



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. داليا مختار السوسى
استشارى الطب النفسي

السلام عليكم

أعاني من فقدان ثقتي بنفسى

الأخت الفاضلة

فاذن هذه مرحلة تطورية عادية جداً في حياة الشباب والشابات، أو على الأقل نستطيع أن نقول في نسبة كبيرة منهم، ولتخطي هذا الأمر كوني أكثر ثقة في نفسك، اجتهد في دراستك حتى تكوني مميزة وتكوني نابغة ويكون لك حضور ووجود أمام زميلاتك، شاركي في كل الأنشطة الموجودة، اذهبي إلى مراكز تحفيظ القرآن سوف تجد - إن شاء الله تعالى - من يحبك ومن يهتم بك ومن يقدرك، فالمجموعات التي ترتاد هذه الأماكن الطيبة لا شك أنهم من الفاضلات من النساء والشابات.

هذا من وجهة نظري، يكفي تماماً، لا تكوني حساسة، أعيدي تقييم نفسك، والإنسان يجب ألا يهتم كثيراً بما يقوله بقية الناس عنه ما دام هو يقوم بما هو صحيح وبما هو واجب ولا يقع في الأخطاء.

أنصحك نصيحة أخرى هي أن تعطي اهتماماً أكثر للارتباط بأسرتك، ولابد أن تبحثي عن قدوة صالحة من النساء، ابحتي عن قدوة تهدي بها فهذا يحسن مستوى الانتماء والهوية لديك، وبالتالي يشعر بك بأنك لست مكروهة من قبل الآخرين.

إذن هذا شعور يجب أن تضاعفيه وذلك من خلال تفهم أنها مرحلة تطورية عادية، وهذا الشعور ليس شعور حقيقياً، واسعي لأن تثبت ذاتك من خلال ما نصحتك به.

من الرسالة التي أرسلتها وتحدثت فيها عن الشعور بفقدان الثقة بالنفس وعدم القدرة على التواصل مع الأصدقاء والشعور بأنهم أصدقاء مصلحة ومن هذه الأحاسيس نشعر بأنك تفتقد الثقة بالنفس... وهنا نناقش أولاً معنى الثقة بالنفس... فالثقة بالنفس هي إحساس الشخص بقيمة نفسه بين من حوله فتترجم هذه الثقة كل حركة من حركاته، وسكناته، ويتصرف الإنسان بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة. فتصرفاته هو من يحكمها وليس غيره.. هي نابعة من ذاته لا شأن لها بالأشخاص المحيطين، وبعبارة أخرى هي انعدام الثقة التي تجعل الشخص يتصرف وكأنه مراقب ممن حوله فتصبح تحركاته وتصرفاته بل وأراؤه في بعض الأحيان مخالفة لطبيعته ويصبح القلق حليفة الأول في كل اجتماع أو اتخاذ قرار.

والثقة بالنفس بالطبع هي شيء مكتسب، من البيئة التي تحيط بنا التي نشأنا بها ولا يمكن أن تولد مع الإنسان..

وهذه المشاعر التي تأتينا بأن لا أحد يحبك ولا يهتم بك هي مشاعر تصيب ٤٠ إلى ٥٠٪ من الفتيات في مثل عمرك، هذه المرحلة العمرية فيها الكثير من التجاذبات العاطفية والتقلبات المزاجية، الشاب أو الشابة قد يجد صعوبة في التعرف على ذاته وتحديد هويته وانتماءاته، وهذا يعطيه هذا الشعور غير الحقيقي بأنه مكروه من قبل الآخرين.

أنا عمري ٢٢ سنة،
طالبة جامعية، أعاني
من فقدان ثقتي بنفسى،
لا أشعر أنني موجودة
عندما نكون في مجلس
أو عند أصدقائي.
لدرجة أنه عندما أكون
مع أصدقائي أشعر وكأنه
لا أحد يستمع إلي،
وحتى في اتخاذ قرارات
جماعية أكون آخر من
يقول قراره ولا أحد
يعيره اهتماماً.. ولا أحد
يدعوني لتناول العشاء
إذا اجتمعوا معاً وأحياناً
عندما أخرج معهم يعم
نوع من الهدوء عليهم
مما يشعروني أنني لست
مرغوباً فيها. بدأت أشعر
أن أصدقائي أصدقاء
مصلحة ولا أحب التقرب
إليهم كثيراً لأنني لا
أعتبر نفسي شيئاً لهم..
ماذا يجب علي أن أفعل؟
هل هي ثقتي بنفسى
المشكلة أم حقا أنهم
أصدقاء مصلحة؟

أختي متزوجة ولديها طفلان وعمرها ٣٠ سنة وهى تقوم كل فترة بافتعال المشاكل عمدا من لا شيء لجذب الانتباه، وتقوم خلال تلك الفترة بالصراخ بصوت عال جدا لكى تثبت أنها على صواب، وتعامل الجميع بنفس الوتيرة الصغير والكبير ولا تحترم أي شخص، وأصبحت عدائية مع الجميع ولا نعرف السبب، مع العلم أننا نعاملها بكل حب وكل أوامرها تنفذ ولكنها دائما تقول أنتم لا تحبوننى وأنتم لا ترغبون بوجودى بينكم ودائما مقصرون فى نظرها .. وبعد هدوء الحالة أحيانا تشعر بالندم وتأسف عما بدر منها.. نرجو المساعدة وما هو المرض الذى تعاني منه ؟

تقوم بافتعال المشاكل عمدا

الأخت الفاضلة



- مشكلات بالعمل أو البيت أو المدرسة. قد تتضمن المضاعفات الأخرى للاضطراب الانفجاري المتقطع فقدان الوظيفة، أو الفصل من المدرسة، أو حوادث السيارات، أو مشكلات مالية، أو مشكلات قانونية.

- مشكلات مزاجية. الاضطرابات المزاجية مثل الاكتئاب والقلق غالبا ما تحدث مع الاضطراب الانفجاري المتقطع.

- مشكلات صحية بدنية. تحدث حالات طبية بشكل أكثر شيوعا وقد تتضمن، على سبيل المثال، ارتفاع ضغط الدم وداء السكري وأمراض القلب والسكتة الدماغية والقرح والألم المزمن.

- إيقاع الأذى بالنفس. الإصابات المتعمدة أو محاولات الانتحار تحدث أحيانا.

ولا يوجد دواء واحد هو الأمثل لكل شخص مصاب بالاضطراب الانفجاري المتقطع. ويتضمن العلاج بشكل عام المعالجة بالكلام (العلاج النفسي) والأدوية.

