. والوسيلة الأكثر فعالية فى وقف الوسواس، هى وقف الأعمال القهرية. فعندما يتوقف المرء عن القيام بالأعمال القهرية، فإن الوسواس تقوى فى البداية مع زيادة الإحساس بالقلق، ولكن مع مرور الوقت تقل قوتها وتصبح أقل إحداثا للقلق، وهنا لا أنصحك بعدم التحدث مع الرجال أصلا ولكن عند التحدث معهم حاولي بقدر الإمكان النظر إلى أى أشياء أخرى قريبة منك، ويتمثل علاج الوسواس القهرى فى العلاج الدوائى والعلاج السلوكى الذى يدعم نتائج العلاج الدوائى.

يسبقه فكرة متسلطة تشعر الشخص بعدم الارتياح، فهو غير راض عنها وفى نفس الوقت لا يستطيع التخلص منها، وهى إما نتيجة القلق أو عرض له، بمعنى أن ما تعانيه هو نتيجة عدم قدرتك على مقاومة هذه الأفكار وردها عن ذهنك فتظللين فى حالة من المعاناة وعدم الراحة والأصل فى الأمر أنه فكرة وسواسية متسلطة تسبب القلق وعدم الارتياح، وكما يكون القلق عرضا لها يكون أيضا فى بعض الأوقات هو المرض والأفكار الوسواسية هى العرض الرئيسى، وفى كل الحالات إن لم تنجح فى التغلب على هذه الأفكار بالمقاومة. وإن لم تستطعي ذلك فلا مفر من ضرورة استشارة طبيب نفسى آخر للحصول على العلاج الدوائى المناسب.

وتكتيجه منطقية للوسواس سواء كانت الوسواس فى صورة أفكار أو أفعال قهرية يشعر المرضى بالإرهاق



إذن ستوقفين للانتظار

السلام عليكم..

أنا عمري ٢٣ عاما.. أنسة لم أتزوج والحمد لله.. لم يكن لي أي علاقات مع الجنس الآخر من أي نوع، فأنا لا أؤمن بعلاقة حب مثلا من أجل الزواج وعلاقتي بزملائي في العمل في حدود الشغل.. الحمد لله ملتزمة بالرغم من أنني ألبس حجاباً صغيراً على الموضة وليس اسدالاً، المهم ضقت بتأخر زواجي واشتركت في موقع إسلامي للزواج، كان هنالك شاب يعتبر فرصة لأي بنت أصغر سنا فما بالك بي، المهم حدثت تعارف عبر الموقع بهذا الشاب ووجدته إنسانا ملتزما طلب مني صورة لأنه مسافر والصورة مهمة بالنسبة له، بعثت له الصورة عبر الإيميل والحمد لله كان هناك قبول من ناحيته ودي كانت أول مرة بعثت فيها صورتي لأحد وأول مرة أتكلم مع أحد عبر الإيميل، فقد كان حديثا عبر الموقع، ومنذ أن بعثت له الصورة أصبح كلامنا عبر الإيميل، في الواقع هذا الإنسان محترم جدا لم يكتب أي كلمة تحمل معنى سيئاً. المشكلة في أنا، أنا اتعلقت به، وكنت أظن أن كلام التعارف المحترم لا يحرك المشاعر وإذ بي أعجب بأفكاره وبشخصيته لما لاقيت نفسى ابتديت أنجرف للحديث عما أحس به نحوه وأزعل كثيرا عندما لا يبعث لي إيميل ويتأخر في الرد على وإحساسى بتأنيب الضمير وخوفى من الله أنى بتكلم معاه عبر الإيميل وليس إدارة الموقع التى كانت تراقب الحديث بين الطرفين، أى أن هناك طرفا آخر معنا حتى لا تكون خلوة، المهم هذا الرجل محترم جدا، المشكلة خفت على نفسى

