



إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

القيادة النفسية

إعداد:

د. عمر مختار السوسى
أخصائى الطب النفسى

أعانى العصبية والأفكار السلبية عن موت أهلى

أنهم يموتوا بالليل أثناء النوم وأوقات
بتمنى إنهم يموتوا عشان اتخلص من
الشعور بالقلق المستمر ده وخوفى فى
كل يوم وكل ليلة أو لو خرجوا أو سافروا
أو ناموا أو تأخروا فى السجود فى الصلاة
مثلا لدرجه لو أنى خارج البيت واتصلوا
يقول أكيد يكون خبر وفاة أحد.

أو طبيب نفسى، من أجل تدريبك على هذه
التمارين بالصورة الصحيحة، وهذه التمارين
فى أبسط صورها، هى أن تجلسى فى مكان
هادئ، ويفضل أن تستلقى وأن تغمضى عينيك
وتفتحى فمك قليلاً، ثم تأخذى نفساً عميقاً
جداً، وهذا هو الشهيقي، ولا بد أن يكون ببطء،
وأن تستغرق مدته من ٤٥-٦٠ ثانية، ثم بعد
ذلك تمشكى الهواء، وبعد ذلك يأتى إخراج
الهواء أو الزفير بنفس القوة والبطء الذى
قمت به فى الشهيقي. كررى هذا التمرين ثلاث
إلى أربع مرات فى الجلسة الواحدة، ويجب
أن يكرّر التمرين مرتين على الأقل فى اليوم.
بجانب ذلك توجد تمارين أخرى تعتمد على
التأمل واسترخاء مجموعة العضلات المختلفة
بالجسم. هذه إن شاء الله أيضاً تساعدك
كثيراً فى عملية الاسترخاء، وسوف تقلل
إن شاء الله من القلق.

٢- العلاج التعلّمى الإدراكى: ويساعد
العلاج التعلّمى الإدراكى- مثل العلاج
السلوكى- المرضى على التعرف على
الأعراض التى يعانون منها ولكنه
يساعدهم كذلك على فهم أنماط
تفكيرهم حتى يتصرفوا بشكل
مختلف فى المواقف التى تسبب لهم
القلق.

٣- العلاج النفسى الديناميكي :
ويركز العلاج النفسى الديناميكي
على مفهوم أن الأعراض تنتج عن
صراع نفسى غير واعي فى العقل الباطن
،وتكشف عن معانى الأعراض وكيف
نشأت ،وهذا أمر هام فى تخفيفها.
وفقك الله وهداك وحفظك الله من
كل مكروه

بأى شيء حتى أنى غير مهتمة بنفسي،
ولا أجد تحسناً بالعلاج وتراودنى أفكار
سلبية عن موت أمى أو أحد أقاربي أو أى
حد أتعلق بيه لدرجة أنى لما يشوفهم
بتخيلهم وهما ميتين ويصاحبها نوبات
بكاء شديدة ومش بعرف أنام بالليل
وأفضل أراقبهم وهما نايمين خوفاً من

تستجيب بشكل جيد لنوعين من العلاج: العلاج
بالأدوية والعلاج النفسى. ويتم وصف هذه
العلاجات بشكل منفصل أو على شكل تركيبة
مجتمعة وتستعمل ثلاثة أنواع من العلاج
النفسى بنجاح لمعالجة أعراض القلق العام:
١- العلاج السلوكى: الذى يسعى لتغيير ردود
العمل عبر وسائل الاسترخاء مثل التنفس من
الحجاب الحاجز والتعرض المتدرج لما يخيف
المرء بعمل بعض تمارين الاسترخاء، وهناك
عدة كتيبات وأشرطة موجودة بالمكتبات،
أو يمكنك الاستعانة بأى أخصائى نفسى،

السلام عليكم

أنا عمرى ٢٧ سنة.. فى الفترة الأخيرة
بدأت أعانى من مشاكل نفسيه اضطررتنى
للجوء للطبيب وأخذ علاج نفسى لأنى
أعانى من توتر عصبى مزمن ومتلازمة
الإجهاد النفسى بس أنا على طول كسلانة
وتعبانة وزهقانة ودائماً غير مهتمة

الأخت الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله
من الرسالة التى أرسلتها التى تذكرين
فيها أنك تعانين من وجود توتر عصبى مزمن
وإجهاد نفسى وأفكار سلبية عن موت الأهل
ونوبات من البكاء، ومن كل تلك الأعراض
يتضح أنك تعانين من القلق النفسى التوقعى
المصاحب بأعراض اكتئابية، ومثل هذه
المشاعر أى ما يُعرف بالقلق التوقعى أو قلق
الوساوس، هو حقيقة فيه نوع من توارد
الخواطر التى تأتى لبعض الناس.

الشيء المهم جداً أن تعرفى أن هذا نوع من
القلق الوسواسي، أى أنه ليس أمراً حقيقياً،
وأن تكونى متطيرة ومتشائمة، فهذا ضرورى
جداً، وكل فكرة حين تأتىك وتؤمنين بأنها ليس
فكرة منطقية أو أنها ناتجة عن قلق أو وساوس،
يجب عليك أن تفكرى مباشرة فى الفكرة
المضادة لهذه الفكرة وتكررى الفكرة المضادة
، بمعنى أنه إذا جاءك شعور بأن شيئاً سوف
يحدث، قولى: هذا ليس بصحيح، فأنا لا أعلم
الغيب والأمر كله بيد الله، لماذا أفكر بمثل هذا
؟ هذا أمر ليس منطقياً ويجب ألا أفكر هكذا.

أرجو أن تجرى هذا النوع من الحوارات
مع نفسك، كما أنه يجب أن يكون التوكل هو
المبدأ العام الذى تنتهجينه، وعليك أن تكونى
حريصة جداً على أذكار الصباح والمساء ،
والالتزام بعباداتك بالصورة المطلوبة.

وإذا كانت هذه الأفكار مقلقة لك جداً
لدرجة التى تجعل من حياتك أمراً لا يطاق،
أو أمراً صعباً، يمكنك اللجوء إلى الطبيب
النفسى لتنظيم العلاج المناسب لحالتك.

أما بالنسبة للعلاج فإن
معظم أمراض القلق



لا أستطيع التحكم بانفعالاتي

السلام عليكم

أنا عمري ١٧ سنة مشكلتي أني عصبية ولا أستطيع التحكم بانفعالاتي ولا على عصبيتي حتى أمي أصرخ عليها دائما وأغضب من أفعالها.. الشيء الذي أكرهه في نفسي هو أنني أتعامل مع أمي بالصراخ، ومع الناس لا يسمعون صوتي ويقولون لي إنني دائما هادئة وصامتة.. ومن جهة أخرى أصبحت لا أحب الكلام مع الناس حتى لو جلست مع شخص ما لا أجد موضوعاً لأحدثه فيه ومرات تأتيني نوبات بكاء بدون سبب. أرجو منكم المساعدة لأنني ملكت من هذه الحالة التي أنا فيها وجزاكم الله خيراً..

الابنة الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله من الرسالة التي أرسلتها التي تذكرين فيها أنك تعانين من العصبية الشديدة وسرعة الغضب والبعد عن الناس مع حدوث نوبات من البكاء ومن تلك الأعراض يتضح أنك تعانين من الغضب والتوتر النفسي المصاحب بأعراض اكتئابية.

