

للفضفة أصول



و عدم الفضفة يعني مزيدا من المعاناة والألم ، يوما نتعرض له من مخاطر في كتمان الأسرار يفوق تلك التي نتعرض لها من مخاطر الفضفة .

وغياب الفضفة هو سر جميع الأمراض النفسية التي تبدأ بالقلق وتنتهي بالاكئاب فالمكتئب غالبا ما يكون صامتا كتوما لا يتقوه بحرف ، يشعر أن الكلمة كالسيف يمكن أن تقتله ، في حين أن قتله يتم بالفعل بحبس الكلمات داخله ، هؤلاء المرضى أنصحهم بالعلاج والمناقشات الجماعية ، وهي شكل من أشكال الفضفة يجري في بعض العيادات النفسية ، ويسمى حاليا بتيار الفضفة الصحي .

هل هناك محاذير ومفاتيح لسلوك الفضفة

بالطبع هناك بعد ديني في أمور الفضفة ، وهو البعد عن الغيبة والنميمة ، وما إلي ذلك لأنها جزء من الذنوب ، فيجب ألا ننفض من علي حساب الآخرين .

هناك مقولة معروفة أن من ضاق صدره بأسراره لا يستطيع كتمان أسرار الآخرين .. فما قولك د. حافظ ؟

غير صحيح ، فليس قاعدة أن كل من يفضض فيما يملكه من أسرار ييؤح بما يملكه من أسرار الآخرين لأنها لا تمثل له طاقة داخلية مؤلفة وتريد أن تخرج ، إنما أسرارها فقط هي ما تؤله وتود الخروج للبحث عن طاقة نور .

فريسة للأمراض النفسية ، في حين يعيش الإنسان الذي يخرج ما بداخله أولا بأول في حالة صحية جيدة .

الغرف المغلقة

ويختلف سلوك الفضفة من ثقافة إلى أخرى ، ففي البيئة الشعبية يتخذ صورة إيجابية وواضحة ، وغالبا ما تتم في الطرق وعلى مرأى من الناس ، في الشارع أو الأتوبيس ، ويشارك فيها الغرباء ، ويطلق علي صاحبها عبارة إيلي في قلبه علي لسانه ، أما في الطبقة المتوسطة فهناك قيود أكثر علي سلوك الفضفة ، التي تتم في الغرف المغلقة .. أما في الطبقات الغنية فغالبا ما تكون الفضفة للأطباء النفسيين ، وذلك لشدة الخطورة والأهمية !!

ماذا عن الإنسان الصامت الغامض .. الذي لا يخبر أحدا أبدا بما يجيش في صدره ، ولا يعرف عنه الآخرون شيئا ؟

الإنسان الصامت إنسان خائف وشكاك ، يتوقع الخطر كل يوم وكل لحظة ، فهو يقاتل من أجل الاحتفاظ بما في داخله ، والأطفال هم النموذج المثالي للفضفض فهم يتحدثون عما في داخلهم بتلقائية ، وهناك مقولة للسيد المسيح عليه السلام تقول : كونوا بسطاء كالأطفال ، والفضفة للبالغين أفضل من الكتمان حتي لو كان المستمعون علي أسوأ الفروض أشخاصا غير مناسبين فهذا أفضل صحيا وأقل ضررا من كتمان الآلام والأحزان بين الضلوع

النصيحة من كبار السن ، لضمان ألا تستغل ثغرات الفضفة في السيطرة علي الطرف الآخر ، فالفضفة من بدايتها إلي نهايتها عملية صحية طالما كانت محكومة في إطار منطقي وعقلاني بضوابط قوية ولا نستطيع تجاهل دور الأم الرائع علي مر الأجيال في الاستماع لفضفة الأبناء ، يليها دور الأب الحكيم ، وأعضاء الأسرة من كبار السن بخبراتهم الطويلة .