أن أقع فيما يغضب الله من كلام وخضوع بالقول خاصة أن ما أحس به أكتبه طلبت منه أن ينهى التعارف عند هذا الحد وعندما يعود إلى أرض الوطن سوف نتقابل بحضور أحد أقاربى لنكمل الموضوع وذلك حتى لا يتعلق بي ولا أتعلق به ولا يغضب الله فقد عرف كل منا عن الآخر المعلومات الأساسية.. هو احترم رغبتى ولم يبعث لي أى إيميل من بعده ولا أنا بعثت هذه المشكلة حيث ضميرى يؤنبني كثيرا لإرسال صورتي له وأحس أن هذا خطأ فادح وقعت فيه. ثانيا التحدث معه عبر الإيميل وليس إدارة الموقع أود أن أذكر عندما طلب صورتي بعد أن أرسلت له صورتي طلبت منه صورته لظروف عمله الشاق وظروف أخرى هو مش منزل صورته على الكمبيوتر فبعث لي رقم الموبايل لكي أقوم بطلبه من أى موبايل ليس شرطا رقم موبايلى حتى يرسل لي صورته طبعاً رفضت فكفاني ما وقعت فيه من مخالفات. وقلت له إن الصورة غير مهمة لي. المهم أن أتكلم معاه في الواقع وأراه حتى أستشعر إن كان في قبول ولا، وكذلك هو أيضا فالصورة تعطى فكرة عن الملامح لكن الأهم الروح والقبول. ولكنه خالنى من الداخل وممكن العكس، تلك كانت أول تجربة لي في الزواج عن طريق الإنترنت والأخيرة، أنا أنتظره ولغيت اشتراكى من الموقع حتى لا يبعث لي أى من الأعضاء برسالة أنه يريد أن يتعرف على بهدف الزواج فأنا أعتبر ذلك خيانة فأنا لا أستطيع التركيز إلا مع شخص واحد وأمشى في موضوعه للآخر حتى إن



إشباع رغبتهم في خداع الآخرين والاستهانة بمشاعرهم وهم مستمتعون بقضاء وقتهم في ذلك، وإن كان هذا الشاب جادا فسيصل بك ليقابلك في بيت أهلك فوراً ليتقدم لك، وإن لم يفعل فضياع وقتك في انتظاره خسارة لك وحدك..

أما الصورة وشعورك بالذنب، فلست مذنبه لأنك أردت خيرا ولم يرد ببالك سوى حسن النية وفي شأن الزواج كثيرا ما يحدث ذلك مثلما كانت تفعل الخاطبة فهي تجمع العديد من صور الفتيات غير المتزوجات وكذلك الرجال حتى يتم التعارف من خلال الصور أولا وإن لاقت قبولا يتم التقدم لأهل الفتاة، وهذا أمرا متعارفاً عليه، ولا أظن به حرمة لأن النية لم تكن سيئة، ولكن الفكرة في أن هذه السيدة التى كانت تقوم بدور الخاطبة كانت معروفة في محيطها الاجتماعي، ولذلك كانت الأسر تستأمنها على صور بناتها، أما مواقع الإنترنت فهي غير ذلك تماماً لافتقادها للمصداقية إلا ما يتبع منها جمعية خيرية معروفة في المجتمع ولها سمعتها وما دون ذلك فهو غير آمن.. أسعد الله قلبك ورزقك بكل خير..

كان هذا الشخص يتحدث مع أكثر من بنت ليختار الأفضل، فهذا حقه، أما أنا فهذا مبدئي الذى أؤمن به. تلك أول تجربة لي في الزواج عن طريق الإنترنت وإن كان هناك فصول أكثر أهمية لهذه القصة سوف تحدث في عالم الواقع عند ما يعود..

من هذا الشخص المحترم..

