



إشراف:

د. محمود أبو العزائم  
مستشار الطب النفسي

العبادة النفسية

إعداد:

د. داليا مختار السوسى  
استشارى الطب النفسى

# ضعف الثقة وعدم مجاراة الناس والخجل

مشكلات



## الأخ الفاضل

السلام عليكم ورحمة الله  
نسأل الله تعالى أن يُزيل  
همك، وأن يكشف كربك، وأن  
يوفقك لما يحبه ويرضاه.  
من الرسالة التي أرسلتها  
التي تذكر فيها أنك تعاني من  
السرхан في أى شيء وعدم  
القدرة في التعامل مع الناس  
والخجل الدائم والرغبة في  
التخفى عن عيون الناس وعدم  
الثقة بالنفس.

نعم يا سيدى ما تعاني منه  
هو عدم الثقة بالنفس مما  
يؤدى إلى الخجل الاجتماعى،  
ويشعر أى واحد منا بالخجل  
فى بعض الأحيان وهو قد  
يكون أمراً طبيعياً، لكن عندما  
يتجاوز الخجل حده فإنه  
سيثير لك الكثير من المشاكل  
فى الحياة.

واليك برنامج يساعد فى  
التخلص من الخجل:

أولاً: حدد أسباب شعورك  
بالخجل. فعلى سبيل المثال،  
هل يُرعبك أن يقال شيء ما  
حول مظهرك؟ تذكر، لا بد  
من وجود سبب وراء طريقة رد  
فعلك.

ثانياً: تصرف كما لو كنت غير  
خجول. فى خلوتك تصرف كما  
لو كنت تقطر ثقة بالنفس،  
ارفع رأسك، افتح صدرك،  
وأضف نوعاً من البختره إلى  
مشيتك وتكلم بشكل حازم.  
وقد يبدو هذه الأمر سخيفاً،  
لكنك سترى النتائج عندما  
تتصرف هكذا فى العلن.

التفكير فى هذه الرفض وتبالغ  
فى معانيه فكل منا يرفض  
بطريقة أو بأخرى.

سادساً: انظر وتعلم مراقبة  
الأصدقاء أو حتى الغرباء غير  
الخجولين، فهذه طريقة جيدة  
لتعلم بعض التلميحات الأولية.  
سابعاً: اشعر بإيجابية تجاه  
نفسك، ولا تجعل نفسك تشعر  
بالإحباط وتمتع بوقتك. وتذكر  
أن الهدف الحقيقى أن تجد  
شخصاً يحبك على ما أنت  
عليه.

وفقك الله وهداك وحفظك  
الله من كل مكروه.

ثالثاً: مارس تصنع انفعالات  
العين والتبسم فى تفاعلاتك  
مع الآخرين. أوقع نفسك فى  
دردشة عفوية مع غرباء حول  
الطقس أو قضايا الساعة.

رابعاً: انظر الأفضل فيك.  
فأحد الطرق لتكريس الثقة  
بالنفس هو التوجه إلى الأشياء  
الحسنة فى الذات والتقليل من  
تأنيب الذات.

خامساً: خفف من مخاوف  
رد فعلك من خلال تصوّر أسوأ  
ما قد يحصل. إذا قصدت  
أحداً وقال لك « لا » أو تركك  
وانصرف فلا تسهب فى

## السلام عليكم

أنا أعانى كثيراً  
من عدم الثقة  
بالنفس، فأنا دائماً  
أرى غيرى أحسن  
منى ودائماً أشعر  
بالتوهان، وعندما  
أتكلم مع أحد يبدأ  
عقلي يفكر فى أشياء  
تجعلنى غير مستمع  
لمن أتكلم معه، حتى  
إذا حاولت التركيز  
معه يكون بصعوبة  
وأصبحت منذ فترة  
أبعد عن الجميع  
وأفضل الوحدة ولا  
أجد كلاماً أحكيه مع  
أحد، فإذا تكلمت مع  
أحد أكون مستمعاً  
أكثر من متكلم، ودائماً  
أقع فى مواقف لا  
أستطيع أن أرد الرد  
المناسب للموقف إلا

بعد فترة من الزمن  
ممكن دقيقة، وممكن  
بعد أن ينتهى الموقف  
أقول كان يجب أن  
أقول كذا والنسيان  
أصبح شيئاً أساسياً فى  
حياتى أنسى بطريقة  
كبيرة، والسرхан فى  
أى شيء وعدم القدرة  
على التعامل مع  
الناس والخجل الدائم  
والرغبة فى التخفى  
عن عيون الناس.

# عدم الثقة من سمات الشخصية القلقة

السلام عليكم

أنا زوجه عندي ٢٤ سنة، أنا عندي اكتئاب دائما وعندي عدم الثقة في نفسي، بحس أن الناس يعاملوني بطريقة وحشة، بحس أني ما لي شخصية ولا لي قيمة، حتى بالنسبة لزوجي وأهله أوقات يعاملوني بطريقة وحشة، بحس أني ما لي قيمة، أمي إذا تأخرت عنها في حاجه تقابلني بطريقه وحشة كأنى لم أساعدها في أى حاجة وهى أصلا كانت تعاملنى بطريقة وحشة قبل الجواز، كنت أشعر إنها عايزه تخلص منى وكننت أتحملاها عشان مهما كانت أمى، وكننت أتمنى من ربنا أن أتزوج بسرعة وأرتاح، ولما تزوجت اتضح لى لن أرتاح. زوجى يحب نفسه ويس، أحس إنه لا يخاف على ولما أكون عيانة لا يسأل عنى، ولما أكون زعلانة لا يهتم. أنا مش عارفة أنا غلطانة ولا أنا نفسيتى تعبانة من كل حاجة فى حياتى... مش عارفة أتعامل مع الناس ولا مع زوجى ولا مع حد خالص مع أنى يحب زوجى أوى وبخاف عليه أوى أغير عليه وهو لا يهتم بى، عشان عارف المشاكل اللى بينى وبين أمى يعمل معايا كده ويهملى، شكرا.