الابنة العزيزة.. الغضب هو مفتاح للمشاكل من الناحية الأسرية والاجتماعية وله اثر سلبي على الشخص مما يؤثر على شخصيته بين الناس ويسمى بينهم باللهجة العامية «العصبية» والحياة مليئة بالإحباطات والألم وفقدان بعض الأشياء وأحياناً حدوث تصرفات غير متوقعة من الآخرين، فلن يستطيع الشخص أن يغير من هذا كله لكن بوسعه أن يغير من الأحداث التي تؤثر عليه.

والغضب كظاهرة نفسية هو أحد الانفعالات أو العواطف التي تعتبر إشارة أو دلالة على مواجهة الضغوط أو عوامل الإحباط في الحياة. ويكمن الخطر النفسي الناتج عن الغضب عندما يتراكم

داخل النفس البشرية، حيث ينتج عنه الأمراض والاضطرابات النفسية المختلفة وينتج عن هذه الاضطرابات تأثيرات جسمانية فتزداد استثارة الجهاز العصبي اللاإرادي وينتج عن ذلك الاضطرابات بالقلب والصدر مع اضطراب الهضم وزيادة حموضة المعدة وتقلص القولون (القولون العصبي) وكذلك الصداع العصبي الناتج عن التوتر النفسي وأحياناً الاكتئاب.

وللتغلب على الغضب والتوتر ينصح بمراجعة هذه النصائح:

- حاولي دائماً أن تتعرفي على الشعور والانفعال الأساسي وراء ظاهرة الغضب لديك مثل الخوف أو الألم أو عوامل الإحباط والتوتر والقلق.

- أن تشعرى بالألم أو الإحباط أو الخوف معناه أنك إنسانة لك أحاسيس، وهذا ليس عيباً فيك أو عجزاً منك لذلك حاولي أن تعبّري عن هذا الشعور وتشرحيه بالكلام كلما سنحت لك الفرصة لذلك.

- يجب أن تعلمي وتؤمنين بأن الغضب هو إحدى الوسائل التي يعبر بها الفرد عن احتياجاته وطلباته ولكنها ليست الوسيلة

الوحيدة أو المثالية، لهذا فعليك أن تلتصقي بعض العذر لمن يغضب أمامك وتحاولي مساعدته.

- سلوك الغضب هو سلوك فردي يتعود عليه الإنسان ولكنه سلوك مكتسب وممكن التخلص منه بالتعلم والتدريب والإدارة.

- يمكنك المشي مسافات طويلة أو أداء أي عمل يدوي خفيف عند شعورك بالغضب والتوتر

- التدريبات العضلية يمكنها أن تخفف كثيراً من حدة التوتر الداخلي لدى الفرد الذي يسبب الغضب والثورة.

- تنازلي أحياناً عن إصرارك واعتقاداتك بأنك على صواب وأن الخطأ هو خطأ الآخرين، تذكرى بهدوء أنك قد تكونين مخطئة وأن إحساسك بهذا الخطأ لن يقلل من شأنك وأن اعترافك أمام الآخرين قد يزيد من منزلتك ويرفع من قدرك لديهم.

وقد أوصانا القرآن الكريم بالتحكم في انفعال الغضب فحينما يغضب الإنسان يتعطل تفكيره ويفقد قدرته على إصدار الأحكام الصحيحة ويحدث أن تفرز الغدتان الكظريتان هرمون الأدرينالين الذي يؤثر على الكبد

ويجعل الإنسان أكثر استعداد وتهيباً للاعتداء البدني على من يثير غضبه. ولذا كان التحكم في انفعال الغضب مفيداً فهو يساعد على أن يحتفظ الإنسان بقدرته على التفكير السليم وإصدار الأحكام الصحيحة وكذلك يحتفظ الإنسان باتزان البدني فلا يتأهب التوتر البدني ويتجنب الاندفاع ويؤدي إلى كسب صداقة الناس ويساعد على حسن العلاقات الإنسانية بوجه عام قال تعالى: «ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ» (فُصِّلَتْ: ٢٤)

وأخيراً إذا شعر الشخص بأنه لا يستطيع التحكم في غضبه، وأنه يؤثر بشكل جوهري على علاقاته وعلى جوانب هامة في حياته.. عليه اللجوء إلى النصيحة الطبية لترشده إلى طريقة أفضل للتعامل مع أمور الحياة، وهذه المشورة الطبية تتمثل في الأخصائي النفسي الذي يعمل مع الشخص على تنمية وتطوير مجموعة من الأساليب التي تجعله يغير من طريقة تفكيره وسلوكه. وقد يسفر العلاج عن تحسن ملحوظ في حالات الغضب.



إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

السلام عليكم

أنا إنسانة تعيسة وحزينة دائماً ، مررت بلحظات حب كثيرة ولم تكتمل أبداً لأنه حب من طرف واحد ومع ذلك عمري ما اشتركت في أي علاقة مع أي شاب لأنني قررت أن أعطي قلبي لزوجي، ولكن للأسف ارتبطت بشخص قريب لي لأنه قال إنه يحبني وأنا محتاجة لهذا الحب ووفقت لسبب آخر وهو أنني أعاني من العادة السرية فلكني أنهيت هذه العادة يجب أن أتزوج وبسرعة ولكن للأسف استمرت الخطوبة سنتين ونصف وكانت أياماً حزينة لي لأنه كان إنساناً أنانياً ومسيطرًا لأنه كان يريد أن يحكمني ولكن أنا لم أتج له هذه الفرصة وطول مدة هذه الخطوبة عمره ما قال لي أي كلمة حلوة أو فرحني وجبلي أي هدية وصبرت على هذا، وفجأة بدأ الأهل في فرض متطلبات الفرح والسرعة لأن الكلام كثروا وبدأنا في الخصام وبدأت الكراهية وطلبت من أهلي الانفصال لأنني تعذبت كثيراً وأنا أرى البنات يعشن لحظات حب ورومانسية وأنا أعيش أسوأ لحظات حياتي ولكن أهلي خافوا من كلام الناس وقالوا غداً سيتغير لما يتزوج واقتنعوني وعدت الأيام والليالي وأنا كما أنا ودخلت سجن الزواج وفجأة تغير هذا الشخص وعشت لحظات جميلة لمدة شهرين فقط وسافر وبدأ الخصام والمشاكل وتمييز أهله عني وبخل وعدم الاتصال وإهمال وشروط وظل لمدة ٩ شهور وجاء وللأسف حملت ويوم ما علمت بهذا كانت ردة فعل زوجي كتابة

الأخت الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله
نسأل الله تعالى أن يزيل همك، وأن يكشف كربك، وأن يوفقك لما يحبه ويرضاه.
من الرسالة التي أرسلتها التي تذكرين فيها أنك تعاني من وجود مشاكل بينك وبين زوجك وكذلك إهانة زوجك لك أمام أهله مما أدى إلى وجود جفاء أسرى وشعورك بالحزن والاكتئاب ورغبتك في الطلاق ورفض أمك ذلك الأمر.
الابنة العزيزة الطلاق من الأمور التي يبغضها الله عز وجل ويهتز لها عرش الرحمن ما لم يكن له مبرر قوى يستند إليه الإنسان في طلبه هذا الانفصال ويجوز للمرأة طلب الطلاق إذا وقع عليها ضرر من زوجها، وهذا الضرر له صور متعددة منها:
١- عجز الزوج عن القيام بحقوق الزوجة كالنفقة والمعايشة والسكن

زوجي يهينني وأكره العشرة معه

إعداد:

مختار عبد الغنى
أخصائي اجتماعي



واختلفنا كالعادة

وكان يخاف من أهله لدرجة

تأتني

لتتقنني بالصالح لكن

أنا أريد الطلاق بشدة وأهلي يقولون لي استحمل عشان خاطر ابنتك ... أنا محتارة ومرعوبة لأنني فقدت الثقة فيه وأريد حل. أنا تعبت وحاسدة ابني وحيدة والناس يتكهنون ومنعت الأكل واكتأبت. أنا تنقبت من كثر الهم إلى باين عني وأنا عمري ٢١ سنة وملزمة ومتدينية. أسفة على كل هذا الكلام لأنني أول مرة أفضض لأحد، أنا لما أكتب أكتب في دفتر.