كما تذكرك، وما المعلومات التى لديك عنه أكثر مما أراد هو أن يخبرك به عبر هذا الموقع أى عبر حاجز لا يمكنك اختراقه للتحقق من مدى صدق هذه المعلومات، إذن ومع احترامى لك وله، هل نتوقف قليلا لا لنتنظر اكتمال القصة كما ذكرت وإنما لنفكر في مدى جدية الأمر.. هل هذا الشخص جادا بما فيه الكفاية يقدم على الزواج منك وهو أصلا غير موجود، هذا إن افترضنا صحة المعلومات التى تعرفينها عنه وأنه ليس مجرد شاب مستهتر اشترك في موقع ما يمكن لأي شخص أن يشترك فيه ويتعرف على من يشاء ومن وجد أنه يمكنه التحدث معاه من وقت لآخر، وكثيرا.. ولا تتكرى ذلك. من يدخل مثل هذه المواقع وغيرها أشخاص بأسماء وبيانات غير صحيحة على الإطلاق ولا يصل لهم أحد لمجرد

ليعلم الله المفسد من المصلح

السلام عليكم..

لى مشكلة وأعلم أن الله عادل.. لماذا يموت الناس من الجوع في بعض الأماكن من العالم والله هو القائل: «وما من دابة في الأرض إلا على الله رزقها ويعلم مستقرها ومستودعها كل في كتاب مبين» (سورة هود ٦) لماذا يولد إنسان في ظروف كالفقر وعدم وجود أسرة وآخر يولد له أسرة وغنى ويعيش حياة طبيعية ثم ينحرف المثل الأول وتسوء أخلاقه كنتيجة طبيعية للظروف التى مر بيها في حين أنه لو تربى في ظروف مغايرة لكان أفضل حالا. ماذا يعنى أن كل إنسان له ٢٤ ضلعا وأنا أرى أن ناس تاخذ كل حاجة وناس متاخذش أى حاجة..

وليميز الخبيث من الطيب..

فما دليل يبينك أنه لو تربى في ظروف مغايرة لكان حاله أفضل، وما هو دليل يبينك أيضا أن المثل الأول سينحرف دوما لا محالة، وكأنك اجزمت الأمر فأنت تعرف إذن.. لست بحاجة لأن تسأل لأنك تتحدث بلغة اليقين بدون دليل وهذا يعنى قصورا في التفكير ربما لنقص الخبرة أو الإيمان، وأيا كان السبب ليس التفكير بهذه الحالة من عدم الرضا هو الحل لتصل لإجابة على استفسار، عليك الرضا عن إجابته ليس قهرا أو إجبارا، وإنما إيمانا واحتسابا وإيمانا برحمة الله لمن لا يرجون أنفسهم وبأن الله خلق كل شيء بقدر وهو أعلم بما نسر ونعلن وهو أعلم بمن اتقى وأنه لكل امرئ ما سعى وأن سعيه سوف يرى فهل سعيت، هل اجتهدت في أمر ما ولم تحصد نتيجة اجتهدك..





**إعداد : فدوى على
الأخصائية النفسية**

السلام علیکم..

الزوجة الفاضلة:

السلام علیکم..

الأخ الفاضل:

aisleall eméill

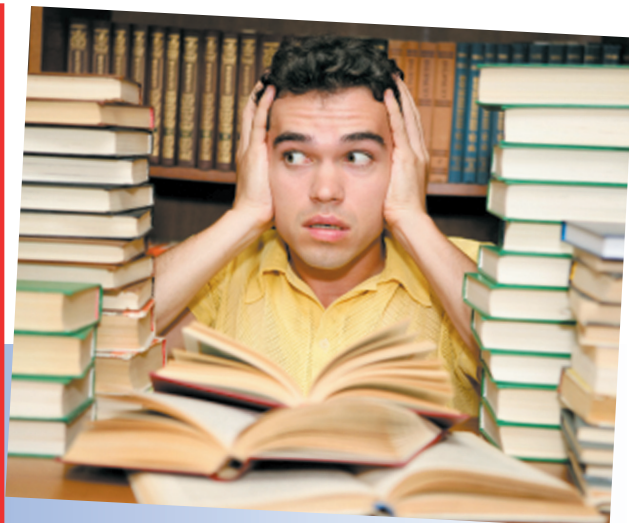
رزقك الله ذرية طيبة

السلام علیکم..