واسأل د . أحمد خيرى حافظ بصراحة .. هل يمكن للزوجة أن تفضض لزوجها بكل ما يدور بخلدها .. وهل يمكن أن تتخذة صديقا في كل الأوقات ؟

هنا بيتسم بتحفظ ، ويقول : بصراحة لا أستطيع أن أنصح بذلك .. فهناك مساحة من الخصوصية والاستقلال ينبغي أن تتوافر بين الزوجين ، حتي لا تستغل عند نشوب شجار بينهما ففي المجتمعات الشرقية توجد محاذير كثيرة بين الزوجين ، يستثني في ذلك الأزواج والزوجات الذين يتمتعون بمستوي عال من النضج العقلي والتفاهم الذي يسمح بتبادل كل الأسرار .

بكاء النساء في الحياة ..

ماهي أهم الموضوعات التي يضيق بها صدر المرأة وتريد أن تفضض بها ؟ أكثر الموضوعات قابلة للفضفة هي المصحوبة بالألم ، والوجع ، والفشل ، والخيانة ، والفضفة عند حواء مملوءة بالتفاصيل ، والقضايا الجانبية فيها أهم من القضايا الجوهرية ، وهدف الفضفة عند المرأة غالبا ليس الوصول إلي حل ، بقدر ماهو الوصول إلي الراحة ، لذلك تختلط فضفتها غالبا بالبكاء ، أما فضفة الرجل فهي أقرب إلي استشارة خبير ، الهدف منها إيجاد حل للوصول إلي شاطئ الأمان ، وعموما فإن معظم الأمراض النفسية التي تبدأ بالقلق وتنتهي بالاكئاب يكون سببها غياب الفضفة ، فعندما يدخل الإنسان الشرنقة الذاتية ، ويعيش أزماته دون شريك ودون سند ، فإنه يسقط

للفضفة أصول يوضحها الدكتور أحمد خيرى حافظ أستاذ علم النفس كلية الآداب جامعة القاهرة مؤكدا أن الفضفة تعني طاقة زائدة داخل الإنسان من الأخطار والأسرار والقضايا وهي أقرب ما تكون إلي طاقة البخار المكتوم التي يجب أن تخرج حتي يستقر الوعاء ، وإلا سيصبح مصدر خطر شديدا .

لكن هناك شروط ومواصفات للفضفة ؟

أولا : أن تكون الفضفة لمن نحبهم ويحبوننا ، ذلك أن الفضفة بها جزء من تعرية الذات والإنسان لا يتعري أمام الغرباء .

ثانيا : أن تكون الفضفة للأكثر عقلًا ونضجًا ، فلا يجوز أن نبوح بأسرارنا لمن تغلب عليهم الانفعالات .

ثالثا : أن نكون صرحاء ونفضض عن مخاوفنا ومتاعينا ومشاكلنا بفرض البحث عن حل لا لتشويه صورة الآخرين وأقل ما نطلبه من الأشخاص الذين يصغون إلينا هو الفهم ثم المساندة ثم النصيحة ، فإذا ما افترقت الفضفة هذه العناصر الإيجابية أصبحت بلا معنى .

رابعا : أن نعرف دائما أن هناك ما يسمى بحزام الخطر .. فهناك أمور محظورة علينا تماما أن نبوح بها ، لأننا بذلك نعطي الطرف الآخر السلاح الذي قد يقتلنا به يوما ما فلا بد أن نكون علي وعي بأي الموضوعات تصلح للفضفة وأي الموضوعات التي يجب أن تدفن في القبر الداخلي للنفس ولا تخرج أبدا !!