ممنوع أننا نخرج مع بعض أو يكلمني أمام أي أحد من أهله ويعيب عني ويهينني أمام أهله وإخوته . كنت أذهب بالعافية للدكتور وأنا حامل لأنه بخيل وصامت وعمره ما حكى لي أي شيء يخص حياتنا وربنا نجاني وأعطاني ولد زى العسل ولكن حصل إنه بدل ما يتغير أكثر المعاملة السيئة ومنع أي شيء يجيبه للطفل أو لي وبدأ في ضربى وشتى أمام إخوته ولا أحد يبعده عني وتركته وذهبت إلى أهلي ولم يسأل عني ولا عن ابني وبدأت الناس منذ فترة

الابنة الحائرة عليك أن تراجعى تلك الأسباب بدقة قبل أن تقدمى على طلب الطلاق لأنك كما تقولين في رسالتك أقدمت على طلب الزواج لوجود دوافع غريزية شديدة كانت تدفعك إلى ممارسة العادة السرية والزواج يحضن الإنسان من ممارسة تلك العادة والطلاق سوف يؤدي بك إلى الرجوع إلى تلك العادة وقد يؤدي بك إلى ما لم يحمد عقباه هذا أولاً.
ثانياً الأسرة السعيدة تحتاج إلى المشاركة المستمرة والتعاون وإخلاص النيات بين الزوج والزوجة والتضحية المشتركة حتى يستمر استقرار الأسرة. وهنا ننصح الزوج بحسن معاملة الزوجة خصوصاً أمام الأهل لما فيه من حفظ لكرامة الزوجة تنفيذاً لأمر الرسول صلى الله عليه وسلم: (خيركم خيركم لأهله).
وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه

على الوطء، أو مرضاً خطيراً منفرأً.
٦- فسوق الزوج أو فجوره بفعل الكبائر والموبقات، أو عدم أدائه العبادات المفروضة - ما لم يأت بما يوجب كفره وإلا انفسخ عقد النكاح - وقد صبرت عليه زوجته ونصحته فلم يستجب، وأخذته العزة بالإثم، فللزوجة حينئذ أن تسأله الطلاق، فإن أبى فلها أن ترفع أمرها للقضاء ليفرق بينهما.
٧- إذا وجدت في نفسها نفرة منه وبغضاً شديداً في قلبها ولو لم تعرف سبب ذلك فإنها معذورة في طلب الطلاق، وفي هذه الحالة يستحب لزوجها أن يطلقها إذا رأى منها عدم التحمل والصبر بحيث يعوزها ذلك إلى الافتداء والخلع، فإن في طلبها الطلاق تفرجاً لما هي فيه من الكربات ولا إثم عليها في ذلك.
٨- منع الزوجة مطلقاً من رؤية أهلها خصوصاً والديها.

المستقل ونحوها، ويلحق بذلك بخله الشديد وتقييره في النفقة بحيث يمنعه الحاجيات.
٢- إهانة الزوج لزوجته بالضرب - لغير سبب شرعي - واللعن والسب ونحو ذلك، ولو لم يتكرر بمعنى أنه يجوز لها طلب الطلاق لو حدث هذا من الزوج مرة واحدة، ولها - أي للزوجة - التظليق بالضرر، وهو ما لا يجوز شرعاً، كهجرها بلا موجب شرعي، وضربها كذلك وسبها وسب أيها، ويؤدب على ذلك زيادة على التظليق، كما هو ظاهر.
٣- إذا تضررت بسفر زوجها كأن سافر الزوج أكثر من ستة أشهر وخافت على نفسها الفتنة.
٤- إذا حبس زوجها مدة طويلة وتضررت برفاقه، وذلك بعد سنة من حبسه، لأن الحبس غياباً.
٥- إذا رأت المرأة بزوجه عيباً مستحكماً كالعقم، أو عدم القدرة

مریضة بدء الغيرة الشديدة

السلام عليكم

الأخت الفاضلة

واعتمادك عليه مما يؤدي إلى الغيرة المرضية.

- الخبرات السابقة والعلاقات غير الشرعية مع الجنس الآخر تولد الشك وعدم الثقة .
- تساعد الظروف الاجتماعية المحيطة في حدوث الغيرة المرضية وذلك بأن يتدخل بعض أفراد المجتمع سواء الأقارب أو الأصدقاء في حياة الزوجين ويثيرون الشكوك حول أحد الزوجين فيشك الطرف الآخر .
- أما الأمراض النفسية والعضوية التي تساعد في حدوث الغيرة المرضية فهي :
- الأمراض النفسية : الفصام العقلي، اضطرابات المزاج ، والذهان واضطرابات الشخصية وخصوصاً الشخصية الارتيابية .
- ويكون العلاج دائماً عن طريق العلاج النفسي الذي يهتم بالنقاط التالية:
- استكشفي جذور وأصل غيرتك وذلك بتفحص السلوكيات السابقة والاتجاهات وخبراتك التي أدت إلى شعورك بعدم الأمان وعدم الثقة بنفسك .
- عليك أن تعرفي ما الذي يثير هذه الغيرة لكى تستطيعين أن تعملي من خلال ذلك بتشجيع الشريك بأن يتصرف بطريقة تساعد في تقليل الغيرة .
- العلاج المعرفي وذلك بتشجيع المريض على التعرف على الافتراضات الخاطئة في التفكير وتعلم استراتيجية للسيطرة عليها وكذلك السيطرة على عواطفه .
- العلاج المناسب للأمراض النفسية أو العضوية .
- استخدام مضادات الذهان قد يخفف من أعراض الغيرة المرضية.

السلام عليكم ورحمة الله
نسأل الله تعالى أن يزيل همك، وأن يكشف كربك، وأن يوفقك لما يحبه ويرضاه.

من الرسالة التي أرسلتها التي تذكرين فيها أنك تعانين من الشعور بالغيرة الشديدة التي تؤثر على علاقاتك مع الآخرين خصوصاً خطيبك لدرجة أنك تشعرين بالحزن والضيق والخوف والضياع.

الابنة الحائرة.. الغيرة هي عاطفة طبيعية ومقبولة في معظم المجتمعات، والفرد الذي يبدي فقداناً للغيرة يعتبر شاذاً وغريباً، والغيرة المتبادلة عادة ما يُنظر لها على أنها دليل على العلاقة الصحية .

وقد بينت الأبحاث أن الغيرة تصبح مرضية عندما تتداخل مع العلاقة الصحية وتمنع الشخص من الأداء الناجح والجيد وتدمر الزواج والبيوت والحياة وقد تؤدي إلى عنف على شكل ألفاظ قاسية ونابية وعنف جسدي وحصار طويل من الارتياح والشك .

ولا توجد بيانات وإحصائيات عن مدى انتشار هذه الظاهرة بين عامة الناس ، وهي أكثر شيوعاً عند الرجال من النساء، وتبين الدراسات بأن نسبة حدوثها في الرجال مقارنة بالنساء هي (١:٢) وغالباً ما ينكر الرجال أى إحساس بالغيرة ولكن المرأة تقر بذلك وقد تحدث الغيرة المرضية كعرض منفصل أو تحدث ثانوية لبعض الأمراض النفسية والعضوية .