أنا سيدة متزوجة منذ أربع سنوات ، أحب زوجى كثيرا، لكن المشكلة تتمثل فى عدم الإنجاب مع انشغال زوجى الدائم لدرجة أنه مقصر إلى حد كبير فى متابعة العلاج. محاولات العلاج التى قمنا بها قليلة لكننى أنا من يبادر دائما بفكرة الذهاب إلى الطبيب. نأخذ برنامجا علاجيا ثم سرعان ما يتراجع عنه زوجى ولا يكمل المسيرة. أصبحت أشعر بحالة من الفراغ العاطفى، لا أرى أمامى سوى صور الأطفال، عاطفة الأمومة تسيطر على أحيانا لدرجة أننى أفقد القدرة على إنجاز أى عمل فى البيت. أقتضى ساعات من وقتى فى مراقبة أطفال الجيران من النافذة، أبكى أحيانا بحرقة. تواجهنى أسئلة الجميع فى كل مكان أذهب إليه. أصبحت أكره الذهاب إلى أى مكان، أهلى وأهل زوجى كلهم عندهم أطفال صغار، عندما يداعب زوجى أبناء إخوته الجميع ينظر إلى نظرة شفقة. مللت من نظرات الجميع ومن لامبالاة زوجى. ماذا أفعل فأنا أشعر أننى على حافة الانهيار..

مرحلة عمرية إلى أخرى
لذلك عندما لا يتحقق
حلمها يسبب لها ذلك
معاناة نفسية شديدة وهذا
ما حدث لك ولا تياأس من
محاولاتك مع زوجك لطلب
العلاج ليس بالعبث
والصراخ فى وجهه ولكن
بالكلمة الطيبة والمعاملة
الحسنة والدعاء المستمر
لله عز وجل أن يرزقكما
الذرية الصالحة فتضرعى
إلى الله سبحانه وتعالى
وثقى فى عطاياه التى لا
تنضب..

الزوجة الفاضلة..
 الأمومة حلم رائع تحلم
 به كل زوجة بل كل فتاة
 فقد أثبتت العديد من
 الدراسات أن غريزة
 الأمومة تبرغ في الفتيات
 من أقل من عمر سنتين
 والدليل على ذلك تعلقهن
 الشديد بالعرائس فهى
 اللعبة المفضلة لهن على
 الإطلاق التى تعطيهن
 الفرصة لممارسة دور الأم
 لأول مرة فى حياتهن
 وهكذا تزداد الفتاة تعلقا
 بهذا الحلم وهى تنتقل من



السلام عليكم..

مشكلتي أننى لا أنسجم مع المجتمع الذى أعيش فيه، الوالدان غير مباليين بى ومستواى الدراسى قد تدنى والذى يقهرنى أننى أكنم فى قلبى ولا يوجد إنسان أحكى معه حتى أمتى أحاول أن أجرب وأتكلم معها ولكن أشعر بأنها رافضة للاستماع لى فأفقد الأمل ويرادونى اليأس. والمشكلة الحقيقية هى جهل أمتى التى هى أساس المنزل وقد فشلت فى تربيتنا لدرجة أننى مع شدة التفكير فى مشاكلى فقدت ذاكرتى ويئست من الحياة وأتمنى الموت لحظة بلحظة..

الأخ الفاضل:

والدتك واعلم أنهم لم ينقطعوا عن مجتمعهم بل تواصلوا ووجهوا كل طاقاتهم لتحقيق النجاح في حياتهم العلمية والعملية والشخصية أيضاً، لذلك إن لم تجد صديقك بين والديك فابحث عنه في المجتمع الخارجى ولكن توسم فيه الخلق والفلاح حتى لا يضرک فعلى الإنسان أن يختار الصديق قبل الطريق وأنصحك أيضاً أن توجه ثورة الغضب بداخلك إلى طاقة بناءة فى دراستك وعملك وممارسة هوايات محببة إلى قلبك ولا تستسلم لإحباطاتك وانظر لحياتك بنظرة أكثر تفاؤلاً ورضاً..