والعلاج النفسي عبارة عن جلسات العلاج الفردية أو الجماعية التي تركز على بناء مهارات مفيدة. ويساعد العلاج السلوكي المعرفي الأشخاص المصابين بالاضطراب الانفجاري المتقطع فى تحديد أي المواقف أو السلوكيات التى من الممكن أن تحفز رد الفعل العدواني، كذلك يساعد على تعلم كيف يمكن إدارة الغضب والتحكم فى ردود الفعل غير الملائمة باستخدام التقنيات مثل التدريب على الاسترخاء، والتفكير فى المواقف بطريقة مختلفة (إعادة الهيكلة المعرفية)، وتطبيق مهارات التواصل وحل المشكلات.

وقد تساعد أنواع مختلفة من الأدوية فى علاج الاضطراب الانفجاري المتقطع. وقد تشمل هذه الأنواع مضادات اكتئاب معينة، على وجه التحديد مثبطات امتصاص السيروتونين الانتقائية (SSRIs) - مضادات التشنجات مثبته المزاج أو أدوية أخرى إذا لزم الأمر.

- قد تشعر بالراحة والتعب بعد النوبة. بعد ذلك قد تشعر بتأنيب الضمير والندم والإحراج. ويمكن أن يبدأ الاضطراب الانفجاري المتقطع فى مرحلة الطفولة - بعد سن ٦ سنوات - أو أثناء مرحلة المراهقة. كما أنه يكون أكثر شيوعا عند البالغين الأصغر سنا من البالغين الأكبر سنا. والسبب الدقيق للإصابة بهذا الاضطراب لا يزال غير معروف، ولكن يُحتمل أن يكون ناجما عن عدد من العوامل البيئية والبيولوجية.

وتزيد هذه العوامل من خطورة إصابتك بالاضطراب الانفجاري المتقطع:

- تاريخ من الاعتداء البدني. يعتبر الأشخاص الذين تعرضوا للاعتداء فى طفولتهم أو تعرضوا للعديد من الأحداث الصادمة أكثر عرضة للإصابة بالاضطراب الانفجاري المتقطع.

- تاريخ من اضطرابات الصحة النفسية الأخرى. الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الانطوائية أو اضطراب الشخصية الحدية أو اضطرابات أخرى تتضمن التصرفات المضطربة، مثل اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط (ADHD)، معرضون أيضا بشكل أكبر للإصابة بالاضطراب الانفجاري المتقطع.

ويتعرض الأشخاص المصابون بالاضطراب الانفجاري المتقطع لخطر أكبر للإصابة بـ

- ضعف العلاقات الشخصية. غالبا ما ينظر إليهم الآخرون كأشخاص غاضبين دائما. قد يقومون بشجارات لفظية متكررة أو يمكن أن يصل الأمر إلى الاعتداء البدني. قد تؤدي هذه التصرفات إلى مشكلات فى العلاقة الزوجية، والطلاق، والضغط النفسي العائلي.

من الواضح أن أختك تعاني من مرض نفسى يسمى الاضطراب الانفجاري المتقطع، ويتضمن الاضطراب الانفجاري المتقطع فترات متكررة وفجائية من السلوك العدواني، أو العنيف؛ أو اندفاعات شفهية غاضبة يكون رد الفعل فيها بعيدا عما يقتضيه الموقف. وقد يدل الغضب عند القيادة، أو العنف المنزلي، أو إلقاء الأشياء وتكسيرها، أو نوبات الغضب الأخرى على علامات تشير إلى الاضطراب الانفجاري المتقطع. وتسبب تلك الاندفاعات الانفجارية المتقطعة توترا كبيرا، وتؤثر سلبا فى العلاقات، والعمل، والدراسة، كما يمكن أن يكون لها عواقب مادية وقانونية.

والاضطراب الانفجاري المتقطع هو اضطراب مزمن يمكنه الاستمرار لسنوات على الرغم من أن حدة الاندفاعات قد تقل مع التقدم فى العمر. يتضمن العلاج تناول أدوية والخضوع لعلاج نفسى، وذلك للمساعدة فى التحكم فى الدوافع العدوانية.

وتحدث الانفجارات المتفجرة فجأة، دون سابق إنذار، وعادة ما تستمر أقل من ٣٠ دقيقة. قد تحدث هذه النوبات بشكل متكرر أو تفصلها أسابيع أو أشهر من عدم حدوث سلوك عدواني. قد تحدث نوبات لفظية أقل شدة بين نوبات العدوان الجسدي. قد تكون سريع الغضب أو مندفعاً أو عدوانياً أو غاضباً بشكل مزمن معظم الوقت.

لا تتناسب النوبات الانفجارية اللفظية والسلوكية مع الموقف، دون التفكير فى العواقب، وقد تشتمل على:

- نوبات الغضب
- شتائم
- جدال حاد
- صراخ
- صفع وتدفع أو دفع
- عراق جسدي
- خسائر فى الممتلكات
- تهديد الأشخاص أو الحيوانات أو الاعتداء عليهم.



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. عماد أبو العزائم
أخصائي الطب النفسي

السلام عليكم

مثل عارفه أعمل إيه

حينما يلمس أطفالهن أعضاءهم التناسلية أمام الآخرين أو في الأماكن العامة أو خارج المنزل بشكل عام، إذا كنت تعانين من هذا الأمر، فعليك أن تشرحي لطفلك أو طفلتك أن هذا الأمر غير مستحب ويمكنك تشبيه الأمر بالدخول إلى الحمام لقضاء الحاجة أو الاستحمام، وأشرحي له أنه لا يمكننا لمس هذه الأجزاء من أجسامنا أمام الآخرين. - الاتفاق على كلمة سر لتنبيهه: إذا كنت تتعرضين للإحراج عند لمس أطفالك أعضاءهم أمام الآخرين، يمكنك الاتفاق على كلمة سر لتنبيههم حال إقدامهم على ذلك، اختاري كلمة سهلة وغير سيئة. - اقضي مزيداً من الوقت مع طفلك: من أكثر الوسائل فاعلية للتخلص من هذا السلوك قضاء مزيد من الوقت مع طفلك والاهتمام به، عانقي طفلك وأشعريه بقربك منه.

- ناقشي طفلك بهدوء في الأمر: لا تبايستي أو تملي أبدأ عند محاولة تعديل سلوك طفلك، أعيدي عليه الأمر مراراً وتكراراً بأسلوب جيد حتى تتغلب على السلوك الذي ترفضينه.

● وأخيراً إذا راودك الشك بخصوص وجود أي من هذه الأمور التالية، لا ترددي في الذهاب لمختص طلب استشارة طبية، لمعرفة الطريقة المثلى للتعامل مع الأمر. - إذا استمر الطفل في ممارسة هذا السلوك أمام الآخرين. - إذا شككت في أن هناك شخصاً علم الطفل هذا السلوك، أو أنه تعرض لتحرش جسدي. - إذا شككت في أن الطفل قد شاهد مواد إباحية. - إذا حاول الطفل أن يعلم الأمر لأطفال آخرين.