وفيما يلي عرض للعوامل التي تساعد في حدوثها:

- عدم الشعور بالأمان حول علاقتك مع من تحب

جزاكم الله خيراً على أروع موقع للاستفادة وتقديم المساعدة إذا أمكن ذلك... أنا عمري ٢٥ عاماً مخطوبة من شاب بنفس العمر يحبني كثيراً ويخلص لي بصدق ويقدم لي ما يستطيع حتى أبقى سعيدة، ولكن مشكلتي الغيرة الكبيرة التي أعتبرها مرضية. أحاول أن أغير نفسي لا أستطيع، وهو يقف إلى جانبي ويستوعبني ولكن بدأت غيرتي تهدد علاقتنا بالانفصال، وأنا أبكي كل ليلة ولا أفهم لم أنا هكذا، أريد جواباً يريحني... أريد أن أفهم حالتي وحلاً لمشكلتي التي بدأت ترهقني وتفقدني أغلى شخص بحياتي. أغار من كل شيء، فنانة على التلّافز، امرأة صادفتها بالطريق، أصدقائه بالجامعة حتى بنات خالاته اللاتي يعتبرهن مثل أخواته البنات أغار منهم وأبكي في حال ذهب إليهن. لا أفهم ماذا يحدث معي، خطيبي يدرس الطب وأحاول معه بطريقة غير مباشرة ألا يكمل مشواره في الطب مع أن أهله أجمل نجاح لديهم نجاحه وتخرجه وأن يتخصص وأنا بادل أن أدمعه شعور داخلي يجعلني أبكي وحزينة وضائعة وخائفة.





إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:
ندى عادل جمال
إحصائية نفسية

محبط وأعاني من عدم التركيز

السلام عليكم

لا أدري من أين أبدأ رسالتي وعرض مشكلاتي.. ولكن اسمحوا لي أن أكتب بعض النقاط المبعثرة لما يخطر في خاطري:
١. أشك بقدراتي على التعلم ولا أعلم ماذا أفعل وكيف أتعلم وكيف أنمي ثقافتني وكيف أحفظ؟؟ أشعر بأنني فعلا مكبر الموضوع.. وأعطيته أكبر من حقه ولا أدري ما الحل..

نسيت بالفعل كيف أذاكر وكيف أحفظ وكيف أفهم كل ما أفعله هو أنني أجلس على الكتاب وأعيد وأزيد وأحفظ المعلومة "بنصها" كما هي ومع ذلك أنسى وأصبحت أكره المذاكرة. وحاولت أن أغير ذلك، ولكنني لم أعد أحب الجلوس على

الأخ الفاضل

السلام عليكم ورحمة الله
نسأل الله تعالى أن يزيل همك، وأن يكشف كربك، وأن يوفقك لما يحبه ويرضاه.

من الرسالة التي أرسلتها التي تذكر فيها أنك تعاني من عدم القدرة على التركيز والمذاكرة وفقدان الثقة بالنفس والانغماس في العادة السرية مما أدى بك إلى الابتعاد عن النواحي الدينية والشعور بالإحباط والحزن. الابن العزيز ما تعاني منه أساسا هو فقدان الثقة بالنفس مما أدى إلى ظهور أعراض اكتئابية تؤثر على قدراتك النفسية عامة وهنا نناقش كيفية استعادة الثقة بالنفس.

ان الثقة بالنفس عادة مكتسبة وتتطور ولم تولد الثقة مع الإنسان حين ولد فهي ليست وراثية، فهو لا الأشخاص الذين تعرف أنت أنهم مشحونون بالثقة وسيطرون على قلقهم، ولا يجدون صعوبات في التعامل والتأقلم في أي زمان أو مكان هم أناس اكتسبوا ثقتهم بأنفسهم، أحيى إن عدم الثقة بالنفس سلسلة مرتبطة ببعضها البعض تبدأ:

أولا: بانعدام الثقة بالنفس.
ثانيا: الاعتقاد بأن الآخرين يرون ضعفك وسلبياتك.. وهو ما يؤدي إلى ثالثا: القلق بفعل هذا الإحساس والتفاعل معه.. بأن يصدر عنك سلوك وتصرف سيئ أو ضعيف،

الكتاب.. أو تركت المحاولة وأصبحت تتناوبني مشاعر سلبية كلما فكرت في المذاكرة أو الدراسة أريد أن أصحح حياتي لكن غالبا ما أجد الكسل يعوقني.. أصبحت أشعر بمشاعر سلبية عندما أمسك أي كتاب وأشعر أنني أهرب من ذلك بالعادة السرية أمام الحاسوب أو الجلوس لفترات طويلة جدا عليه.

أشعر أيضا أنني أصبحت لا أثق في نفسي ولا في قدراتي وأشعر أنها تلاشت. أشعر بالخجل وأشعر أن الناس هم أفضل مني.. وعندما أمشي في مكان وأشعر أن أحدا ينظر إلي أو أحس ذلك أشعر بشيء من التوتر والقلق.. وأنا من الناس الذين يهتمون بمظهرهم.

وفي العادة لا يمت إلى شخصيتك وأسلوبك وهذا يؤدي إلى

رابعاً: الإحساس بالخجل من نفسك.. وهذا الإحساس يقودك مرة أخرى إلى نقطة البداية.. وهي انعدام الثقة بالنفس، وهكذا تدمر حياتك بفعل هذا الإحساس السلبي تجاه نفسك وقدرتك.

إن أي إنسان لا يكره لنفسه المصلحة ولكن يتخوف من اتخاذ أى خطوة نحو النجاح، لكن إذا قررت التوقف عن جلد نفسك بتلك الأفكار السلبية، التي تعتبر بمثابة موت بطيء لطاقاتك ودوافعك، وإذا اتخذت ذلك القرار بالتوقف عن إيلاام نفسك وتبدأ بالخطوة الأولى، تحديد مصدر المشكلة، أين يكمن مصدر هذا الإحساس؟

و لكي تصل إلى الجذور الحقيقية للمشكلة لتستطيع حلها، حاول ترتيب أفكارك، استخدم ورقة وقلم واكتب كل الأشياء التي تعتقد أنها ساهمت في خلق مشكلة عدم الثقة لديك، تعرّف على الأسباب الرئيسية والفرعية التي أدت إلى تفاقم المشكلة، البحث عن حل.

أريد بالفعل أن أتخلص من هذه الأشياء حتى في علاقتي مع الله أحس أنني في الضياع (وهذا شعور أكيد بعد كل البلاوى التي موجودة) أشعر بضراغ عاطفي أيضا وأشعر أن ما يملؤه هو الأغاني الحزينة.. أشعر بحالة غريبة من الحزن. حتى الطموح اختفى... وعندما أعود لأفكر بعقلانية أقول إنه ليس وقته الآن ويجب أن أتفوق وأن أكون إنسانا ناجحا... لكن.. في ماذا؟؟ ما هي أهدافي.. وأعود لنفسي الدائرة كنت أنزل في العادة السرية وأعود لنفسي الدائرة المظلمة... هذا ما تذكرته لأن وسمحو لي إذا رغبت في كتابة شيء آخر هل تسمحون لي بذلك؟؟

تريد أنت لا ما يريده الآخرون.. ومن المهم جدا أن تقر أن تقرأ عن الأشخاص الآخرين وكيف قادتهم قوة عزائمهم إلى أن يحصلوا على ما أرادوا.. اختر مثلا أعلى لك وادرس حياته وأسلوبه في الحياة ولن تجد أفضل من الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم وأصحابه رضوان الله عليهم، مثلا في قدرة التحمل والصبر والجهد من أجل هدف سام ونيل وهو إعلاء كلمة الله تعالى ونشر دينه.