من الخطأ أن نقول إن
الخلل بالمجتمع كله ولكن من
الفطنة أن نجزم بأن المشكلة
تكمّن بداخلك لأنك فقدت
القدرة على التواصل مع
المحيطين بك سواء أسرتك
الصغيرة أو المجتمع الخارجي
وكون والدتك تفتقد القدرة
على الحوار الإيجابي معك من
حيث الاستماع لمشاكلك ثم
تقديم النصيحة والعون ليس
معنى ذلك أن نجعلها هي
السبب الرئيسى فى أخطائنا
وإحباطاتنا وعدم تفاعلنا مع
مجتمعنا، وعلم أن الغالبية
من أمهاتنا لم يتمتّع بالتعليم
والثقافة التى تفقدنهما فى

عام جديد سعيد
 وصرح جديد للطب النفسي وعلاج الادمان
مركز راية ابو العزايم للطب النفسي وعلاج الادمان
 يهنئ الأستاذ الدكتور أحمد جمال ماضي أبو العزايم
 بافتتاح

مستشفى دار ابو العزايم
 للطب النفسي وعلاج الادمان
 امام كارفور المعادي - خلف نادي الصيد الجديد



العنوان : الحضبة الوسطي للمقطم - امام كارفور - خلف نادي الصيد الجديد - محطة سنترال ال ٧٠ فدان - القاهرة - مصر
 تليفون : ٢٩٢٠٣٨٩١ ٢٧٢٧٢٧٠-٦ فاكس : ٢٧٢٧٢٧٠٧/٨
 العيادة : ٤١ شارع الامام علي - مصر الجديدة - ميدان الاسماعيليه
 الفروع : ٣ شارع ابراهيم - الكورية - مصر الجديدة
 ١١ ميدان الفلكي - باب اللوق
 تليفون : ٢٢٤١٣٣١٠ محمول : ٠١٠٦٨٨٨٦٤٣
 تليفون : ٢٤١٤٠٧١٦ تليفون : ٢٣٩٣٠٤٣٩

العيادة النفسية

رد المستشار

ثانياً: يجب أن تعلم أن الأعراض التي تظهر عليك في المناطق الضيقة أو المزدحمة هي أعراض مبالغ فيها ولن يحدث لك أى مكروه، نعم تحس بالضيق والغصة والقبضة في الصدر وربما

عمري ٣٩ سنة متزوج للمرة الثالثة ولدى ابنة تعيش مع أمها فى روسيا ولدى ابن حديث الولادة من زوجة أجنبية أخرى مقدر لها أن تأتى فى خلال شهرين لتعيش معى. أعمل فى مجال الرحلات البحرية ولكنى أخاف الصعود على المراكب وأكتفى بتعيين أخى لإنهاء الأعمال. أصبت بمرض نفسى الوسواس القهرى منذ ١٢ عاما وأعطى لى العلاج ولكنى لم أستكمله حتى ٤ شهور وعملت فى مجالات كثيرة وأحسست بأنى شفيت تماما، كنت فى التشيك منذ فترة وعندما عدت للغردقة لم أجد سوى المشكلات تحاصرنى وفوجئت بأن ضربات قلبى أصبحت سريعة للغاية والاضطرابات العصبية، وحملونى إلى المشفى وهناك كتبوا لى دواء لارتفاع ضغط الدم وتنظيم ضربات القلب. ولكنى عندما أخرج للشارع وأذهب إلى العمل تتنابى حالات الاختناق والقلق النفسى وعدم التكيف، وفحصت قلبى وعملت موجات فوق صوتية والتحاليل للدم ولكن كل هذه أثبتت أنى سليم من ناحية القلب وعندما أحاول أن أهدىء من روعى أجد نفسى قد هدأت ولكنى لا أستطيع أن أمسك الأمور لوحدى. وأعيش هنا فى الغردقة لوحدى، أعتقد بأنه نوع من القلق النفسى أو مرض الرعب ولسوء حظى فإنه لا يوجد فى الغردقة طبيب نفسى وبالتالي أعانى من مرض ركوب الأتوبيس أو السيارة حتى تتنابى حالة اختناق شديدة. أرجوكم أريد