الأم الفاضلة

لرد على تساؤلك ولتبيد الحيرة والقلق الذي تشعرين به علينا أولاً يجب أن نعلم أن الطفل في سنواته الأولى لا يفرق بين أعضاء جسمه، ولكن عندما يصل إلى مرحلة اكتشاف ذاته والتعرف على العالم من حوله فإنه يلمس كل شيء، ومن بين ما يلمسه عضوه التناسلي، ويزيد اهتمامه بذلك العضو عند إحساسه بشعور لطيف نتيجة للمس، فكوني على ثقة بأن الطفل لا يكون مدفوعاً إلى فعل ذلك إلا نتيجة حبه للاستكشاف. ويعتبر لمس المنطقة التناسلية أو شدها مجرد نشاط طبيعي للأطفال، خاصة بين سنتين وست سنوات، وبالنسبة للذكور قد يصبح الأطفال الصغار أيضاً أكثر وعياً بانتصابهم الطبيعي. وعادة ما يستكشف الأطفال أعضاءهم التناسلية بصورة طبيعية، وقد يشعرون باللذة جراء هذا السلوك، ولكنه لا يندرج تحت مسمى ممارسة العادة السرية، فهم لا يفكرون في الأمر من منظور جنسي، هم فقط يفعلون ذلك في البداية بدافع الفضول. **الأم الحائرة** إياك وتعنيف طفلك عند لمس عضوه التناسلي، كونه لن يفهم سبب هذا التعنيف، وربما يدفعه ذلك لتكرار الأمر بعيداً عن رقابتك، ولكن حاولي فعل ما يأتي: - إلهاء طفلك عن طريق اللعب: يمكنك أن تطلبي من طفلك أن يشاركك اللعب، لصرف انتباهه بعيداً عن اللعب بأعضائه التناسلية. - اطلبي منه مشاركتك نشاطاً ما: حال وجدت طفلك يعبث بأجزاء من جسده، وجهي النداء له واطلبي منه مشاركتك في صنع حلوى ما أو مشاركتك الطبخ، وسيتوقف عن اللعب بعضوه ويستعمل يده في النشاط الجديد الذي طلبت منه القيام به. - حاولي شرح مفهوم الخصوصية لطفلك: كثير من الأمهات يشعرون بالانزعاج الشديد

أننا في مشكلة وحيرة من ساعة ما الموقف ده حصل ومش عارفة أفسره ولا أحكيه لحد ..

كنت مشغولة بالمطبخ وابني ٧ سنوات كان في غرفته ينجز واجباته فأنا بين الحين والحين بشقر عليه وأشوفه خلص ولا بيلعب كأي أم .. وإذ فجأة أروح أشقر عليه ألاقيه مستلقي على الكنبه على ظهره ومدخل إيده تحت الشورت وماسك عضوه الذكري وبدون أي حراك .. وكان منتصب .. اتسمرت أنا بمكاني وعملت صوت كاني جاية عليه وأول ما حس بي راح شال إيده على طول وحسسته إني شفته وحسسته إنه عامل حاجة غلط وقعدت أستغفر الله بصوت عالي وأقول سامحه يا رب سامحه يا رب .. لأنه عارف إن ديه عورة وإن كده غلط وكان بيعمله .. وما وجهتلوش أي كلام ولا أي عتاب بس حسسته إني زعلت وتضايقت وإن ربنا كمان زعل منه .. وهو حس بتأنيب الضمير وجالي آخر اليوم يعتذر لي ويقول ماما أنا مش حعمل كده ثاني فقولتله استغفر ربنا ربنا اللي لازم يسامحك .. ولو أنا مش شيفاك تأكد إن ربنا شايفك .. وخلص الكلام لحد كده ومانكلمتش معاه ثاني في أي حاجة .. أنا دلوقتي مش عارفة أعمل إيه ولا أتصرف أزاى وحتى أنا ماقولتش لوالده وخايفه عليه جداً جداً ... ومش عارفة أتصرف أزاى وخايفة إنه يكررها ثاني في أي وقت يختلي فيه بنفسه .. ياريت ألاقى الحل عندكم يا رب ...

أعاني من كذب زوجي المتكرر

السلام عليكم

طلب مني إنني أستلف له من أختي نفس المبلغ ٧ آلاف ووعدني وأقسم بالله إنه يرجعه بعد أسبوع وقال إنه اتفق مع صاحب معرض سيارات أن يتسقط منه سيارة.. وفعلنا أخذت المبلغ من أختي وأعطيت له لكي يدفعه بالإيجار.. وكل ما أسأله عن موضوع السيارة يقول لي إن أوراقه جاهزة ولكن لم تتوفر السيارة المناسبة وبعد فتره قال إن السيارة وصلت وتم بيعها وسوف يأخذ المبلغ وقال لي اتصلي على أختك وقولي إننا بنحول لها المبلغ بكرة إن شاء الله وفعلنا اتصلت وأعطيت رقم الحساب وبعد يومين سألتها قال إن الفلوس جاهزة بس بيخلص شغل الشركة ويروح يستلمها. واليوم ضغطت عليه وأخبرني إنه ما فيه فلوس وما فيه سيارة من الأساس حيث إن صاحب المعرض رفض لقلة الراتب. وكل هذه الأيام وهو يكذب علي ويقول إنه كل شيء جاهز. والآن لا أعرف ماذا أفعل وكيف أعتذر من أختي. واليوم بعد أن أخبرني شعرت باليأس من حالته وأنه مستحيل يتغير وإلى الآن وأنا ما كلمته ولا أرد على اتصالاته.

أعاني من كذب زوجي المتكرر. والمشكلة بالتفصيل أن وضعنا المادي صعب جدا وزوجي لا يحسن التصرف فهو يترك الأمور تجري دون تصرف إلى وقت دفع إيجار الشقة وينفس الشهر يبدأ مشوار البحث عن سلف من أحد الأهل أو الأصدقاء والمشكلة أنه يعدهم بإعادة المال خلال شهر ويمر الشهر والشهران وهو يبحث عن طريقة ليعيد بها المبلغ إلى الشخص الذي استلف منه. وقبل سنة استلف من أخي مبلغ ٧ آلاف ريال ووعده يرجعه بأقرب وقت ويعدها بأسبوعين حصل على مبلغ ٦ آلاف مكافأة من الشركة ولم يرجع لأخي منها شيء وإنما صرفها في الكماليات طبعاً من دون علمي. وبعد ما عرفت كبرت المشكلة ووعدني أنه يتغير وإنه ما عاد يكذب وحلف على القرآن إنه يغير من تصرفاته واستمرت المشكلة لمدة أسبوعين وطبعا دون علم الأهل. وبعد فتره طلع قرض من البنك وأعطى أخي المبلغ. والآن