ومن المهم جدا .. ألا تفضض المرأة لامرأة أخرى . فالعلاقات النسائية تحكمها المشاعر أكثر مما يحكمها التفكير العقلاني . ولا تفضض المتعلمة للجاهلة ، ولا المحبطة لمن هي أكثر احباطا منها ، ومن الأفضل فضفة الرجل للمرأة ، والمرأة للرجل ، وذلك بالطبع يخضع لشروط هي أن يكون الطرف المستمع والذي يعطي



قصة الرجل العجوز والزوجان

يُحكى أن رجلاً عجوزاً كان جالساً مع ابن له يبلغ من العمر خمساً وعشرين سنة في القطار ، وظهر الكثير من البهجة والفضول على وجه الشاب الذي كان يجلس بجانب النافذة أخرج يديه من النافذة وشعر بمرور الهواء وصرخ أبي أنظر جميع الأشجار تسير وراءنا .
فتبسّم الرجل العجوز متمشياً مع فرحة ابنه وكان يجلس بجانبهما زوجان ويستمعان إلى ما يدور من حديث بين الأب وابنه ، وشعرا بقليل من الإحراج فكيف يتصرف شاب في عمر ... خمس وعشرين سنة كالطفل .
فجأة صرخ الشاب مرة أخرى: أبي ، أنظر إلى البركة وما فيها من حيوانات ، أنظر .. الغيوم تسير مع القطار .. واستمر تعجب الزوجين من حديث الشاب مرة أخرى .
ثم بدأ هطول الأمطار ، وقطرات الماء تتساقط على يد الشاب ، الذي امتلأ وجهه بالسعادة وصرخ مرة أخرى: أبي إنها تمطر ، والماء لمس يدي ، أنظر يا أبي . وفي هذه اللحظة لم يستطع الزوجان السكوت وسألوا الرجل العجوز: لماذا لا تقوم بزيارة الطبيب والحصول على علاج لآبئك ؟
هنا قال الرجل العجوز: إننا قادمون من المستشفى حيث إن ابني قد أصبح يصيرا لأول مرة في حياته
تذكر دائماً لا تستخلص النتائج حتى تعرف كل الحقائق

خطاب الرئيس التنفيذي

خطاب قصير لبراين دايسون (المدير التنفيذي لشركة كوكاكولا)
تحليل الحياة كلعبة تقوم أنت فيها برمي خمس كرات في الهواء ثم تمسكها ثانية، هذه الكرات هي:
العمل والعائلة والصحة والأصدقاء والنفسية .
وأنت ترمي هذه الكرات معا وتحافظ عليها من السقوط .
في القريب العاجل ستفهم أن كرة العمل هي كرة مطاطية إذا سقطت ستضرب الأرض وتعود إليك
ولكن الكرات الأربع الباقية العائلة والصحة والأصدقاء والنفسية هي كرات زجاجية .
إذا أسقطت أحداها فمن المؤكد أنها سوف تخذش وتخمش وتتضرر وحتى أنها قد تتحطم .
وبعد ذلك لن تعود هذه الكرات كما كانت يجب أن تفهموا ذلك و تكافحوا من أجله .
اعمل بكفاءة خلال ساعات العمل وغادر المكتب في الوقت المحدد .
قم بإعطاء الوقت الكافي والمطلوب لعائلتك وأصدقائك وخذ قسطاً كافياً من الراحة .