أحيى عندما تتمتع بالثقة بالنفس فإنك سوف تجد لنفسك قيمة ذاتية وروحية تتحدى بها أي مشكلة نفسية وتتحج في علاقاتك وتصبح أكثر نجاحا.

الابن العزيز احرص على أداء العبادات لوقتها وابتعد عن كل المثيرات التي تؤدي بك إلى الانغماس في العادة السرية وداوم دائما على طهارة النفس والبدن وأكثر من أذكار الصباح والمساء وداوم على صلاة الجماعة وعلى ممارسة الأنشطة الرياضية بصفة منتظمة واليك برنامج يساعدك في التغلب على العادة السرية التالي: <http://elazayem.com/B:htm> (٢). وإذا استمر الشعور بالحزن فهنا ننصح بزيارة الطبيب النفسي فقد تحتاج لبعض الأدوية النفسية المضادة للاكتئاب.

- ثقتك بنفسك تكمن في اعتقاداتك: في البداية احرص على ألا تنفقه بكلمات يمكن أن تدمر ثقتك بنفسك. فالثقة بالنفس فكرة تولدها في دماغك وتتجارب معها أي أنك تخلق الفكرة سلبية كانت أم إيجابية وتغيرها وتشكلها وتسيّرهما حسب اعتقاداتك عن نفسك... لذلك تبين عبارات وأفكارا تشجك بالثقة وحاول زرعها في دماغك.

انظر إلى نفسك كشخص ناجح وواثق واستمع إلى حديث نفسك جيدا واحذف الكلمات المحملة بالإحباط، إن ارتفاع روحك المعنوية مسئوليتك وحدهم لذلك حاول دائما إسعاد نفسك.. اعتبر الماضي بكل إحباطاته قد انتهى.. ابتعد كل البعد عن المقارنة أي لا تسمح لنفسك

ولو من قبيل الحديث فقط أن تقارن نفسك بالآخرين... حتى لا تكسر ثقتك بقدرتك وتذكر أنه لا يوجد إنسان عبقري في كل شيء. فقط ركز على إبداعاتك وما تتميز به وعلى إيمانك بالله وتميز قدرتك عنده وحاول تطوير هواياتك الشخصية... وكنتيجة لذلك حاول أن تكون ما



ضغوط نفسية شديدة أثرت على مشاعري

السلام عليكم

فى الفترة الأخيرة مررت بضغوط نفسيه شديده جدا وخوف من الامتحان
النهائى الذى يحدد مستقبلى فتغيرت مشاعري كثيرا تجاه من أحب ! فأصبحت
لا أحب أن أتحدث معه كثيرا ولا أستمتع بكلامه رغم حبه الشديد لى .. ولكن
قبل فتره أيضا أصبحت هناك مشاكل بين أهلى وأهله ومنعنى أهلى من الحديث
معه، ولكنى استمررت وكذبت عليهم شعرت بالندم ومازلت أشعر به لأنها أول مرة
أكذب على أهلى! علما بأنه ذو حالة مادية أقل منى .. ماذا أفعل؟ هل تغير مشاعري
بسبب الضغوط أم ماذا؟ وبم تنصحوننى؟

الأخت الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله
من الرسالة التى أرسلتها التى
تذكرين فيها أنك تعانين من تغير
مشاعرك تجاه من تحبين بعد
التعرض لضغوط نفسية شديدة
بسبب الامتحانات وبسبب وجود
مشاكل بين العائلتين وتساَلين
عن النصيحة..

الأخت السائلة الزواج لابد أن
يقوم على الاقتناع من جهة العقل
والقلب، وأحدهما لا يكفى لبناء
حياة زوجية قائمة على الاحترام
والحب المتبادل من الطرفين.
وإذا توفرت أغلب الظروف التى
تؤدى إلى قيام علاقة زوجية
ناجحة فيجب على الأهل عدم
التدخل لإفشال تلك العلاقة
التي يحض الإسلام عليها، ولكن
إذا لم تتوفر المواصفات السليمة
التي تساعد على استمرار الحياة
الزوجية فى المستقبل بما فيها
من استقرار ومودة ورحمة وإذا
عارض الأهل هذا الزواج على
أساس وجود مشاكل واضحة
قد تتسبب فى عدم الاستقرار
الأسرى فيما بعد فيجب على
الأبناء التفكير مليا فى هذا
الأمر حتى لا يتعرضوا للمعاناة
النفسية والأسرية فيما بعد.



الأخت الفاضلة أرجو أن تعطى
نفسك بعض الوقت حتى تستقر
حالتك النفسية بعد مرورك
بظروف الامتحانات الضاغطة
ولكى تتفكرى فى الأمر مليا ولا
مانع من عرض مشكلتك على
الإخصائى النفسى للحصول
على المشورة النفسية المناسبة
لحالتك ولا خاب من استشار
وفقك الله وهداك وحفظك
الله من كل مكروه..

٤- أن يستشير أصدقاءه
المقربين إليه.
٥- أن يبعد عن التأثير
العاطفى من الطرف الثانى
ويخلق نوعا من المساحة بينه
وبين شريكه حتى تتيج له التفكير
بعقلانية أكثر.
٦- أن يرى عيوب الطرف
الثانى بأكملها وهل سيرضى بها
ويتقبلها أم لا، ولا يوهم نفسه
بأنه سوف يغيرها.

وهنا ندعو الشاب أو الفتاة إذا
تعرض لمسألة الرفض من جهة
الأب أو الأم فعليه أن يقوم بهذه
الخطوات:
١- أن يتأكد من حسن اختياره.
٢- أن يتأكد من وجود قدر
كاف من التكافؤ بينه وبين
الشريك.
٣- ألا يلجأ للعناد لمجرد رفض
الآباء لأنه وحده سوف يدفع
الثمن.



إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

أ. أحمد عبد ربه
أخصائي اجتماعي

زوجي عنيف ويقتسو على بشدة

السلام عليكم

أنا متزوجة من ٨ سنوات
وعندي ٣ أولاد وزوجي يعاملني معاملة
قاسية لا يتكلم معي وغامض جدا وإذا تكلمت
معه يقابل كلامي بالسخرية والاستهزاء ويحب
أهله أكثر مني ومن أولاده ويظهر ذلك أمامي، ولو
شاف أهله يسخرون مني لا يدافع عني إلى أن وصل
بى الأمر لأن أكرهه كرها شديدا. وكلما حاولت أن
أتكلم معه وأصارحه بأنه لم يعطني حقوقى ولا
يأخذ برأى وليس لى وجود فى حياته يهرب
من كلامى .



الأخت الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله
نسأل الله تعالى أن يزيل همك،
وأن يكشف كربك، وأن يوفقك لما
يحبه ويرضاه.

من الرسالة التى أرسلتها التى
تذكرين فيها أنك تعانين من
معاملة زوجك السيئة وسخريته
منك أمام أهله ووصول العلاقة
الزوجية بينكم لدرجة الكراهية.

الأخت الكريمة من الطبيعى
أن تشوب الحياة الزوجية بعض
الخلافات والاختلافات البسيطة،
هذه ما تسمى بملح الحياة، ولكن
إذا زاد عن ذلك قد ينعكس إلى

توتر وقلق على أفراد الأسرة، وقد
تصل هذه الخلافات إلى أشكال
مختلفة مثل التراشق بالألفاظ
والتحدى...والحياة الزوجية هى

شركة بين اثنين، وهذه الشركة
تقوم على المودة والرحمة كما قال
تعالى: «وجعل بينكم مودة ورحمة».