الزوجة الحائرة

والصبر وسعة الصدر، مع التنبيه اللطيف إذا كان من النوع الذي يتقبل النصيحة؛ لأن كثيراً من الرجال لا يقبلون ذلك، ف عليك بالنصح الطيب الهادئ بعيداً عن التأنب أو التوبيخ، حتى تأخذي بيد زوجك وتساعديه على الصدق، ولا مانع من الاتفاق على عمل برنامج يحدد الزوج من خلاله عدد المرات التي وقع فيها في الكذب، ويعدها عدداً، ويحاول التخلص منها، أو الاستعانة ببعض الكتب في ذلك، مع العلم بأنني لا أريد مجرد الكتب الدينية التي تبين حكم الكذب، فالكل يعرف أنه حرام، وإنما أريد الكتب التربوية التي تساعد في التخلص من المشكلة وعلاجها والقضاء عليها، وهي متوفرة ولله الحمد، فبهذه الطريقة قد تساعد في التخلص منها، مع التأكيد على ضرورة أن يكون ذلك بألطف أسلوب؛ لأن الموضوع حساس جداً، والكثير من الرجال لا يقبل مجرد الحديث عنه أوفيه.

- حتى زوجك على الدعاء والإلحاح على الله تعالى أن يخلصه الله من تلك العادة المقيتة، ودعاؤك كذلك له من أهم وسائل العلاج، فأكثر من الدعاء خاصة في أوقات الإجابة، والأحوال الفاضلة، ولا مانع من تذكيره بحكم الحلف الكذب، وأنه من اليمين الغموس التي تغمس صاحبها في النار، وأفضل أن تستعيني في ذلك ببعض الأشرطة، أو الكتيبات أو المطويات التي تبين حكم ذلك.

- فإذا كان من النوع الذي ينكر ولا يتقبل النصيحة فأنصحك بالصبر والدعاء، عسى الله أن يصلحه بفضل ورحمته، إنه جواد كريم. وأخيراً في حالة زوجك ننصح بالعرض على الاستشاري النفسي لتشخيص الحالة النفسية التي يعاني منها ولعمل برنامج علاجي سلوكي عسى الله أن يجعل له مخرجاً.. وبالله التوفيق.

قابلية للكذب من قول الحقيقة وحتى إن كانت الحقيقة أسهل بكثير من الكذب، فإنه قد يلجأ للكذب لإرضاء حاجاته وإشباع رغباته.

وهناك علامات محددة تكشف للزوجة أن زوجها يكذب، ألا وهي تضاد النظر إليها أثناء الحديث معها، وتتابه العصبية الزائدة لكي يؤكد على صدق قوله وهنا تظهر في تحريك يديه أو هز ساقه بعصبية، ويحاول تبرير كل حديثه حتى يتم تصديقه، ويتصنع الغضب أو يعلو صوته إذا شككت في كلامه، ويهاجمك بقلة خبراتك وجهلك لكي يلهيك عن كذبه، يسقط عليك مشاكله حتى يشتت انتباهك.

ويعد الكذب من الأسباب الرئيسية وراء حالات الانفصال، لهذا على الزوجة التحلي بالصبر والثريث والهدوء في التعامل مع زوجها الكاذب، فحين تكشف كذبه عليها مواجهته بذلك، وأن تؤكد له أنه حينما يصارحها في أمر ما فسوف تتقبله بصدر رحب مهما بلغ هذا الأمر من صعوبة.

إن الثبات الانفعالي والهدوء في الحديث هو أكبر حصن أمام الكاذب، ويجعله يشعر بعذاب الضمير تجاهك، وبالتالي سوف يتجنب الكذب عليك مرة أخرى.

وهنا نحذر من تجنب استخدام العنف والقسوة مع أزواجهن عند اكتشافهن بكذبهن، لأن الرفق واللين في المعاملة يعتبر أكبر عقوبة بالنسبة له، ومن ثم يتراجع عن كذبه.

لذا أود أن تتعامل مع زوجك كما لو كان مريضاً بأي مرض من الأمراض العضوية، ماذا يحتاج منك؟

- يحتاج إلى الرفق والعطف والحنان

تنتاب الحياة الزوجية حالة من الفترود والبرود العاطفي التي قد تصل في بعض الأحيان إلى الانفصال، حين تكتشف الزوجة أن زوجها «كاذب» ويلجأ بكل الوسائل إلى تبرير كذبه عند مواجهته بذلك، فهذا النوع يفقده مصداقيته عند زوجته ولا تستطيع تصديقه أو الثقة به، مما يضع نفسه في موقف الشك والريبة أمام زوجته، وبالتالي يكثر الشجار والخلافات بينهما الذي يؤدي إلى إفساد الحياة الزوجية.

وفي هذا السياق نوضح أن الكذب آفة الحياة الزوجية التي يعاني منها الكثير من الزوجات، ومن هنا تنشأ الخلافات والنزاعات التي قد تصل إلى الطلاق وتعرض صفو الحياة الزوجية.

وهناك نوعان من الكذب يلجأ إليهما الزوج للخروج من مأزق ما، وهما الكذب الحميد وهو المسموح به، وقد يلجأ إليه من أجل إرضاء وإسعاد زوجته، أما الكذب الخبيث فهو الذي يفسد الحياة الزوجية.

وللكذب نشوة لا يعرفها إلا الكاذب، وهي في حد ذاتها تشبه نشوة المخدرات يفعلها ويعلم أنها تضره، وتبدأ تلك النشوة مع أول مرة يكذب فيها على زوجته، وتتوالى الحاجة النفسية إلى تلك النشوة مع كل حديث بينهما، والكاذب تأتي نشوته عندما يشعر بأنه حصل على شيء صعب المنال من خلال الكذب، وبالتالي يلجأ إليه مرة أخرى للحصول على تلك النشوة التي تشبع رغباته.

وإذا اعتاد الرجل الوصول إلى تلك النشوة يصبح أكثر



أنا عارفة إنه مش حل

الأم القلقة

بكل حب وحنان ومودة ونقدم لهم هذه النقاط لكي نتغلب على تلك المشكلة:

- نعلم كم الذنب واحتقار الذات الذي تشعر به، ولكن ذلك الشعور يأتي بأثر عكسي، لذا أول خطوة للعلاج هي عدم توجيه الكراهية والعقاب لنفسك، واعترف بوجود مشكلة وتعامل معها بشكل طبيعي واتبع خطة علاجية تسير عليها حتى تصل للتعايش التام.

- في الأغلب لن تستطيع الانقطاع عن ممارسة العادة السرية مرة واحدة أو بشكل مفاجئ، لذا ضع لنفسك هدفاً وقتل عدد مرات الممارسة تدريجياً، بمعنى أخبر نفسك أن هذا اليوم لن تمارس العادة السرية، وزد عدد الأيام وهكذا حتى تستبدل سلوكك السلبي بأخر إيجابي.