روحول القلوب زوجات الملك الأربعة

كان الملك في قديم الزمان 4 زوجات...
كان يحب الرابعة حبا جنونيا ويعمل كل ما في وسعه لإرضائها....
أما الثالثة فكان يحبها أيضا ولكنه يشعر أنها قد تتركه من أجل شخص آخر...
والثانية كانت هي من يلجأ إليها عند الشدائد وكانت دائما تستمع إليه وتتواجد عند الضيق....
أما الزوجة الأولى فكان يهمله ولا يرعاها ولا يؤتيها حقها مع أنها كانت تحبه كثيرا وكان لها دور كبير في الحفاظ على مملكته.
مرض الملك وشعر باقترب أجله ففكر وقال :أنا الآن لدي 4 زوجات ولا أريد أن أذهب إلى القبر وحدي
فسأل زوجته الرابعة:أحببتك أكثر من باقي زوجاتي ولبيت كل رغباتك وطلباتك فهل ترضين أن تأتي معي لتؤنسني في قبري ؟
فقالت:(مستحيل)وانصرفت فوراً بدون إبداء أي تعاطف مع الملك.
فأحضر زوجته الثالثة وقال لها :أحببتك طيلة حياتي فهل ترافقيني في قبري ؟
فقالت :بالطبع لا :الحياة جميلة وعند موتك سأذهب وأتزوج من غيرك;
فأحضر الزوجة الثانية وقال لها :كنت دائما ألتجأ إليك عند الضيق وطالما ضحيت من أجلي وساعدتني فهل ترافقيني في قبري ؟
فقالت :سامحني لا أستطيع تلبية طلبك ولكن أكثر ما أستطيع فعله هو أن أذهب إلى قبرك
حزن الملك حزنا شديدا على جحود هؤلاء الزوجات وإذا بصوت يأتي من بعيد ويقول :
أنا أرافقك في قبرك...أنا سأكون معك أينما تذهب..
فنظر الملك فإذا بزوجه الأولى وهي في حالة هزيلة ضعيفة مريضة بسبب إهمال زوجها لها فندم الملك على سوء رعايته لها في حياته وقال :كان ينبغي لي أن أعني بك أكثر من الباقين ولو عاد بي الزمان لكنت أنت أكثر من أهتم به من زوجاتي الأربعة

في الحقيقة أحبائي الكرام لدينا 4 زوجات
الرابعة الجسد :
مهما اعتنينا بجسادنا وأشبعنا شهواتنا فستتركنا الأجساد فوراً عند الموت
الثالثة الأموال والممتلكات :
عند موتنا ستتركنا وتذهب لأشخاص آخرين
الثانية الأهل والأصدقاء :
مهما بلغت تضحياتهم لنا في حياتنا فلا نتوقع منهم أكثر من إيصالنا للقبور عند موتنا
الأولى العمل الصالح :
ننشغل عن تغذيتنا والاعتناء به على حساب شهواتنا وأموالنا وأصدقائنا مع أن أعمالنا هي الوحيدة التي ستكون معنا في قبورنا

يا ترى إذا تمثل عملك لك اليوم على هيئة إنسان ...كيف سيكون شكله وهيئته؟؟؟...هزيل ضعيف مهمل ؟ أم قوي مدرب معتنى به ؟

طرق بسيطة وسهلة لرفع مستوى هرمون السعادة في الجسم.. السيروتونين

اليوم أحببت أن أقدم لكم طرق سهلة لرفع مستوى هرمون السيروتونين
يسمونه هرمون السعادة لأنه المسئول عن حالتنا النفسية ودوره كبير في
تحسين المزاج.. فنقصه بالجسم ممكن أن يشعروا بالإحباط.

أيضا هذا الهرمون له دور فعال في:

- شهيتنا للطعام ممكن بالزيادة أو النقصان
- حرارة الجسد
- مدى تحمل الجسم للألام
- الاكتئاب
- داء الشقيقة

● وصحة الفشاء المخاطي التابع للمعدة والمصران

الطرق المقدمة بإذن الله سهلة وفي متناول الجميع

إمداد الجسم بكمية وافرة من الفيتامين بى ٦ الموجود فى السبانخ ،
الثوم، زهرة القرنبيط، الكرفس السمك وخاصة التونة والسلمون أيضا
الدجاج والديك الرومى واللحم الأحمر الصافى .

● الكريوهيدرات المركب أيضا يساعد فى شعورنا بالسعادة عن
طريق إمدادنا بالسيروتونين ينصح بأكل ، الخبز الأسمر بالقمح الكامل
إلخ وهى غنية بكافة فيتامينات ال بى يعنى xelpmoC وأيضا بالمعادن
كالسيلينيوم والمغنيزيوم والكلسيوم وحتى حمض الفوليك

● أكل الدهون المفيدة للجسم.. وخاصة إمداد ال AHD الموجود
فى البيض ومشتقات الألبان.. إضافة إلى أكل السمك عدة مرات
بالأسبوع (ينصح بثلاث مرات) وإذا كنت من غير محبى الأسماك
فيمكن التعويض بكبسولات زيت السمك الصافى أى الغير مضاف
إليها فيتامينات ولا أى مكملات غذائية والأفضل إستشارة الطبيب أو
الصيدلى وإعلامه إذا كنت تأخذ أدوية أخرى.