الزوجة الفاضلة :

بارك الله فيك وأسعدك في الدنيا والآخرة وبارك لك في زوجك..  
اعلمى أختاه أن الزوجة هى رفيقة الدرب، وشريكة الحياة، والمؤنس في الوحدة، وقد خلقت ليسكن الرجل إليها والمرأة بحكم ما أودع الله فيها من أسرار مخلوق وديع، وجنس لطيف تحبه النفس وتتعلق به، وتأنس إليه لكونه مخلوقاً راقياً يحمل كما هائلا من المشاعر الحانية، والعواطف الكامنة، والأحاسيس الدافئة لكن عندما لا يجد هذا المخلوق معاملة تسعده أو كلمة حب ترضى رغباته فإنه يصاب بخيبة أمل ويتحول إلى كيان ضعيف حزين ليست لديه قدرة على الحب أو العطاء، وبالطبع سيدتى عدم اهتمام أحد بك حتى أمك وأيضا زوجك وعدم وجود حوار بينكما هو ابتلاء شديد لك لكن حبك لزوجك سوف يساعدك على كسب وده واهتمامه، لأن الحب قادر على أن يغير الإنسان تغيراً قويا فيجب عليك أن تصارحيه بمكنون قلبك لأنه لا توجد حواجز بين الزوجين. وهناك عدة وسائل لتنمية

الحب والمودة بين الزوجين هى :  
١- تبادل الهدايا حتى وإن كانت رمزية، فوردة توضع على وسادة الفراش قبل النوم، لها سحرها العجيب، وبطاقة صغيرة ملونة كتب عليها كلمة جميلة لها أثرها الفعال .  
٢- تخصيص وقت للجلوس معا وإنصات كل طرف للآخر بتلهف واهتمام. وقد تعجب بعض العلماء من إنصات الحبيب المصطفى - صلى الله عليه وسلم - لحديث عائشة رضى الله عنها حين روت قصة أم زرع وصبره عليها.  
٣- النظرات التى تتم عن الحب والإعجاب، فالمشاعر بين الزوجين لا يتم تبادلها عن طريق أداء الواجبات الرسمية أو حتى عن طريق تبادل كلمات المودة فقط، بل كثير منها يتم عبر إشارات غير لفظية من خلال تعبيرات الوجه، ونبرة الصوت، ونظرات العيون، فكل هذه من وسائل الإشباع العاطفى والنفسى، فهل يتعلم الزوجان لغة العيون؟ وفهم تعبيرات الوجه، فكم للغة العيون مثلاً من سحر على القلوب!  
٤- التحية الحارة والوداع عند

الدخول والخروج، وعند السفر والقدوم، وعبر الهاتف.  
٥- الثناء على الزوج، وعدم مقارنته بغيره .  
٦- الاشتراك معا فى عمل بعض الأشياء الخفيفة كترتيب المكتبة، أو غيرها من الأعمال الخفيفة، التى تكون سبباً للملاطفة والمضاحكة وبناء جسور المودة.  
٧- الكلمة الطيبة، والتعبير العاطفى بالكلمات الدافئة والرقيقة كإعلان الحب مثلاً، وإشعاره بأنه نعمة من نعم الله عليك.  
٨- الجلسات الهادئة، وجعل وقت للحوار والحديث، يتخلله بعض المرح والضحك بعيداً عن المشاكل، وعن الأولاد وعن صراخهم وشجارهم، وهذا له أثر كبير فى الألفة والمحبة بين الزوجين.  
٩- المشاركة والدعم النفسى بين الطرفين فى وقت الأزمات، فالتألم لألم الآخر له أكبر الأثر فى بناء المودة بين الزوجين وجعلهما أكثر قرباً ومحبة.  
أتمنى أن أكون قد ساهمت فى مساعدتك بعض الشيء وأدعو الله بأن يبارك لك ويبارك عليكما ويجمع بينكما فى الخير.







إشراف :  
د. محمود أبو العزائم  
مستشار الطب النفسي

# عصية وتنتابني شتائم ضد أهلي



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 علاقاته بالآخرين. لذلك أنصحكم بضرورة الذهاب لأقرب طبيب نفسي حيث تعتبر الوسيلتان الأكثر فعالية في علاج حالات الوسواس القهري هما العلاج بالأدوية والعلاج السلوكي. وعادة ما يكون العلاج في أعلى درجات فعاليته إذا تم الجمع بين العلاجين.

تفكيره أو الخوف من التعرّى أو الصراخ أو القيام بأفعال غير مقبولة اجتماعياً أمام الناس 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 ويحاول الأشخاص المصابون بمرض الوسواس القهري في العادة أن يخففوا من الوسواس التي تسبب لهم القلق عن طريق القيام بأعمال قهرية يحسون بأن

## الأخت الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله من الرسالة التي أرسلتها التي تذكرين فيها أنك تعانين من وجود أصوات شتائم بالأسر تسبب لك ضيقاً وحزناً شديداً وتساكين المساعدة. ما تعانين منه هو مرض الوسواس القهري ويتضمن هذا المرض وجود وساوس فكرية وأعراض قهرية وقد يعاني المريض في بعض الأحيان من أحد العرضين دون الآخر، وهذا ما حدث لك بالفعل لأنك تعانين من وساوس دون أفعال قهرية والوسواس القهري هو نوع من التفكير - غير المعقول وغير المفيد - الذي يلزم المريض دائماً ويحتل جزءاً من الوعي والشعور مع افتتاح المريض بسخافة هذا التفكير مثل تكرار ترديد جمل نابية أو التفكير في كيف بدأت الحياة أو تكرار كلمات كفر في ذهن المريض أو تكرار نغمة موسيقية أو أغنية تظل تلاحقه وتقطع عليه

## إعداد:

د. عماد محمد البشير  
أخصائي الطب النفسي

## السلام عليكم

أسمع دائماً شتائم في رأسي وتكون موجهة لأشخاص حولي مثل زوجي، أمي أو أحد من إخواني وأتخيل موقفاً يحدث وأبدأ في شتائم يندى لها العجين لدرجة أنني أهرب من المكان وأشغل نفسي بأي شيء وأستغفر الله كثيراً، ولكن المخيف أنني أصبحت في الحقيقة عصبية بطريقة مفرطة ومن كثرة ما أسمع شتائم في رأسي طول الوقت بدأ لساني يزلف مني وأنفوه ببعضها في أوقات الغضب أفيدوني يرحمكم الله..