- التخلص من العادة السرية يتم بتحديد

الأوقات التي يتم فيها الممارسة، وتجنب البقاء بمفردك فيها، إلى جانب عدم اللجوء للسريير إلا عند النوم، ومن الأفضل نقل جهازك المحمول إلى غرفة يتردد عليها الآخرون.

- احذف جميع الأفلام الإباحية والصور الجنسية على الهاتف أو الجهاز المحمول، واصنع كلمة سر للمواقع الإباحية تكون صعبة لا تعرفها بحيث لو

راودتك الرغبة وأردت اللوج إلى تلك المواقع لا تستطيع تذكرها.

- التخلص من العادة السرية للبنات والأولاد يتم بممارسة الرياضة بكثرة حتى يتم استنزاف طاقة الجسم والشعور بالتعب وعدم القدرة على القيام بأي نشاط آخر.

- الفراغ هو العامل الأساسي الذي يدفعك لممارسة العادة السرية، لذا اشغل وقت فراغك دائماً من خلال ممارسة أنشطة وهوايات مفيدة مثل القراءة أو العزف على آلة موسيقية وأكثر من الخروج مع أصدقائك كما أن التطوع في العمل الخيري يفيد كثيراً.

- الاستحمام بماء بارد لأن وقت الاستحمام هو أكثر الأوقات التي تتواجد فيها بمفردك وتتأبك فيه الأفكار المتعلقة بالعادة السرية، لذا قم بالاستحمام بالماء البارد حتى تدخل الجسم والمخ في حالة صدمة فلا يستطيع التفكير في أي شيء آخر.

بالنسبة للشق الأول من السؤال عن تعدد العلاقات العاطفية للإبنة وأنها تخرج من علاقة إلى علاقة أخرى فهذا نذكر أن تعدد العلاقات العاطفية لدى الفتيات والذكور وخاصة في فترة المراهقة يسبب تقلب المزاج والتوتر النفسي ومشاكل في العلاقات الاجتماعية بصورة عامة وداخل الأسرة.

كما أن تعدد العلاقات العاطفية يصيب الشخص بالاكئاب والحزن، وفي هذا السياق نذكر أن تعدد العلاقات العاطفية يصيب الشخص بالعديد من الأعراض النفسية، التي تدل على أن هذه الشخصية مصابة بالتوتر والقلق، وقد أكدت الرابطة العربية لأزمات الطفولة والمراهقة بالولايات المتحدة الأمريكية، أن ٦٠٪ من المراهقين والمراهقات يعانون من حالات التوتر والقلق الذي يصل إلى حد الإصابة بالاكئاب والحزن بسبب تعدد العلاقات العاطفية.

إن تعدد العلاقات بالنسبة للذكور يكون لإثبات النزعة الذكورية والسيطرة، وذلك نتيجة لعدم تحملهم المسؤولية، أما بالنسبة للفتيات متعددة العلاقات فهن يعانين من اضطراب نفسي بسبب توترهن وقلقهن.

ولذلك فإن الحد من العلاقات العاطفية ضروري للحفاظ على صحتك النفسية وهو ما يوصى مستشارو العلاج النفسي، بالحد من تعدد العلاقات العاطفية حتى تتجنب الإصابة باضطرابات وأزمات نفسية.

أما عن ذكرك أن ابنتك تمارس الجنس كتابة على الإنترنت فهذا نذكر أن هذه الممارسة تؤدي إلى تزايد الاستمئاء (العادة السرية) لدى الفرد، نتيجة لما يتعرض له من مثيرات جنسية، وهو ما ينعكس سلباً على صحة الإنسان ونظافته إلى نفسه.

ومن مميزات هذه الممارسة أنها ممارسة خيالية خالية من الأذى الجسدي، إلا أنها تلحق أذى في نفس الفرد فقد تؤدي به إلى إدمان هذه العادة السيئة وعدم القدرة على المضي دون ممارستها. كما أن الجلوس الطويل أمام الحاسب لممارسة هذه العادة يؤدي إلى العزلة الاجتماعية بين الفرد والناس، وإصابته بالخمول وابتعاده عن النشاط. • ولعلاج هذه المشكلة يجب أن نناقش أبناءنا



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. عمر مختار السوسي
استشاري الطب النفسي

السلام عليكم

ابنتي ثانوية عامة.. مشكلتها كثرة علاقاتها العاطفية تخرج من علاقة فتدخل علاقته ثانية ودا كله لأنها مش بتعرف تصد حد، ضعيفة جداً والشباب يضحكوا عليها باسم الحب ويمكن يأخذوا منها فلوس بحجه ضائقة مالية أو....

آخر علاقته بشاب على الفيسبوك أقنعها أنه يحبها وهي تجاوزها وصارحتني هذه المرة بمشاعرها واحترمتها وطلبت منها إنه مش يعطها عن المذاكرة وسمحت لها تكلمه على الموبيل بس أمامي ويعلمني ومنعت الفيسبوك حتى اكتشفت أنها تكلمه على الفيسبوك لسه وقرأت كلامهم وكانت الصدمة لقيته بيمارس الجنس معها بالكتابة وسألته إيه ده اعترفتلي أنها مرة أو اثنين وقرفت ومش هيعمل كده تاني، بحاول أفهمها إنه استغلها ومش بيعحبها ولأول مره تجادلني وتقولي لا بيعبني ووعدني إنه مش هيعمل كده تاني.

أخذت الموبيل وأنا عارفة إنه مش حل بس أعمل إيه أقنعها إزاي أفهمها إزاي حقيقته مش عارفة

أرجوكم أفيدوني..



السلام عليكم

أولا شكرا لوقت حضرتك ومساعدتك للناس.. ثانيا أحب أعرض مشكلة خاصة بي على حضرتك هي باختصار إن أنا كتوم جدا وعديت بظروف خلال السنتين اللي فاتوا خليتني كتوم أكثر وأصبح يساء فهمي من كل الناس بالرغم من أن الله وحده يشهد إن بيكون جوابا عكس كده تماما وبعض الناس اللي بتقرب مني جدا بتكتشف ده، والموضوع ده خلى الظروف اللي عديت بيها تتضاعف وبيتكرر نفس الموضوعات والنهايات في كل العلاقات بالناس وأنا زي ما أنا كتوم وعنيده وبظهر إنني عادي جدا عكس كل اللي جوابيا..

الأخ الفاضل

يكون متاخا للخروج واللقاء على مدار الأسبوع، ويجب تفهم أن وحدته وانعزاله أمر ضروري لصحته.

- الشخصية الكتومة تحتاج في كثير من الأحيان إلى قضاء الوقت بمفردها، لذا يجب احترام طبيعة شخصيتها ومنحها مساحتها الخاصة التي تريدها، لأن منع الشخص الكتوم من هذا سيصيبه بالانهيار والتوتر مما يصعب عليه عملية التواصل مع الآخرين، مما قد يعني حصول مشكلة بينه وبين المحيط.