ذكریات

مطلقة

أنا أتمنى أن أخلص نفسي من ذكريات طليقي، أريد أن أنسى ماسببه لي من ألم ومعاناة، أتمنى أن أجعله صفحة من الماضي مطوية.. لقد طلقني منذ تسعة أشهر لكن طلاق معلق لم يته الوضع نهائياً ولم يعطني حريتي أنا وأبنائي، ٢٤ سنة لم أشعر بالأمان وعانيت الكثير والكثير أنا وأبنائي لكن كان لدى قوة صبر لا أدري كيف أمتلكتها والحمد لله أما هذه التسعة أشهر والله أن من رآني بعدها انصد من التغيير الذي حدث لي وخاصة أن الجميع كانوا يعطونني أصغر من عمري بعشر سنوات لأنني شعرت أنني تخلصت منه ثم وجدت العكس ، يطول شرح ذلك والحمد لله على نعمته.

رد المستشار

عقلك الباطن هو أنه ليس هناك ضمان أن الحدث الأليم لن يتكرر وإذا استطعت إقناع عقلك الباطن بأن هذا الحدث لن يتكرر فلن تجدى أى صعوبة فى نسيانه، الشيء الآخر الذى قد يجعل الذكريات الأليمة تبقى هو الإحساس بالذنب.

استرجعى ذكرياتك الأليمة والأحداث السيئة التى لا تستطيعين نسيانها ثم تخيلى شكل المستقبل الذى يتيح لك التخلص من تلك الذكريات الأليمة، بعد أن تحددى شكل المستقبل، اجعليه هدفاً تسعين إليه حتى يمحو تلك الذكريات الأليمة تماماً وتذكرى أن الماضى يمكن محوه عن طريق تغيير الحاضر والتخطيط للمستقبل.

أختي الفاضلة الحمد لله من قبل ومن بعد احمدي الله أنه نجاك من الحزن والغم الذي سببه لك زوجك السابق، وانظري إلى حاضرك وخططي لمستقبلك، واحمدي الله أن ماحدث لك كان في الماضي ولن يحدث لك في الحاضر ولا في المستقبل بإذن الله، وإذا جاءتك ذكرى أليمة كانت مع طليقك حاولي أن توقفيها وفكري في موضوع آخر، الذكريات ليست هي الشيء الذي يشعركم بالألم وإنما خوفنا من تكرار تلك الذكريات وعدم قدرتنا على تخيل مستقبل أفضل هو الشيء الذي يشعركم بالألم.

أحد الأشياء التي تجعل الذكريات الأليمة حبيسة في

مركز التدريب وتنمية المهارات

بمستشفى

د. جمال ماضى أبو العزايم

● دورات تدريبية

١. فن التعامل مع الأطفال.
٢. فن التعامل مع المراهقين.
٣. فن العلاقات الزوجية الناجحة (سيدات).
٤. فن العلاقات الزوجية الناجحة (رجال).
٥. السمعة والعلاج النفسى.
٦. مدرسة الإدمان.
٧. كيف تحدد مستقبلك وتختار كليتك.
٨. كيف تقلع عن التدخين.
٩. كيف تتعامل مع المريض العقلى.
١٠. حوار مع المراهقين.
١١. الأمراض النفسية.

❖ يمنح المركز شهادات بحضور الدورات التدريبية للمتخصصين.

❖ لا يتم فتح الدورة بأقل من عدد ١٥ مشتركاً.

المكان : قاعة الاجتماعات الكبرى بمستشفى

د. جمال ماضى أبو العزايم فرع مدينة نصر.

❖ دورات خاصة للمدارس.

❖ دورات خاصة لتدريب الطواقم الطبية

لكيفية التعامل السوى مع المرض.

❖ دورات مكثفة للإخوة العرب.

❖ منسق عام الدورات.

د. هبة أبو العزايم

موبايل : ٠١٧٠١٦٩٨٧١

للحجز والاستعلام :

أرضى : ٢٤٠١٣٩٧٧ / موبايل : ٠١٠٥٣١٨٠٩٨

- وهكذا - عش هذا الخيال وسوف تحس بقلق وتوتر وتسارع فى ضربات القلب وقد يستمر هذا من أربع إلى خمس دقائق، وبعد الاستمرار فى التفكير والإصرار على الثبات على هذا الموقف الخيالى والذهنى وعدم الهروب منه سوف تجد أن القلق أصبح يقل وينخفض.