# التأخر في تشخيص المرض النفسي

من استجابة المرض للعلاج، وهذا ما يحاول الطبيب النفسي التعامل معه بإيجابية كتكثيف جرعة العلاج في البداية. ويجب أن تعلمي عزيزتي أن الطبيب النفسي لا ينصب عمله على حل المشاكل التي يتعرض لها المريض لأنه من الصعب أن يغيرها ولكنه يحاول أن يساعد المريض على إيجاد حل لمشاكله بنفسه وإن استحال حلها فإنه يساعده على التعايش مع تلك المشاكل والضغوطات، فلا ينهار أمامها ولا يجعل الزمن يتوقف عندها ويتم ذلك من خلال الجلسات النفسية الفردية مع المريض من الطبيب المعالج أو الأخصائي النفسي.

وأخيراً وبعد وقت لا بأس به تراودهم فكرة الذهاب للطبيب النفسي ويأخذون وقتاً أيضاً حتى يقتنعوا ويقتنعوا من حولهم بحاجتهم لاستشارة الطبيب النفسي، ومما لا شك فيه أن كل هذا الوقت من شأنه أن يجعل الأعراض أشد وطأة مما يؤخر

## الأخت الفاضلة

أوافقك الرأي تماماً فغالبية المرضى يجعلون الأطباء النفسيين هم آخر حل لما يعانون، فيهدرون وقتاً طويلاً في اللجوء للكثير من الأطباء في مختلف التخصصات ولا يتأخرون أيضاً في اللجوء للشيوخ والدجالين،



## السلام عليكم

أريد السؤال حول المدة التي تفصل بين المرض ومعالجته لأنها مهمة في التشخيص والعلاج، وبصفتي أخصائية نفسية فإنني لاحظت أن كثيراً من الناس لا يعترفون بأنهم يعانون من مشاكل وضغوطات، وهنا تكمن صعوبة العلاج والتشخيص حيث إنهم يرجعون حالة القلق إلى ضغوطات العمل أو إلى المشاكل العائلية وبالتالي إن كانت هذه الأماكن غير مريحة ماذا يفعل المريض؟ كل هذا ينعكس في الآخر إلى مشاكل تكبر من دون العودة إلى مصادرها الحقيقية حتى أنها تأخذ أوقاتها والوقت هو الذي يفصل التشخيص عن العلاج.

# مشاكل العلاقة الزوجية

## السلام عليكم

أنا متزوجة منذ ٧ سنوات وكان زوجي زميلا لى بكلية الطب، وكنا فى حالة وفاق والحمد لله منذ فتره الخطوبة، وكان متلهفا على الزواج وتزوجنا بعد انتهاء الدراسة وسافرت معه إلى أمريكا وزوجى ملتزم وطيب ولكن منذ أول يوم زواج وهو غير متلهف على المعاشرة الزوجية، وكنت أستحى أن أسأله وهو ليس لديه أى ضعف ويحدث انتصاب، ولكنه كان ليس لديه أى لهفة وغير منجذب لى ولم أجد نفسى كأى عروسة فى شهر العسل بسرعة بعد الزواج أصبحت المعاشرة كل أسبوع أو ١٠ أيام، وأنجبنا ٣ أطفال، وتناقلتم وكنت أتألم لأنى كنت أشعر منه بعدم الرغبة أو الانجذاب برغم تزيينى وتجملى واهتمامى بالمنزل، ثم بدأ عمل جديد ولا حظت انجذابه لإحدى السيدات معه

وهى مطلقة، وتغير وأصبح يريد المعاشرة الزوجية كل يوم حتى لو لم أكن متزينة ورأيتة يكلم هذه المرأة ويقضيان وقتا بالعمل وعرفت أنه تقدم لخطبتها، المهم أن هذا الموضوع توقف لرفض أهلها لأنهم لم يريدوا إيدائى وهو أصبح يقول إنه حقه ومش حرام وأن التعدد هو الأصل فى الزواج بدلا من أن يزنى، وقلت أنا لا أمانع نفسى عنك وأنت الذى لا تقترب منى فكان لا يرد وأصبح يبحث عن زوجه على الإنترنت ولا يعاشرنى إلا وهو فى حالة حب واتفاق ووعد بالزواج وتزوج مرة وطلق لظروفه الآن هناك امرأة أخرى. الآن لا يعاشرنى إلا إذا تكلم معها فى التليفون ولم يتم زواجها حتى يجد لها سكنا قريبا وقال إنه كتب كتابه وإذا سافرت وانقطعت الأحاديث بينهما عاد لا يقترب منى بالأسبوعين، وإذا كلمته أو شاهد مشاهد رومانسية ليست إباحية أو حراما

فى التليفزيون فإنه يحدث له الانتصاب تلقائيا أما غير ذلك فالانتصاب صعب ويستمر دقائق ويدون رغبة، وأنا أسأله يقول إنه هكذا معى فقط وأن المرأة التى تزوجها فى بلد آخر كان الموضوع بينهما تلقائيا ليس كما هو معى وأنه دائما معى ليس لديه رغبة برغم اهتمامى بنفسي وتوقضى عن الإنجاب، هو غير مرتاح ومسألة زواجه ووجود امرأة أخرى فى حياته كان صدمة لى. وإذا حاولت الكلام معه كثيرا بشكل هادئ لتحل أى شىء أو ليقول لى ما عيبى أو ماذا ينقصه معى يتضايق ولا يجيب ويقول إننى أوحشه عندما يتركنى وإذا تزوج سأوحشه ويجد من تريحه ويعود لى ليسعدنى، كنت أعلم قبل الزواج أنه يمارس العادة السرية منذ سن مبكرة وقد لاحظت أنه بعد الزواج بفترة قصيرة أنه يدخل الحمام وكنت لا أفهم لكنى عرفت بعد ذلك من تصرفاته.