- يجب أن يتم منح الشخصية الكتومة الود والأمان، ولا يجب النظر لها على أنها شخصية تحتاج للإصلاح، لذا يجب التعامل مع هذه الشخصية بمزيد من الرحمة، فمثلا لا يجب إجبار الطفل الكتوم على القيام بمهمة جماعية مع أطفال منفتحين، لأن هذا لن يساعده على تجاوز طبيعته شخصيته، بل سيهدد شعوره بالأمان سيدخله في حالة من الارتباك.

- لا يجب أن يوضع الشخص الكتوم في موقف محرج، من خلال إجباره - على سبيل المثال - على الخروج أو الانضمام لنشاطات معينة أو التحدث بينما لا يريد ذلك، لأن هذا لن يكون شيئا مرحا بالنسبة له، بل يكون شيئا محرجا يصيبه بالتوتر ويعتبره هجوما على شخصيته مما قد يصيبه بالرفض والإعياء.

- يمكن أن تكون الشخصية الكتومة بالنسبة للآخرين شخصية صامتة، لذا فقد يشعر من حولهم بعدم الراحة لأنهم يستمعون أكثر مما يتحدثون، إلا أن محاولة خلق حديث مع الشخصية الكتومة بطريقة مختلفة قد يجعل الشخص الكتوم ثرثارا، حيث إنه إذا ما تم إثارة موضوعات تهمهم بالفعل سوف يشتركون في الحديث ويطرحون وجهة نظرهم، لكن يجب منحهم الفرصة والصبر عليهم لأنهم لا يتحدثون بسرعة، بل يأخذون وقتا في التفكير قبل عرض أفكارهم.

- لا يتطلب التعامل مع الشخص الكتوم أكثر من محاولة فهمه بصورة صحيحة، وعدم تصنيفه أو إجباره على فعل ما لا يريد فعله، أو وضعه في موقف محرج، لأن هذا سيزيد من توتره وشعوره بعدم الراحة.

أو حتى الاشتراك في الحديث لاسيما في الأماكن العامة، لذا فإنه في أغلب الوقت يحتفظ برأيه لنفسه ما لم يطلبه الآخرون منه أو يصرون على معرفته.

- غالبا ما يتم وصف الشخص الكتوم بأنه ذو شخصية انطوائية وهادئة ومتحفظة، وربما يصنفه البعض على أنه يتسم بالخجل، إلا أن صفة الخجل ليس سمة ملازمة لجميع الأشخاص الكتومين بالطبع، ويرجع السبب في ردود أفعال الكتومين الهادئة والمتحفظة إلى أنهم أشخاص يقومون بالتفكير كثيرا في اختيار كلماتهم بعناية، لذا لا يقومون بإضاعة وقتهم في أحاديث لا داعي لها.

- يظن الكثير من الأشخاص أن الشخص الكتوم لا يستطيع أن يكون قائدا أو مديرا نظرا لأنه يكون شخصية غير منفتحة، وهذا غير صحيح، لأن من أهم إيجابيات الشخص الكتوم أنه جيد جدا في الاستماع إلى أفكار الآخرين، سواء كان مع موظفيه أو أصدقائه، فالشخص الكتوم على الرغم من أنه لا يكون صدقات كثيرة إلا أنه يكون صدقات عميقة مع عدد قليل من الأشخاص الذين يتحدث لهم ويسمعهم جيدا.

- الشخص الكتوم لا يكون بالضرورة منعزلا تماما عن الآخرين، لكنه يحتاج إلى وقت بمفرده أكثر من الأشخاص الآخرين، كما أن الخجل ليس صفة سائدة عند كل الشخصيات الكتومة، وهذا على عكس الاعتقاد الشائع عند الجميع.

وغالبا ما يشككي أصحاب الشخصية الكتومة من أن الآخرين لا يفهمونهم جيدا، وربما يكون هذا بسبب بعض المفاهيم الخاطئة التي يكونها الآخرون عنهم، إلا أن التعامل مع الصديق أو الزوج الكتوم أو الأبناء أو الآباء والأمهات أو أي شخص من هذا النوع تربطنا به علاقة شخصية أو عملية يجب أن تتم من خلال ما يأتي:

- تفهم الشخصية الكتومة. يجب تفهم الشخصية الكتومة وعدم تصنيفها بأنها شخصية غير اجتماعية لأن هذا الوصف يكون غير مهذب ويضعها في موقف محرج، ويجب أن يفهم الناس من حول الشخصية الكتومة أن شخصيتهم مختلفة، لذا لا يجب أن يشعروا بالضيق على سبيل المثال إذا طلبوا من الشخص الكتوم الخروج ولم يوافق، لأنه من الصعب عليه أن

الشخصية الكتومة هي شخصية هادئة تتمتع بقوة فريدة من نوعها، وهي قدرتها على شحن طاقتها من خلال قضاء الوقت بمفردها، على عكس الشخصيات المنفتحة على الآخرين، والذين لا يستطيعون شحن طاقتهم وعقولهم إلا من خلال تواجدهم مع أناس آخرين.

● وفيما يأتي أبرز صفات الشخصية الكتومة:

- الكتوم لا يحب أن يتحدث عن حياته الشخصية، ولا يحب أن يعرف الآخرون كل شيء عنه، لأنه يشعر أنه كلما عرف الآخرون عنه شيئا زاد شعوره بالضعف، لذا فإن هذا النوع من الأشخاص لا يحب أن يفصح عن أي شيء شخصي، ولا يحب الحديث عن نفسه وما يحدث في حياته.

- عدم خلق أحاديث مع الآخرين فلا يحب الشخص الكتوم أن يقوم بخلق أحاديث مع الآخرين، وهذا ما يجعله مرتددا لسماعات الرأس أغلب الوقت وهو في الخارج، فهو لا يريد أن ينخرط في قدر كبير من التواصل مع الآخر، لاسيما الغرباء الذين يتجنب التفاعل معهم قدر الإمكان، كذلك فإن الرسائل والاتصالات الواردة له تكون أكثر بكثير من الاتصالات والرسائل التي يقوم بإرسالها للآخرين.

- يميل الشخص الكتوم إلى العزلة والصمت وقضاء الكثير من الوقت بمفرده، ويجب أن يقوم بالتفكير العميق قبل التحدث، لذا فإن فكرة وجوده في المنزل بمفرده تكون فكرة عظيمة بالنسبة له، لأنها تسمح له بالتفكير بحرية، وتمده بالسعادة والطاقة، لذا فإن الشخص الكتوم يستمتع بالكثير من النشاطات الفردية مثل القراءة، الكتابة، الأعمال اليدوية،

- من جانب آخر فإن تواجد الشخص الكتوم مع الكثير من الأشخاص يصيبه بالتعب والإرهاق ويستنزف طاقته، وهذا لا يعني أنه لا يحب التجمع مع الأصدقاء والعائلة أو زملاء العمل، ولكنه يعني أنه يحتاج بعد أي تجمع ولقاء مع الآخرين إلى مكان هادئ لقضاء بعض الوقت بمفرده وشحن طاقته مرة أخرى.