فإن العلاقة الزوجية هى علاقة
حب وتضام تترتب عليها حقوق
وواجبات، وكما قلت سابقا قد
تشوبها بعض الخلافات مثلها مثل

أذن المسألة تحتاج إلى هدوء
.. وحوار .. وقلب واسع .. وهكذا
تستمر الحياة بهمة التفاضل وروح
التراضى ..

ابحثى فى نفسك ووضعى لنا
مدى التزامه مع الله وصلاته
بالبذات لأن الصلاة الصحيحة
تنهى عن الفحشاء والمنكر والبغى
ولأنه ليس من السهل أن تسوء
الكراهية العلاقات الأسرية بين
الزوجين بهذه البساطة فهو خراب
لبيت لا يحبه الله وظلم لأطفال
وكفى ما لدينا فى المجتمع من
بشر ليسوا بأسوياء، والأمراض
النفسية والعصبية والعنف بين
الشباب زاد فى مجتمعنا بسبب
التفكك الأسرى والطلاق وغياب
الأب والأسرة

أما إذا كانت الأمور غير ذلك
فيجب أن تكون لك معه وقفة
حاسمة حازمة يعرف من خلالها
أنه حان وقت مراجعة النفس
 وإعادة النظر فى الطريقة التى
يتعامل بها معك ، يجب أن يتوقف
فوراً عن أسلوبه المهين فى التعامل
معك ، اشرحى له أنك من الآن

فصاعد لن تسمحى له بإهانتك
وإذلالك مهما كانت النتيجة
، فالرجل الذى يهين زوجته لا
يعرف أقل القليل من أمور دينه،
والإسلام أمر بالإحسان إليها
واقاء الله فيها، ورسولنا الكريم
كان خير نموذج لأنه هو القائل «
خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم
لأهلى»، وهو القائل «اتقوا الله فى
النساء» ، وقال أيضاً «اتقوا الله
فى الضعيفين المرأة واليتيم» ،
فأين زوجك من كل هذه التعاليم
السامية وأين هو من دين أمره
بحسن معاملتك والإحسان إليك .
حفظك الله يا أختي العزيزة
..حافظى على بيتك وحاولى معه
بالتفاهم والحوار بشكل محترم
وحضارى، واذكرى له ما كان
يفعل الرسول صلى الله عليه وسلم
مع زوجاته أمهات المؤمنين، كزرى
على مسامحة ذلك.. وأسأل الله
الهداية له وحاولى الا تستغزيه
بل عامليه بالإحسان ... هدى الله
سرك وأهدى وأصلح لك زوجك
أمين...وفقك الله وهداك وحفظك
الله من كل مكروه..

السلام عليكم

مشكلتي أنتى مخطوبة منذ سنة من شخص لم ألتق به سوى فى مواقع التواصل الاجتماعي، بدأت العلاقة بعد أن تقدمت عائلته بخطبتى من أهلى، عائلتنا تتبادل الزيارات فى كل المناسبات، تأكيداً لرغبتهم ورغبتى، لكننى كثيراً ما أشعر فى حديثه أنتى لا أعجبه سواء على مستوى الشكل أو الطبع، وعندما أحاول مناقشته فى الأمر يرفض الحديث بحجة أنه يحبنى وليس له شك فى ذلك، ودليله أنه يعمل جاهداً من أجلى، إضافة إلى أنتى أشعر أن سننى يؤثر فانا فى الـ ٣٢ من عمري، ويتأكد لى ذلك عندما أكون مع أخواته، أنا فعلاً حائرة ولست أدري هل أكمل معه أم أراجع مع العلم أن زواجنا مقرر بعد ٣ أشهر فقط..

خطيبى يتناقض فى مشاعره معى

الأخت السائلة

السلام عليكم ورحمة الله..
نسأل الله تعالى أن يُزيل همك، وأن يكشف كربك، وأن يوفقك لما يحبه ويرضاه.
من الرسالة التى أرسلتها التى تذكرين فيها أنك تعانين من الحيرة والقلق تجاه مشروع زواج بعد حوالى ٣ أشهر كونك تشعرين أن خطيبك لا يعجبه شكلك أو طبعك.
الأخت الحائرة الزواج علاقة إنسانية تربط بين فردين باسم الدين والغرض منها المودة والرحمة والسكن وما يتبع ذلك من ذرية صالحة بإذن الله، ويجب أن تبنى على التفاهم والمصارحة والتألف بين الزوجين وهذا لا يتم إلا بعد تعارف ومعايشة ومصاحبة لمدد طويلة تؤدى إلى الألفة والمحبة.

والتعارف عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي خطوة أولى فى طريق التعارف المباشر ولا يجب أن تبنى أى خطوات أخرى بعد تعارف الأسترين بدون تعارف الزوجين المقبلين على الارتباط وجلسهما معا عدة مرات ليرى

عن بعض ومن المستحيل أن يصبح نسخة طبق الأصل من بعضهما البعض وأن الحوار والتفاهم ومحاولة تقريب وجهات النظر هى أفضل طريقة للتعامل مع مشاكل الخطوبة.

٢- من أكثر الأشياء التى تساعد المقبلين على الزواج بالتمتع بفترة الخطوبة وعيش أيامها بسعادة وحب هو ترك كل طرف مساحة من الخصوصية للطرف الآخر فمن المهم أن يدرك الشاب والفتاة أن الخطوبة غير الزواج وأنها لا تقتل الحواجز وتزيل الحدود والحفاظ على هذا القدر من الخصوصية يوفر الكثير من الراحة للشباب والفتاة وتجعلهما يتمتعان بأيام الخطوبة ويعيشان أجمل لحظات عمرهما معا فى هذه الأيام.

٣- يقع المقبلون على الزواج فى خطأ كبير خلال فترة الخطوبة، وهذا الخطأ يسبب الكثير من المشاكل والخلافات وهو محاولات الشاب المستمرة لتغيير طباع وصفات الفتاة ومحاولات الفتاة الدؤوبة لتغيير ما لا يعجبها فى صفات وحياة الشاب، وللأسف لا ينتج عن محاولات التغيير هذه سوى المشاكل التى تجعل الشاب والفتاة يضيعان أيام الخطوبة دون أن يستمتعا بها فمن المهم أن يدرك المقبلون على الزواج أنه ليس بالأمر الهين أن يتغير إنسان أو أن يبدل نمط وأسلوب حياته الى جانب ذلك من المهم ان يتقبل الشاب والفتاة بعضهما البعض بكل ما فيهما من عيوب ومميزات وإن حدث وتغير أحد الطرفين لإرضاء الطرف الآخر فهذا أمر جميل وإن لم يحدث فلا داعى لوجود مشاكل او خلافات.

وفى النهاية أرجو أن تجلسى مع خطيبك عدة جلسات يسودها المصارحة والود لتبادل الأفكار ووضع خطة واضحة المعالم للحياة المستقبلية تبنى على المودة والرحمة.

وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه..

كل زوجه ويشعر بشخصية الزوج الآخر وليس سمع منه مباشرة أفكاره وأهدافه من الزواج وليضع كل من الزوجين مطالبه من الطرف الآخر بكل صدق وأمانه. أما إذا تمت الخطوبة والتعارف السريع عن طريق النت والمقابلات الأسرية بدون وجود الزوجين فهذا ما يؤدى دائماً إلى وجود الكثير من المشاكل العاطفية التى قد تؤدى إلى عدم استمرار الزواج فيما بعد.