## الزوجة الفاضلة:

أعانك الله على ما ابتلاك فيه ورزقك الستر والعفاف، لا تتعامل على نفسك فالمشكلة لا تكمن فيك ولكن فى زوجك، وقد ذكرت فى آخر رسالتك المشكلة الرئيسية التى جعلت العلاقة بينك وبين زوجك تصل إلى هذا الحد وهى العادة السرية التى تؤدى إلى تسريب للطاقة الجنسية، لأن الطاقة الجنسية عبارة عن شحنة فلو صرفنا هذه الشحنة فى مسارات جانبية سوف يضعف بالضرورة المسار الرئيسى، وأحيانا يحدث تحول بالكامل لهذه الطاقة إلى مسار بديل فتفشل تماما العلاقة الجنسية داخل إطار الزواج ويبدأ الزوج فى إلقاء اللوم على زوجته على أنها لا تستطيع مساعدته وأنه يحتاج إلى زوجة أخرى، فى حين أن المشكلة تكمن فيه، وفى العادة التى اعتاد



ولكن بأسلوب رقيق مهذب وتنصحه بأن يستشير طبيب نفسى ليساعده على التخلص من تلك العادة، ولا حرج من أن تطلبها سويا المساعدة من الطبيب النفسى حتى يتقبل كل منكم وضع الآخر وتحاولان معا إنجاح زواجهما.

الزواج لأى سبب من الأسباب يعمل على تفريغ الطاقة الجنسية ويؤدى بالتالى إلى قصور فى العلاقة الجنسية أو فتور تجاهها، وأعلمى أنه مهما تزوج زوجك من أخريات فإن المشكلة سوف تظل قائمة، لذلك يجب أن تواجهى زوجك بمشكلته

عليها قبل الزواج وحتى بعد الزواج، حتى صار يفضلها على العلاقة الجنسية وذلك بسبب تعوده عليها قبل الزواج أو بسبب ما تتيحه من تخيلات مثيرة، أو ربما لفقد الإثارة مع الطرف الآخر. المهم أن الاستمرار فى ممارسة العادة السرية بعد





إشراف:

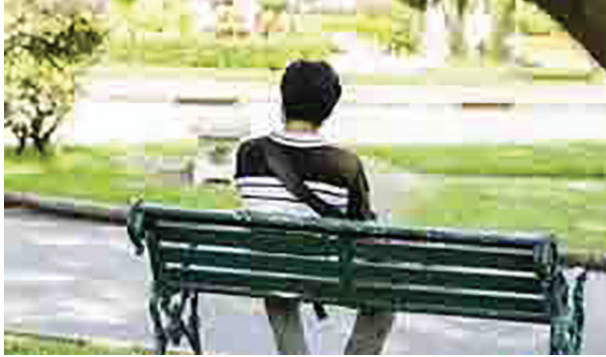
د. محمود أبو العزائم  
مستشار الطب النفسي

العيادة النفسية

إعداد:

د. ندى عادل جمال  
أخصائية نفسية

# الانسحاب من المجتمع



وأن ما يتناوله من علاج يتناوله كل من يصاب بحمى أو حساسية من أى نوع أو أى ألم عضوى وهذا هو نفس الحال .

أما عن استخدام العقاقير النفسية وهل تؤدي إلى الإدمان فالرد على ذلك أن أى عقار يستخدم تحت إشراف طبي يؤدي إلى تحسن المرض والطبيب النفسي يدرك جيدا مدى خطورة كل عقار ومدى حاجة كل مريض للعلاج بالعقاقير ومدة استخدام العلاج حتى نصل إلى الشفاء التام بإذن الله.

## إلى صاحب الرسالة:

هناك الكثير والكثير من طلابنا وخاصة في تلك المرحلة العمرية يمرون بارتباك وعدم توافق مع المحيطين خاصة في المدرسة، حيث يقابل الطالب أى تغيير من حوله أو عدم انسجام مع المحيطين يقابله إما باندفاع شديد أو بانسحاب كامل وأعتقد أنها ليست حالة مرضية بل حالة نفسية أكثر، حالة تستلزم وجود سند معين وصاحب حقيقى ومستشار أمين يلجأ إليه الطالب أو الابن في حالة حدوث أى مشكلة له، ومن الأفضل أن يكون هذا السند هو أحد أعضاء الأسرة أو أحد المدرسين بالمدرسة، لذلك من الأفضل في حالة الابن محاولة مساعدته في إخراج ما بداخله وما يسبب له هذا التوتر والارتباك والخوف من مدرسته، وإذا عرفت السبب حاول مساعدته في الوصول إلى حل لمشكلته وأخبره أن المواجهة خير سلاح للأزمات وليس الهروب والعزلة، وأنصحك بأن تؤكد له أنه ليس مريضاً وأن

## السلام عليكم

لاحظت على ابني عدم الذهاب إلى المدرسة، وعمره ١٨ سنة ويدرس في المرحلة الثانوية ثالث ثانوى، وفي حالة إجباره يظهر عليه الارتباك، وقلت قد يعاني الابن من رهاب اجتماعي، وبعد زيارة الطبيب النفسي أكد أن عنده هذا المرض ولكنه بسيط وبعد الجلسة قام الطبيب بصرف بعض العقاقير النفسية، فهل الحالة تحتاج إلى هذه الأدوية وهل لها آثار إدمان أو ما شابه ذلك، وفي حالة ترك هذه الأدوية قبل نهاية المدة هل لها آثار سلبية. والسؤال الآخر: هل أعطى الابن إيجابيات إيجابية وأقول إن المرض قد زال خاصة بعد تحسن حالته حتى يستطيع أن ينسجم مع زملائه، ودمتم بخير.