- لا يجب الشخص الكتوم الانخراط في نقاشات طويلة، سواء كانت هذه النقاشات مع العائلة أو مع الزملاء في العمل، ولا يتطوع لإبداء آرائه أو نصائحه



إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. محمد القاضي
أخصائي نفسي

السلام عليكم

لا طاقة لي في مواجهة هذا العدو

الأخ الفاضل

أولاً أنا أريدك أن ترجع إلى ما كُتب من الناحية الشرعية حول الوسواس، الوسواس لا تعني ضعفاً في الشخصية، ولا قلة في الإيمان، أبداً على العكس تماماً هي قد تكون من صميم الإيمان، وهنالك من أتى من أصحاب الرسول - صلى الله عليه وسلم - إليه، وعبروا عن ذلك أنهم تأتبه إلى نفوسهم ما لا يستطيعون أن ييؤحوا بها أو يقولونه، وكانت هي الوسواس حقيقة، والرسول - صلى الله عليه وسلم - طمأنهم أن هذا من صميم الإيمان، وقال: (الحمد لله الذي رد كيده إلى الوسوسة) وورد في الحديث أيضاً: (يأتي الشيطان إلى أحدكم فيقول: من خلق كذا، ومن خلق كذا، حتى يقول: من خلق الله)، وهنا على الإنسان أن ينتهي ويستعيد بالله من الشيطان، وأن يكون صارماً في مواجهة هذه الأفكار. فأننت على خير - إن شاء الله تعالى - والوسواس دائماً تجيء إلى الناس في أجمل وأعز ما عندهم، والدين هو أعز ما نملك، وبعض الناس تأتبهم وسواس في أمور جنسية - وهكذا - فمحتوى الوسواس من هذا النوع، نعم هو مزعج، وجارح للنفس، ومفتت لها، لكن - إن شاء الله تعالى - كل هذا سوف يزول تماماً. والوسواس ذات الطابع الديني

هذه مشيئة الله عز وجل أصبحت أخاف من أن أتعض وأنا حي قبل الموت جُبلت نفسي على ذلك عندما أستيقيظ في الصباح إن لم أجد الأفكار والعبارات أستغرب من ذلك فأقر بذلك. وإنني أعلم أن التوبة تعني الإقلاع عن الذنب فكيف أقنع عن ذلك وهو مغروس في ذهني هذه السنوات الماضية، نفسي لا تفكر إلا بهذه الأفكار ليلاً وصباحاً كيف لي أن أنسى ذلك، أكثر من خمسة عقاقير أتناولها لكنه شيء غرس بدماعي فصار جزءاً منه. لا تقولوا لي إنه من الشيطان، الشيطان جزء بسيط من ذلك، هذا مني أنا، بعقلي أنا الشيطان برأ نفسه من ذلك. أنا لا أستطيع الانفكاك عن هذه الأفكار.

خلاصة قلتي: هل لي صلاة؟ هل لي صدقة هل لي إيمان؟ أنا عازم على مجاهدة هذه الأفكار وإنني أعلم أنني سأهزم أمامها لكن هل لي أجر مجاهدتي لها بعد ما كان؟ ولو هُزمت أمامها كعادتي؟ هل يمكنني أن أؤدي العبادات بدون خشوع لأنني لا أستطيع التحكم بأفكاري وهوس التفكير الجنسي مسيطر عليّ. فهل إذا أدت العبادات بدون تدبر تكون قد رفعت عني؟

إذا تركت الأدوية تعود لي الوسواس ولا أستطيع أن أفكر بشيء غيرها والله لو تعلمون ما أملك من ذكاء وفطنة وحب لله لاستغربتم من ذلك.

قدّر الله جل جلاله على أن أبثلي بالوسواس القهري في ذات الله جل وعلا.. أقسم بالله لن أسألكم عن حكم الوسواس بل شيء أرجو به الجنة. أثنائي الوسواس القهري في أجمل شيء في الوجود وأحب شيء لنفسي، أثنائي في ذات الله جل وعلا بأفكار وخيالات وهو جس جنسية لا تستغربوا من قلتي، كنت جاهلاً بأمر مرضي فقاومت الأفكار فترة من الزمن ولكن لا طاقة لي في مواجهة هذا العدو الذي لا يرحم واستسلمت له وأخذت أسترسل معه وكنت بعد تلك المقاومة أن اعتدت عليه وأصبح في كثير من الأحيان يأتي إلي بملء إرادتي لأنه ما يقارب ثلاث سنوات من المقاومة وهزيمتي أمامه أصبحت معتاداً عليه ووجدت رداً من أحد الدعاة قد أشعل قلبي وجعلني أنضر والعباد بالله من الدين وأرضى بهذه الأفكار والخواطر وأسترسل معها حتى أنني أردت الإلحاد، لكن يقيني بوجود خالقي منعني من ذلك، واضطرت لكتابتها في الإنترنت لأعرف حكمها، ذهبت إلى مكة المكرمة وتخيلوا في بيت الله العتيق أفكر بهذه الأفكار.. هل لكم أن تتخيلوا ذلك المكان الذي يأتيه الناس من كل فج عميق أنا أفكر بأفكار شنيعة بمن؟ بخالقي وأتجرأ عليه وكذلك بجوار قبر الرسول صلى الله عليه وسلم

منذ إصابتي بالوسواس القهري توجهت للطب النفسي، قدموا لي كل ما يستطيعون من أدوية وإرشادات لكن

ليست أكثر من عشرين بالمائة، أما الآن نسبة النجاح قفزت إلى ثمانين بالمائة، وهذه نسبة عالية جداً في الطب، فاشرع في تناول الأدوية مباشرة.

وبالطبع سوف تسأل وما علاقة الأدوية بالوساوس؟ الإجابة هي أنه اتضح وبما لا يدع مجالاً للشك أن النواقل - الموصلات والمرسلات - العصبية في الدماغ - على وجه الخصوص المادة التي تسمى بالسيروتونين - يحدث فيها شيء من الاضطراب أو عدم الانتظام في إفرازها، ولا توضع في مساراتها الصحيحة إلا من خلال الأدوية الفاعلة التي تقوم بذلك.

أرجو أن تبدأ في مداومة الذهاب إلى الطبيب النفسي وأن تتناول العلاج الدوائي بانتظام حتى الشفاء التام بإذن الله .