كل جلسة من هذه الجلسات السلوكية فى الخيال تتطلب مدة عشرين دقيقة على الأقل، وفى كل يوم عليك أن تجد موضوع الخوف، فكما ذكرنا اليوم كنت تتأمل فى المصعد، تأمل غداً أنه قد طلب منك أن تصلى بالناس فى جماعة، وهذا بالطبع فيه مسئولية كبيرة ولكن يمكنك أن تنفذه - وهكذا - قم بتطبيق هذه التمارين فى الخيال بعد ذلك لاتتجنب، فنصيحى لك هى ألا تتجنب مواقف الخوف، فإن أسوأ وأخطر ما يقوى المخاوف هو أن يهرب الإنسان منها وأن يتجنبها وحين يقتحمها الإنسان ويواجهها سوف يحس بالقلق وهذا أمر طبيعى، بعد ذلك لايزداد القلق ويثبت على مستوى معين، ثم يبدأ القلق فى الانخفاض.

ومن أهم الأشياء أن تكون مدة التعرض لاتقل عن عشرين دقيقة إلى خمس وعشرين دقيقة ويجب أن تكون صباحاً ومساءً. إذن هذه هى المبادئ السلوكية التى يجب أن تطبقها على جميع أنواع المخاوف. وينصح البعض إذا كانت المخاوف شديدة أن تتخذ رفيقاً أو صديقاً ليذهب معك مرتين أو ثلاثاً، ثم بعد ذلك تذهب وحدك للموقف الذى كنت تحس فيه بالخوف، فإن هذه أيضاً تعتبر وسيلة من وسائل العلاج السلوكى.

تسارع فى ضربات القلب وربما يأتيك الشعور كأن مصيبة سوف تقع، هذا كله شعور فسيولوجى نفسى مبالغ فيه.

ثالثاً: أرجو أن أؤكد لك أن الآخرين لا يقومون بمراقبتك ولا يقومون برصدك، ولن تتعرض إن شاء الله لأى نوع من الحرج فى حضور الآخر.

هذه مبادئ أساسية بعد ذلك العلاج، فهناك علاج سلوكى وهناك علاج دوائى، **والعلاج السلوكى يتكون من ثلاثة أشياء:**

أولاً: ممارسة تمارين الاسترخاء.

ثانياً: التعرض فى الخيال، بمعنى أن تعرض نفسك فى الخيال لكل هذه المواقف التى تشعر فيها بالخوف.

ثالثاً: التطبيق العملى. أما بالنسبة لتمرين الاسترخاء فهناك كتيبات وكتب كثيرة توضح كيفية القيام بهذه التمارين، وهذه الكتيبات والكتب - الحمد لله - متوفرة فى المكتبات، فيمكنك الحصول على أحدها للتأكد من تطبيق تمارين الاسترخاء بصورة صحيحة، أو يمكنك الذهاب إلى أى إخصائى نفسى أو الطبيب النفسى - واطلب منه أن يدربك على هذه التمارين.

يأتى بعد ذلك ما يعرف فى علم النفس السلوكى بـ (التعرض فى الخيال)، والمقصود به أن تعرض نفسك للمواقف التى تحس فيها بالخوف وعدم الإطمئنان فى خيالك، فعليك أولاً أن تقوم بكتابة كل هذه المواقف - كما أوضحت فى رسالتك - وتضيف عليها أى مواقف أخرى، ثم بعد ذلك تجلس فى مكان هادئ وتتصور أنك فى مواجهة هذا الموقف كأنك على سبيل المثال دخلت المصعد وكان المصعد ضيقاً وتعطل المصعد فى الطابق الرابع وهنا اضطرتت بالطبع أن تتصل بالطوارئ ولم تستجب الطوارئ مباشرة