## السلام عليكم

أنا شاب عمري ٣١ سنة، كان لى أب جاهل وكبير في السن عرضني لجميع أنواع التعذيب من ضرب مبرح والشتن والبصق في الوجه أمام أعين الناس سواء كنا في مسجد أو مستشفى أو مكان عمل أو سوق أو مدرسة، وتطور الأمر إلى سجنى في قفص أعدده خصيصاً لى وتكبيلى بسلاسل لى لا أستطيع الهرب وبعد أن كبرت وأصبح من الصعب عليه وعلى من كان يعاونه السيطرة على انتقل إلى طريقة أخرى وهي إبلاغ الشرطة التي كانت تأخذنى من أمام أهلى وجيرانى والناس تتجمهر لترى المنظر العجيب وأنا أساق كالجرمين، علما أننى لم أفعل شيئاً يستحق كل هذا العنف وقد نصحتنى الجميع بالصبر يقولهم أبوك راجل كبير استحمل ولك الجنة. الآن أنا منعزل تماماً عن الناس لا أستطيع تكوين صداقات، أعانى من أمور كثيرة لا أستطيع حتى وصفها، إذا كان لا يزال لى أمل بأن أكون إنساناً طبيعياً. أرشدونى والله يجزيكم خير الجزاء.

# مهلاً.. لا تسب أباك فما تراه لا يستحق كل هذا العنف

على الطاعات هو أعظم أنواع الصبر فاصبر واحتسب واعلم أن الله سيعوضك خيراً كثيراً ولا تتردد في التودد إلى والدك بالكلمة الطيبة والهدايا التي تعرف أنها من شأنها أن تسعد.

واعلم أن رعايتك لوالدك أعظم من الجهاد في سبيل الله، وأنه هلك من أدرك والديه أو أحدهما ولم يبرهما.

ولا تنس قول الله تعالى «وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا أَلَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَفْ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا» الإسراء، فهو أمر صريح من الله تعالى بالإحسان إلى الأب والأم، وبخاصة حالة الشيخوخة، فلا تضجر ولا تستثقل شيئاً تراه من أحدهما، ولا تسمعهما قولاً سيئاً، حتى ولا التأفف الذي هو أدنى مراتب القول السيئ، ولا يصدر منك إليهما فعل قبيح، ولكن ارفق بهما كان فعلهما بك، وقولاً دائماً - دائماً - قولاً ليناً لطيفاً .



## الابن البار:

أقدر تماماً معاناتك وقسوة ابتلائك ولن أستترسل كثيراً في تلك السلوكيات القاسية التي يقوم بها والدك تجاهك ولكنى سوف أقف في صف الجميع وأناشدك الصبر على إيذاء والدك لك ولك الجنة لا غيرها، فقد أمرنا الله ورسوله بطاعتهم ومصاحبتهم في الدنيا حسناً وألا نقول لهما أف ولا تنهرهما وأن نقول لهما قولاً كريماً وذلك بغض النظر عن معاملتهما لك، ولتنظر إلى قسوته وإيذاؤه لك على أنها سبيلك للجنة، بل وادعو الله أن يمد في عمره لتحصد منه ثواباً لا نظير له، فقد أهدى الإمام الشافعى تمراً لرجل قد اشدت في غيبته وإيذاؤه بالكلام، وعندما سأله الرجل عن سبب إحضار هذا التمر قال ولم لا أحضره وأنت تعطينى آلاف الحسنات وأعظم الثواب بإيذاك لى، فما بالك بصبرك على والدك صبراً أمر به الله ورسوله، فالصبر

# مفيش تربية لكل زمن



## السلام عليكم

أحيانا أشعر أنى شخص مريض أعانى من انقسام الشخصية ممكن أعمل حاجة وأرجع بسرعة وأتقدها، ممكن اليوم كله يخلص وأحط دماغى على المخدة أفكر ربنا وأفضل أبكى ومع ذلك يقوم لحياتى العادية اللي ممكن تحتل أى ذنب تانى، دائما متردد فى قراراتى، وعمري فى حياتى ما أخذت قرارا مصيريا، وغالبا بهرب من أى مشكلة رغم أن ربنا موفقنى فى حياتى الشخصية جدا، لكن عندى إحساس غير عادى أنى بعيد عنه أوى أو أنى مش عارف ألاقيه حتى بعد ما ربنا أكرمنى بالحج والعمرة. أحيانا أشعر أن أهلى ربونى صح فى زمن غلط حتى لما جاء سن المراهقة وكان المفترض أنى أحب أو أتحب شعور فطرى برىء جدا تبرزت منه واعتبرته تعديا على ديننا ومجتمعنا، رغم أنى من جوايا أتمناه من كل قلبى لدرجة يمكن لو انحطيت فى موقف أو مقابلة من أى نوع وشى يحمر وقلبي يدق بسرعة مش عارف ليه. مش عارف فيا حاجة غلط ممكن تكون اضطراب فكرى. بيفكر فى ألف حاجة فى نفس الوقت، مش بنام بسهولة من التفكير. لما يكون صاحى مش يكون عايز أنام، ولما يكون نائم مش عايز أصحى. مثالى أكثر من اللازم، ساعات يتمنى إن قلبى كان يبقى ميت وأعيش عادى زى الناس- رغم أنى الحمد لله محبوب جدا - بس فى ناس حتى فى الشغل متتقد طريقة التعامل معهم، بجهد مش فاهم دماغى مشتت تماما حتى وأنا بتكلم دلوقتى كان فى دماغى حاجات كتير جدا حاسس إن كلها تضاربت مع بعض. هاتجنن نفسى الألقى نفسى وأحس أنى شخص ناجح، نفسى يبقى عندى شوية تكبر وغرور أو يمكن ثقة فى نفسى أكثر من كده. أرجوكم حد يفهمنى الى أنا فيه ده إيه، التناقض العجيب ده عبارة عن إيه، بجهد حاتجنن.