وهنا أنصح المقبلين على الزواج بالتالى:

١- فى البداية على المقبلين على الزواج أن يعلموا أنه لا بد من حدوث بعض المشاكل والمناوشات خلال فترة الخطوبة، فذلك ناتج عن اختلاف صفات وطبائع وتربية الشاب والفتاة، ولكن هذه ليست هى المشكلة الأساسية ولكن المشكلة تكمن فى طريقة تعامل الشاب والفتاة مع هذه المشاكل التى تحدث خلال فترة الخطوبة، ومن أهم النصائح التى تساعد المقبلين على الزواج للتعامل مع هذه المشاكل وفى نفس الوقت الاستمتاع بأيام الخطوبة السعيدة هى أن يتفهم الشاب والفتاة أنهما مختلفان





إشراف :
د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. عماد أبو العزائم

طبيب نفسي

أريد التخلص من أفكارى الجنونية

السلام عليكم

مشكلتي باختصار كانت وسوسة قهرية فكرية عقائدية منذ ما يقارب السنة لم أعلم في البداية أنه مرض وإنما حسبت أنه نقص في الإيمان وكنت أعذب أشد العذاب، بعدها تطور هذا الوسواس ليمس الأمور التاريخية، فيقول لي هذا الوسواس اللعين، ما يدريك أن هذه الواقعة وقعت؟ وأن الجميع يكذب عليك، حتى أحب الناس إلى ! ثم صارت وسواس فلسفية حتى وسواس عن عدم وجود أماكن!!! إنها أفكار جنونية.

الأخ الفاضل.

السلام عليكم ورحمة الله نسال الله تعالى أن يزيل همك، وأن يكشف كربك، وأن يوفقك لما يحبه ويرضاه.

من الرسالة التي أرسلتها التي تذكر فيها أنك تعاني من وجود وسواس قهرية متكررة في صورة أسئلة فلسفية لا تنتهي مما يعكر عليك صفو حياتك ومن تلك الأعراض نستطيع أن نشخص حالتك بأنك تعاني من مرض الوسواس القهري.

ويتضمن هذا المرض وسواس فكرية وأعراضا قهرية وقد يعاني المريض في بعض الأحيان من أحد العرضين دون الآخر وهذا ما حدث لك بالفعل لأنك تعاني من وسواس دون أفعال قهرية والوسواس القهري هونوع من التفكير - غير المعقول وغير المفيد - الذي يلازم المريض دائما ويحتل جزءا من الوعي والشعور مع اقتناع المريض بسخافة هذا التفكير مثل تكرار ترديد جمل نابية أو الأشياء أو كيف بدأت الحياة أو الأشياء أو تكرار كلمات كفر في ذهن المريض أو تكرار نغمة موسيقية أو أغنية تظل تلاحقه وتقطع عليه تفكيره بما يتعب المصاب. وقد تحدث درجة خفيفة من هذه الأفكار عند كل إنسان فترة من فترات حياته، ولكن الوسواس القهري يتدخل ويؤثر في حياة الفرد وأعماله الاعتيادية وقد يعيقه تماما عن العمل. والأشخاص المصابون بمرض الوسواس القهري في العادة عليهم أن يخففوا من الوسواس التي تسبب لهم

صعبت على التركيز في العمل، تعبت فزرت الطبيب الذي قال إنه وسواس قهري، لكن سؤالي هل هذه وسواس قهرية؟ فأنا أخشى تصديقها!

أعطاني الطبيب دواء لعلاج الوسواس. من فضلك دكتور ساعدني فأنا في جحيم، المشكلة أيضا أن هذه الوسواس السخيفة تتطور بسرعة، وكان لديها عقل، فرغم غرايتها فهي لديها نوع من المنطق، المبني على الأوهام، كنت أفضل أن يكون عندي وسواس وضوء على الأقل هي حالة واضحة

أما حالي فهي وسواس فلسفية، مثلا تقول لي ما يدريك أنه لو دهستك سيارة فإنك تتأذى، ما يدريك أن لك كبدا! ما يقلقني أن عقلي لا يستطيع التصدي لها وتحكيم المنطق في هذه البديهيات. رغم ذكائي الشديد الذي لم يقدني في أمر تافه عكر على حياتي. صارت عندي وسواس أخجل التصريح بها كأن الحياة حلم، وعند مغادرتي مكانا معينا فإنه يخفني، هذه الكلمة ترعبنى وأن كل ما نراه مجرد صورة تصبح مادة عند لمسها. أكاد أجن..

القهرى. ومن الممكن أن يُثير ردُّ الفعل القوى على الشدة النفسية الأفكار الوسواسية والسلوكيات القهرية والمعاناة العاطفية المرتبطة باضطراب الوسواس القهري. ويتم معالجة اضطراب الوسواس القهري عادةً بعلاج نفسي أو علاج دوائي، أو من الاثنين معاً. ويتوصل كثيرٌ من مرضى اضطراب الوسواس القهري إلى التخفيف من الأعراض عبر هذا المزيج. وتُعرفُ المعالجة النفسية باسم «المعالجة الكلامية» أيضاً. وهي تستخدم طرُقاً كالمناقشة والإصغاء وتقديم المشورة من أجل معالجة الاضطرابات العقلية والعاطفية والسلوكية واضطرابات الشخصية. وهناك نوعٌ من المعالجة السلوكية يُسمى «التعرض ومنع الاستجابة». وهو مفيد جداً في معالجة اضطراب الوسواس القهري. وبموجب هذه الطريقة، يجري تعريض المريض للشيء الذي يُطلق لديه الأفكار القهرية أو الوسواس. كما يجري أيضاً تعليمه طرُقاً لتجنُّب الأفعال القهرية والتعامل السليم مع قلقه. وغالباً ما تستخدمُ المعالجة الدوائية للمساعدة على ضبط الوسواس والأفعال القهرية والسيطرة عليها. لذلك أنصحك بضرورة الذهاب لأقرب طبيب نفسي حيث تعتبر الوسيلتان الأكثر فعالية في علاج حالات الوسواس القهري هي العلاج بالأدوية والعلاج السلوكي. وعادة ما يكون العلاج في أعلى درجات فعاليته إذا تم الجمع بين العلاجين.

النقص صلةً باضطراب الوسواس القهري أيضاً. ومن الممكن أن يكون لاضطراب الوسواس القهري صلة بالبيئة المحيطة أيضاً. وهذه البيئة تشمل مكان العمل والمجتمع المحلي أو مكان الإقامة. وقد يكون لاضطراب الوسواس القهري علاقة بالعادات التي يكتسبها المرء في هذه الأوضاع المختلفة. وهناك أشياء مُحددة تزيد من خطر ظهور هذا الاضطراب عند الإنسان. ويُعرف هذه الأشياء باسم عوامل الخطورة. ويُعد وجود تاريخ عائلي من حيث الإصابة باضطراب الوسواس القهري واحداً من عوامل الخطورة. وإذا كان أحد أبوي الشخص أو أحد أقاربه المباشرين مُصاباً بهذا الاضطراب، فإن مخاطر ظهوره لديه تزداد. وتُعد ظروف الحياة المتوترة الضاغطة عاملاً آخر من عوامل الخطورة. إن الأشخاص الذين تكون لديهم ردود أفعال قوية على الشدة النفسية معرضون أكثر من غيرهم لمخاطر الإصابة باضطراب الوسواس