● التعرض اليومي للشمس فى وقت الصباح لأنه هذا الوقت تأثيره
أكثر فائدة للجسم وللحصول على ليلة هادئة ونوم عميق بدون أرق
عشرون دقيقة فقط ممكن ترفع مستوى السيروتونين الذى بدوره
يتحول ليلا إلى ميلاتونين وهو الهرمون المسئول عن النوم بهذه الـ ٢٠
دقيقة ممكن أن نحسن مزاجنا وننعم بنوم هادئ إن شاء الله

● الرياضة ثم الرياضة فهى ليست فقط للرجيم وليست فقط
لصحة القلب والشرابين نعم إنها لصحتنا الجسدية والنفسية أيضا
يكفى أن تتمرن من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة يوميا للحصول على مستويات
أعلى من هذا الهرمون الرائع

● تجنب الكافيين والسكر ويفضل قطع السكر نهائيا لما له من
أضرار تأتى بشكل سميات إلى الجسم

● تأكد من حصول الجسد على مدة وافرة من النوم يوميا من ٦
إلى ٨ ساعات

● رفع مستوى هرمون الأوكستيسين وله دوره فى شعورنا بالفرح
لا يقل عن دور السيروتونين هذا الهرمون سبحانه الله يرتفع عند
شعورنا بالحب والأمان وذلك يتحقق بقضاء أوقات كافية بين أسررتك
ومن يحبونك

● الحصول من وقت لآخر على مساج للجسم.. الإحصائيات أثبتت
أن المساج يرفع السيروتونين بنسبة ٨٢٪ ويخفض هرمون الكورتيزول
المسئول عن الضغط النفسى والعصبى بنسبة ١٣٪



اللقاء العلمي الأول بين الاولمبياد الخاص المصري ومجموعة مستشفيات د. جمال ماضي أبو العزائم للطب النفسي

- في إطار التعاون المشترك بين الاولمبياد الخاص المصري
ومجموعه مستشفيات د. جمال ماضي أبو العزائم عقد
اللقاء العلمي الأول بين الاولمبياد الخاص المصري ممثلا
في المدير الوطني للأولمبياد المهندس / أمل مبدي
- ومجموعه مستشفيات د. جمال ماضي أبو العزائم
وبحضور العديد من الجمعيات والمؤسسات العاملة في
مجال الإعاقة الفكرية تحت عنوان :-
(دور البرامج الرياضية في صياغة شخصيه ذوي
الإعاقة الفكرية)

- وشارك في اللقاء د. نور الدين جمعة - مدير إدارة
الطب الرياضي بمديرية الشباب والرياضة بالجيزة حيث
أجري حوار حول دور الجمعيات الأهلية في النهوض
بأنشطة الاولمبياد الخاص المصري . وناقشت المهندسة /
أمل مبدي - أنشطة الاولمبياد الخاص ومعوقات تطبيقاتها
في المجتمع المصري . وقد طرحت أ.د/ نجلاء أبو العزائم
- الأستاذ بكلية الطب - جامعة الأزهر جوانب القصور
العضوي في الإعاقات الفكرية ودور الرياضة في تنميه
المهارات والتغلب علي الإعاقة الفكرية .

- وقد شارك في هذا اللقاء الذي استضافته مستشفى
د. جمال أبو العزائم بمدينه نصر عدد 36 جمعية عاملة
في المجال .

- كما حضر اللقاء د/ محمد أبو العزائم - الأستاذ
بالمركز القومي للبحوث ، و أ/ أشرف أبو العزائم - رئيس
الجمعية المصرية لرعاية الاولمبياد الخاص المصري ، ونأمل
بعون الله تعالى في استمرار مسيرة التواصل والتعاون
بين كافة مؤسسات الدولة العاملة في مجال رعاية ذوي
الاحتياجات الخاصة .