## الأخ الفاضل:

أرى فيك شخصية تشد الكمال - شخصية متشددة ودقيقة تهتم بتفاصيل الأشياء وتعظم توافه الأمور، لا تتهاون فى جلد نفسك، وكأنك تتقف لها بالمرصاد، لا تثق فى أى شىء حتى نفسك، متسرع لا تتحكم فى أمور حياتك وبما أن الكمال لله وحده وأنه كما قال المتنبي .. ليس كل ما يتمنى المرء يدركه وتجرى الرياح بما لا تشتهي السفن لذلك فإن عدم استطاعتك تحقيق كل ما تتمنى جعلك تشعر بالقلق والتوتر والعصبية الشديدة بسبب إحساسك الدفين بالفشل وعدم قدرتك على تحقيق ما تريده، وبالطبع

كان هذا الاضطراب النفسى المستمر سببا فى إصابتك بالأرق. لذلك أنصحك سيدى بتجنب الانفعالات السلبية مثل القلق والغضب والكراهية والتعبير المستمر عما يدور بداخلك للآخرين وعدم كبت مشاعرك، كما أن الرضا والتفاؤل وقبول الحياة والإيمان القوى بالله تعالى عوامل أساسية فى الوقاية من الاضطرابات النفسية. كذلك أنصحك باستشارة الطبيب النفسى لأنك تحتاج إلى علاج نفسى للقلق، كما أن الجلسات النفسية تقيد كثيرا فى حالتك. وإليك بعض الكلمات الرائعة التى قالها الإمام الشافعى التى يجب أن يضعها كل منا

نصب عينيه:

دع الأيام تفعل ما تشاء وطب نفسا إذا حكم القضاء وكن رجلا على الأحوال جلدا وشيمتك السماحة والوفاء ولا تنس أن الإيمان بالله يساعد على تبنى أفكار إيجابية والقدرة على مواجهة ضغوط الحياة، كما أنه سلاح فعال يمنع الاستسلام لليأس والقنوط ويبث الطمأنينة والراحة، ويساعد الإنسان على تقبل نفسه والرضا عنها وعلينا أن نهوّن على أنفسنا من أمور الحياة، ويقوى الإيمان بعمل الطاعات وترك المعاصى وقراءة القرآن وحضور مجالس الصالحين والتفكر فى خلق الله تعالى.





إشراف :  
د. محمود أبو العزائم  
مستشار الطب النفسي

العيادة النفسية

إعداد:

مختار عبد الغنى  
أخصائى اجتماعى

# عقدة تسيطر على حياتى وتفقدنى النجاح

أن أنسى أنهم السبب فى كثير من مشاكلى، وهذه المشكلة لم تنته بدخولى كلية التجارة بل مستمرة معى حيث عندما أتى للمذاكرة تسيطر على فكرة أنى لا أستطيع المذاكرة وأنى لن أفهم شيئاً وأن هذه هى قدراتى التى خلقنى بها الله ولا أستطيع طرد هذه الفكرة من ذهنى مما جعلنى أرسب العام السابق فى الكلية، وأنا لا أريد أن أرسب هذا العام فهذه المشكلة تعوقنى عن الكثير من الأعمال الدراسية أو غيرها التى تعتمد على التفكير وفى نفس الوقت لم أستطع استعادة ثقتى بعقلى التى فقدتها منذ سنوات طويلة وذلك كله يرجع إلى أنى اقتنعت فعلاً أن قدراتى محدودة وأنا آسف على إطالة الحديث ولكن لو سمحتم أرجو أن يتم الرد على بسرعة ولا أريد أن تتكرر مأساة العام السابق.. وشكراً كثيراً وجزاكم الله عنا كل خير.

هذه السنين تأثير نفسى سيئ جداً حيث فقدت الثقة فى نفسى وفى عقلى تماماً واقتنعت أنى فعلاً غبى وأن هذه هى إرادة ربنا، وتفاقت هذه المشكلة حيث عندما كنت أذكر أى مادة علمية أشعر بالضعف أمامها وعندما تقف أمامى مسألة صعبة كنت أتركها لإدراكى أنى لا أستطيع حلها، وانتهى بى المطاف بدخولى كلية التجارة ودخولهم كلية الهندسة التى كانت حلم حياتى.