القلق عن طريق القيام بأعمال قهرية يحسون بأن عليهم القيام بها وتسبب أعراض الوسواس القهري القلق والتوتر وتستغرق وقتاً طويلاً وتحول بشكل كبير بين قيام المرء بعمله وتؤثر في حياته الاجتماعية أو في علاقته بالآخرين وهناك عوامل كثيرة تؤثر في هذا الاضطراب. ومن الممكن أن تكون لاضطراب الوسواس القهري صلة بالبيولوجيا. وهذا يتضمن تغيرات في كيميائية الجسم البشري أو بطريقة عمل الدماغ. وقد تكون لهذا الاضطراب علاقة بالجوانب الوراثية أيضاً، أي بالخصائص التي تنتقل إلى الإنسان من الأبوين. ويمكن أن يكون اضطراب الوسواس القهري ناجماً عن نقص مادة السيروتونين في الدماغ. وهي مادة يُنتجها الدماغ لاستخدامها في إرسال الرسائل إلى مختلف الأعصاب في الجسم. ويُعد نقص مستوى السيروتونين سبباً لحدوث الاكتئاب. وقد يكون لهذا



السلام عليكم

أنا فتاة أبلغ الـ ٢٢ عاما من العمر
لقد قرأت موضوعاً عن الفصام الذهني في
موقعكم (النفس المطمئنة) وبالواقع أنا لَدَيَّ
بعض المشاكل المشتركة فأنا أضحك وأحاول
بشدة كتم الضحكة عندما أسمع خبراً محزناً من
شكوى إحدى صديقاتي أو حتى أختي بالرغم من
أنني حقاً أود أن أحزن لأجلهما، أيضاً أنا أكره أن
أجتمع بالناس خصوصاً الذين لا أقابلهم، عادة
فقط عائلتي من أقابلهم وأغلب الوقت أحب أن
أعيش بعالمى الخاص سواء الاستلقاء والتخيل أو
عمل التمارين أو الجلوس على اللاب، هل لهذا
علاقة بالفصام أم أنا أبالغ بالأمر؟؟ وهل يجب
أن أعالج؟ أيضاً أود ذكر حقيقة أنني تعرضت
للاعتداء عندما كنت صغيرة لكنني دائماً أذكر
نفسي بأن الله يعلم بأنني لم أذنب حتى أنني لم
أكن أعلم أبداً ما معنى ما كان يفعل بي فאלله
أرحم بي من أمي..

هل أنا مصابة بالفصام؟؟

الأخت الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله

من الرسالة التي أرسلتها التي تذكرين فيها
أنك تعاني من وجود اختلال بالمشاعر مثل
الخوف من الضحك عند سماع خبر محزن
والشعور بكرهية الجميع والاستغراق في
أحلام اليقظة والانطواء والبعد عن الناس
وتسألين هل هذا مرض الفصام؟

الأخت الفاضلة مرض الفصام كما شرحنا
في موقع واحة النفس المطمئنة هو مرض عقلي
يتميز بالاضطراب في التفكير والوجدان
والسلوك وأحياناً الإدراك، ويؤدي إن لم يعالج
في بادئ الأمر إلى تدهور في المستوى السلوكي
والاجتماعي كما يفقد الفرد شخصيته وبالتالي
يصبح في معزل عن العالم الحقيقي.

والعلامات المبكرة للمرض غالباً ما يبدأ
المرض خلال فترة المراهقة أو في بداية
مرحلة البلوغ بأعراض خفيفة تتصاعد في
شدتها بحيث إن عائلة المريض قد لا يلاحظون
بداية المرض وفي الغالب تبدأ الأعراض
بتوتر عصبي وقلة التركيز والنوم، مصاحبة
بانطواء وميل للعزلة عن المجتمع. ويتقدم
المرض تبدأ الأعراض في الظهور بصورة أشد
فتجد أن المريض يسلك سلوكاً خاصاً فهو
يبدأ في التحدث عن أشياء وهمية وبلا معنى
ويتلقى أحاسيس غير موجودة وهذه هي بداية
الاضطراب العقلي ويستطيع الطبيب النفسي
تشخيص المرض عند استمرار الأعراض لمدة
تزيد عن ٦ أشهر على أن تستمر هذه الأعراض

طوال فترة مرحلة الاضطراب العقلي.

الابنة الحائرة ما تعاني من هو وجود
شخصية حساسة وإذا كانت الحساسية بمعنى
الشعور المعقول بالآخرين ومحاولة المحافظة
على مشاعرهم بما لا يعكر صفوها.. فهذا
أمر طيب يدعو إليه الدين والعقل... أما إذا
كانت بمعنى المبالغة تجاه بعض الأشخاص
أو الأحداث وتحميل كلمات الغير وأفعاله من
التأويل أكثر مما تحتمل حقيقة هذه الكلمات
والأفعال... وينتج عن هذه المبالغة سوء ظن
وغضب وحزن وربما حزازات نفسية أو حتى
قرار بتجنب التعامل مع هذا الشخص تماماً.
صاحب هذه الشخصية سريع الغضب
وأكثر عرضة للتعرض للاكتئاب وحالات
الحزن الشديد لما يفعله من سوء الظن
ومحاولة لفهم كل تصرفات وأفعال الغير
بشكل خاطئ ومبالغ فيه من الإهانة وذلك
يكون غير صحيح.

من مظاهر هذه الشخصية التأويل السيئ
للقول أو الفعل وسوء الظن بالآخرين وسرعة
الانفعال لأقوال الآخرين وحب العزلة لتجنب
سماع الآخرين وكثرة الخصومات وعدم
تحمل النقد وكبت أو قسوة رد الفعل تجاه
النقد (حسب الشخصية وطبيعتها) والشعور
بالإهانة والألم الشديد لو تجاهله أحد والبكاء
في المواقف المؤثرة وحب الخلوة مع النفس و
يحاول أن يحتفظ بمشاعره لنفسه بدلاً من أن
يفسرها الآخرون ضعفاً.

وتتعدد الأسباب التي تؤدي الى ظهور

الشخصية الحساسة منها إهمال الفروق
الفردية بين الناس فتعامل الجميع معاملة
واحدة. ومنها عدم إنزال الناس منازلهم،
ومنها الشعور بالكبت والقهر العام، ومنها
التسرع، ومنها تسميتها بغير اسمها كأن تكون
عنده مثلاً كرامة، ومنها ضعف الثقة بالنفس،
ومنها الاعتقاد بأنه دوماً على حق وصواب.
ولكن لعلها من- وجهة نظري - ترجع أشد ما
ترجع إلى تبني مجموعة من الأفكار الخاطئة
التي منها: لا أطيق أن أكون مخطئاً، الناس
وحشة وأنا نبين.

ويختلف العلاج من فرد لآخر لكن يمكن
التوصية بما يلي للتخفيف وليس للعلاج
الحاسم للحساسية.

- التدريب على الثقة بالنفس.
- مصاحبة الناس والانخراط معهم وتحمل
الخطأ منهم أو إليهم.
- إذا أخطأت فاعتذر وإذا أخطأ أحدهم في
شخصك واجهه واطلب منه تفسيراً أو اعتذاراً
عن خطئه.

- القراءة في هذا الموضوع.
- تعلم فن وأداب وأصول الحوار والمناقشة
الأخت الفاضلة قد يكون ما تعرضت له في
طفولتك من اعتداء سبياً فيما تعانيه حالياً من
الانطواء والعزلة وكراهية الآخرين ولكن ليس
هناك مبرر في استمرار تلك المعاناة ويجب
عليك استشارة طبيب نفسي لتنظيم برنامج
علاجي يساعدك في اجتياز ما تعانيه من
إحباطات نفسية