أنا الحمد لله لا أشعر تجاههم أو تجاه أى أحد بالغيرة ولكنى أشعر دائماً بالنقص الشديد وأنى لا أساوى شيئاً خاصة أن معظم المحيطين بى من الأقارب أطباء ومهندسون وأشعر بالفشل والإحباط وعدم الرضا والإخفاق فى الوصول لأى هدف لدرجة أنى كرهت نفسى فأنا كنت من هواة التميز ولكنى الآن لا أستطيع أن أتخيل نفسى فى ذلك الوضع. وفى نفس الوقت أنا لا أستطيع

**السلام عليكم**  
عندى ٢١ سنة، مشكلتى تبدأ منذ الصغر حيث كان أبى وأمى يقولان لى دائماً إنى أقل ذكاءً من إخوانى وأن عقلى يميل للمواد الأدبية وليس العلمية لأن أبى كان يذاكر لى مادة الحساب فى المرحلة الابتدائية، كنت لا أفهم منه شيئاً وأنا أعرف أن العيب فى طريقة شرحه وليس فى عقلى. ومنذ ذلك الحين بدأ يتردد فى البيت أنى أقل ذكاءً من إخوانى، حيث كانت أمى تفتخر بإخوانى أمام الناس بأنهم عابرة رياضيات ولكن محمد مخه أدبى. وكان إخوانى يقولون لى ذلك أيضاً ولكن بطريقة غير مباشرة. مع أنى والله كنت من المتفوقين وكنت من أذكى الطلبة وكان لى ترتيب دائماً على المدرسة وفى نفس الوقت أنا لا أنكر أنهم أذكى منى، ولكن هذا لا يعنى أنى غبى حيث كان لهذا الأسلوب الذى اتبعوه معى طوال

## الأخ الفاضل:

لقد عشت قلباً وقالبا مع توقعات أسرتك فيك بالرغم من شعورك الداخلى بعدم صدق تلك التوقعات على الإطلاق لكنك فضلت ألا تخيب سوء ظنهم فيك وألا تجهد نفسك لتظهر إمكانياتك التى لا يعترف الآخرون بوجودها من الأساس.

سيدى لا تجعل من كلية التجارة مقبرة تدفن بها كل أحلامك وآلامك بل على العكس انظر إليها على أنها فرصة أخيرة لتثبت لنفسك وللآخرين أنك تمتلك من القدرات ما يميزك ويجعلك أكثر نجاحاً وتوقفاً.

نعم سيدى لا تستسلم لتلك الأفكار السلبية



ونصاب بالإحباط عندما لا نجد المعاملة المتوقعة منهم فهذا ما يهدم ويؤدى بنا إلى الفشل ومادمت واثقا من قدراتك لا تهتم إلا بنفسك وبمستقبلك.

تجعل المحيطين بك هم من يقيمونك ويقيمون قدراتك ولا تجعل مستقبلك رهينة لتوقعاتهم خاصة إذا كانت تلك التوقعات سلبية ومحبطة، لكن أن نكتسب

واستبدالها فوراً بأفكار إيجابية تدفعك وتحفزك على النجاح وعلى البحث بداخلك عن جوانب ضعفك والعمل على تقويتها، ونصيحته لك ألا



### السلام عليكم

أنا اسمي أحمد  
لدى مشكله تقريبا  
من شهرين وهى أنى  
أشعر بالبكاء(ليس  
بكاء بمعنى الصراخ  
ودموع) لا فقط  
شعور، عندما  
يحدثني أحد أو  
يمزح معي وأصبحت  
لا أتحمل المزاح ولو  
كان خفيفا وهناك  
مواقف لا تستحق  
ذلك فأصبحت  
غير قادر على  
الجلوس مع أصحابي  
بسبب الخوف  
من حدوث هذه  
المشكلة. والمشكلة أن  
أصدقائي يلاحظون  
ذلك من احمرار  
الوجه وتغيره،  
ولقد حاولت بكل  
جهدي السيطرة  
على ذلك وعندها  
أشعر بخفقان القلب  
والمشكلة كل يوم  
تكبر وقد سببت لي  
الكثير من الإحراج.  
أرجو المساعدة

وشكرا

### الابن الفاضل

السلام عليكم ورحمة الله  
من الرسالة التي أرسلتها  
التي تذكر فيها أنك تعاني من  
الخوف من احمرار الوجه  
والشعور بخفقان القلب عندما  
يمزح معك أصدقائك مما  
يسبب لك الشعور بالإحراج  
مما جعلك تعزف عن الجلوس  
معه.

الابن الفاضل جسم الإنسان  
مزود إلى جانب جهاز المناعة،  
بوسائل أخرى تتحرك عند  
مواجهة خطر أو موقف يثير  
الارتباك. فعند الخطر تفرز  
هرمونات خاصة تساعد على  
المواجهة. وبعض الناس يصابون  
بالارتباك والخجل، وعند هذه  
الحالة يعاني الجسم من صراع  
داخلي بين الرغبة في الهروب،  
أو التماسك والظهور بثبات عن  
طريق التغلب على هذا الموقف.  
ففى ظروف مواجهة الخطر،  
يكون من السهل اختيار  
الاشتبك أو الهروب، أما في  
هذه الحالة الاجتماعية، فلا  
يفلح الهروب أو الصراع رغم  
أن الجهاز العصبي المركزي،  
المسئول عن السيطرة على  
المعاناة من الضغط النفسي،  
يكون في ذروة نشاطه. لكن هذه  
الحالة تجعل الدم يتركز حول  
عضلات الجسم والمخ، بحثاً  
عن الحل المناسب، في الهرب أو  
المواجهة وأثناء هذا الموقف يريد  
الشخص التماسك والصمود،  
بجهود مكثفة، فالنتيجة  
النهائية تكون اندفاع الدم في  
الطريق العكسي، أى إلى سطح  
الجلد.

ويجب ملاحظة الطقس المحيط  
بنا وما يؤثر به من الضغط  
الجوى والرطوبة لأن تغير  
نسب هذين العاملين في الجو  
بشكل غير مناسب يؤدي إلى  
القلق والاكتئاب النفسي، **الابن**  
**العزیز** الشعور بالخجل في  
بعض الأحيان قد يكون أمراً  
طبيعياً، لكن عندما يتجاوز  
الخجل حده فإنه سيثير لك  
الكثير من المشاكل في حياتك  
وإليك بعض الخطوات التي  
تساعد في التغلب على التوتر  
والخجل:

أولاً: حدد أسباب شعورك  
بالخجل. فعلى سبيل المثال، هل  
يرعبك أن يقال شيء ما حول  
مظهرك؟ تذكر، لا بد من وجود  
سبب وراء طريقة رد فعلك.  
ثانياً: تصرف كما لو كنت غير  
خجول. فى خلوتك تصرف كما  
لو كنت تقطر ثقة بالنفس، ارفع  
رأسك، افتح صدرك، وأضف  
نوعاً من الثقة إلى مشيتك  
وتكلم بشكل حازم. وقد يبدو  
هذه الأمر سخيفاً، لكنك سترى  
النتائج عندما تتصرف هكذا  
فى العلن.

ثالثاً: مارس تصنع انفعالات  
العين والتبسم فى تفاعلاتك  
مع الآخرين. أوقع نفسك فى  
دردشة عفوية مع غرباء حول  
الطقس أو قضايا الساعة.

رابعاً: خفف من مخاوف رد  
فعلك من خلال تصور أسوأ ما  
قد يحصل. إذا قصدت أحداً  
وقال لك «لا» أو تركك وانصرف  
فلا تسهب فى التفكير فى هذا  
الرفض وتبالغ فى معانيه، فكل  
منا يُرفض بطريقة أو بأخرى.





إشراف :  
د. محمود أبو العزائم  
مستشار الطب النفسي

# ابني مصاب بالصرع

إعداد:

أحمد عبد ربه  
أخصائي نفسي

## الأب الفاضل

فى الكثير من الأحيان يتغلب الأطفال المرضى بالصرع على مرضهم. وفى العديد من الحالات يتغلبون على هذا المرض حين يصلون إلى سن البلوغ، ولكن فى بعض الحالات يستمر الصرع مدى الحياة. ولا توجد أى وسيلة للتنبؤ بما يحدث فى كل حالة فردية، فإذا استمر ابنك على تعاطى العقاقير الموصوفة له من قبل الطبيب المختص قد تنتهى النوبات تماما بإذن الله تعالى

وبعد ذلك إذا لم تعاود طفلك النوبة لعدة سنوات فمن المحتمل أن يقرر الطبيب إيقاف الدواء ليرى أثر ذلك. فإذا حدث أن عاودت الطفل النوبة فلا داعى للقلق والخوف.. لأنه فى جميع الأحوال يمكن التحكم فى المرض مرة أخرى وذلك بالعودة لاستعمال العقاقير المضادة للصرع.



وهناك

إرشادات يجب على الوالدين اتباعها حتى تسير حياة ابنهم فى الطريق الصحيح.

١ - اشرح لطفلك طبيعة مرضه بطريقة مبسطة، أجبه على أسئلته.. وأبد اهتمامك بها وسجلها فى ورقة واسأل عنها الطبيب أثناء زيارتك المقبلة. فلا شك أن طفلك يتساءل لماذا يزور الطبيب كثيرا مقارنة بإخوته وزملائه. هل هو مصاب بمرض خطير؟

٢ - احذر من تعويده على الخجل من مرضه ولا تشعره بأنك تخفى مرضه عن

الأصدقاء والأقارب .  
٣- لا تشعر ابنك بأن مرضه عائق له فى اللعب أو المدرسة أو علاقاته الاجتماعية، ولا تقبل استخدامه للمرض عذرا له فى التخلي عن عمل وأنت تعرف أنه يستطيع القيام به. وكذلك يجب عليك أن تخبر مدرسيه بالمدرسة عن طبيعة مرض ابنك حتى يستطيعوا التعامل مع النوبة إذا فاجأت الطفل بالمدرسة، أخبر المدرس عن الأدوية: اسمها وكميتها وماذا يفعل فى حالة حدوث الصرع. أبلغهم عن اسم الطبيب المعالج وطريقة الاتصال به فى حالة وجود أى استفسار. كرر زيارتك للمدرسة وأبلغ طبيبك إذا شعر المدرس بأن ابنك خامل أو عن حدوث أى سلوك غير طبيعى. اسمح لابنك أن يشارك الأطفال الآخرين فى الرياضة ولا تمنعه من ممارستها. ونصيحتي لك بأن تتابع حالة ابنك باستمرار مع طبيب نفسى وذلك حتى يشفى تماما بإذن الله.

## السلام عليكم

قراءة خمس سنوات وأنا أعانى من مشاكل نفسية حادة سببها ظهور مرض الصرع عند ابني البالغ آنذاك ست سنوات؛ طيلة هذه المدة وهو ملتزم بأخذ العقاقير فى مواعيدها وبمتابعة زيارة الأخصائي. مع كل هذا مازالت النوبة تعاوده مرة كل ستة أشهر، وقد كانت النوبة تظهر قرب موعدها إما بحركات لا إرادية للسان الطفل أو يفقدانه للحركة نهائيا لمدة تتراوح بين خمس دقائق وربع الساعة. غير أنه فى المرة الأخيرة عاودته النوبة وهو نائم دونما إنذار سابق. وهذا مما زاد فى أرقى، فهلا أرشدتمونى عن كيفية تجاوز هذه المحنة، كما أستفسر إن كان ابني سيشفى نهائيا من هذا المرض.. ولكم منى خالص التقدير

## مستشفى جمال ماضى أبو العزائم

- مركز التأهيل النفسى وعلاج الإعاقة العقلية
- مدرسة تأهيلية لعلاج التخلف العقلى
- أقسام لعلاج الأمراض النفسية والعصبية
- قسم لعلاج مرضى الإدمان

قسم المسنين :  
تحت إشراف فريق طبي متخصص  
ويوجد به وحدة علاج طبيعى  
وبرامج تأهيلية لمرضى الزهايمر وبراكن  
رياضية ترفيهية وحالات

■ العاشر من رمضان - طريق بلبيس - أمام مبنى النساجون الشرقيون ■ تليفون : ٠١٥/٣٦٤٤٥٣ - ٠١٥/٣٦٧٩٦٥