تمارين الاسترخاء، فيها فائدة كبيرة جداً لك،

- أيضاً عليك أن تصرف انتباهك من خلال وجود أنشطة حياتية أخرى: القراءة، الاطلاع، ممارسة الرياضة، زيارة الأهل، لا تترك فراغاً أبداً للوساوس لكي تزعجك.

- بعض السلوكيين يقول لك: اكتب هذه الوسواس واحدة تلو الأخرى، ابدأ بالأقل ثم بالأشد، وحاول أن تكتب الوسواس عشر مرات - على الأقل - تأمل فيه، بعد ذلك حقه، هذه أيضاً وسيلة لا بأس بها، لكن أعتقد أن الأمر واضح، يُغلق أمام الوسواس من خلال رفضه وتحقيقه، والقناعة التامة بأنه سخييف.

- البشري الكبرى هي أن العلاج الدوائي حسن نسبة علاج الوسواس من عشرين بالمائة إلى ثمانين بالمائة، قبل أن تظهر الأدوية المضادة للوساوس كانت نسبة نجاح العلاج السلوكي والعلاج التحليلي وغيره

يجب ألا تُناقش. كثيراً ما يحاول الإنسان أن يجد تفسيرات لهذه الوسواس، أو يخضعها لنوع من المنطق، أو يجري حواراً معها من أجل أن يضعها في قوالب معينة، يقنع نفسه بأنها وساوس، وهذا خطأ، الوسواس يُغلق أمامها، تقول له (أنت وسواس حقير، لن أناقشك، أنت وسواس حقير، لن أناقشك) ودائماً تربطه بالأمور الفظيعة والسيئة، لا تربط الوسواس بشيء جميل أبداً، وتجاهلها، وصدها.

كما أن أساليب تخفيف الوسواس مثل الاستعجال في السجود - مثلاً - هذا خطأ، هذا يُعصد ويقوي الوسواس، على العكس تماماً أصر أن تسجد سجوداً يقينياً مرتاحاً مطمئناً، لكن أن يحاول الإنسان أن يجد المخارج التي تخفف عليه وطأة الوسواس هذا يمكنه، لأن هذا نوع من التجنب، هذا يجب أن تبتعد عنه كممارسة.

-الأمر الآخر: أريدك أن تطبق



منتجع
د. جمال أبو العزائم
للطب النفسي وعلاج الإدمان



محافظة الجيزة - العياط - البلدة

تقع على طريق مصر بنى سويف الزراعي، على مسافة حوالي ٤٥ كم من ميدان الجيزة، يمكن الوصول إليها مباشرة عن طريق المحور الجديد من خلال المظلم الممتد من طريق العين السخنة الواصل إلى حلوان ثم العياط

02 38060068 - 02 38060130
email : elayat@gmail.com



إشراف : د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:
أ. مختار عبد الغنى
أخصائى نفسى

لا أجيد التكلم مع الناس الغرباء

- اجلس مع نفسك وصارحها وقل بأنك قادر على التحسن يوما بعد يوم .. عليك أن توقف كل تفكير يقلل من شأنك ... ويجب عليك أن تعلم بأنك إنسان منتج لم تخلق عبثا .. فهناك حكمة تقول إن كل إنسان إذا نظر لحياته سيجدها شريطا دراميا من الأحداث التي لها هدف ومدلول .. وثق دائما أن ظروفك الخاصة خلقتها الله لتحقيق من خلالها هدفا معيناً لحكمة سبحانه وحده يعلمها .. ولا تعلمها أنت إلا بالنهاية .. فلا تعترض على قضاء وقدره.

فقط انتظر .. واصبر .. وتيقن أنك ستعلم هذه الحكمة بيوم وتتعبج من أن اختيارك وقتها لن يكون أفضل مما قدره الله لك.

فانت إذا لك هدف وغاية يجب أن تؤديها في هذه الحياة مادمت حيا على وجه الأرض، واقنع نفسك مع التردد بأنك إنسان قوي وتعرف أن لك قدرات كامنة حاول أن تخرجها وتستغلها ..

ويجب أن تعمل على حب ذاتك وعدم كراهيتها أو الانتقاص منها ... وعدم التفكير في الماضي واسترجاع أحداث مزعجة قد انتهت وطواها الزمن، يجب عليك ألا تحاول استرجاع أي شيء مزعج بل حاول أن تسعد نفسك وتفرح بذاتك لأنك إنسان ناجح له مميزاته وقدراته الخاصة .

ولا تشعر نفسك بأن كل ما يقوله الآخرون هو بالضرورة حق ... وتذكر أن أعظم المبتكرين والمبدعين والمكتشفين .. نالوا الكثير من السخرية والرفض .. قبل أن يصبحوا عظماء معترف بهم ..

ولا تقارن بين ذاتك وما وهبه الله من قدرات، بذات وقدرات الآخرين، وثق بأن الله عز وجل عادل في توزيع النعم والقدرات .. فما عندك وتجهله بالتأكيد ليس عنده ويعلمه ..

- حاول أن تكون إنسانا فاعلا .. لك تأثير ونشاطات مختلفة .. في كل مكان تتواجد به - المنزل - العمل - مع الأصدقاء .. وابدأ بإدعائك ولا تخفها أبدا .. حتى إذا واجهت انتقادات.

- في كل مجلس حاول أن يكون لك وجود وصوت ورأي .. شارك بال مناقشات حاور وتحدى نفسك أنت تستطيع أن تخرج أعذب الألفاظ .. وأكثر الأحاديث لباقة .. ولكنك تحتاج إلى التعود على الوضع الجديد بالتفاعل .. إذا وجدت صعوبة أول الأمر .. حاول وحاور مرة واثنين وثلاثا .. ستجد نفسك بعد ذلك أتقنت الوضع واعتدت عليه .. فتختفي الرهبة والاضطراب.

الابن العزيز

من الرسالة التي أرسلتها وتشتكى فيها من عدة مشاكل أولاها الشعور بضعف الشخصية ووجود مشاكل مع الأسرة من قسوة الأب بسبب تكرار السرقة ومشاكل مع الأخ بسبب كثرة الشجار وتطلب فيها النصيحة.

الابن العزيز .. الثقة بالنفس بالطبع هي شيء مكتسب، من البيئة التي تحيط بنا والتي نشأنا بها ولا تولد مع الإنسان .. وهناك أسباب كثيرة لفقدان الثقة منها التالي:

- تهويل الأمور والمواقف بحيث تشعر بأن من حولك يركزون على ضعفك ويرقبون كل حركة غير طبيعية تقوم بها .

- الخوف والقلق من أن يصدر منك تصرف مخالف للعادة حتى لا يواجهك الآخرون باللوم والضعف والاحتقار.

- إحساسك بأنك شيء ضعيف ولا يمكن أن تقدم شيئا أمام الآخرين بل تشعر بأن ذاتك لا شيء يميزها وغالبا من يعاني من هذا التفكير الهدام يرى نفسه إنسانا ضعيفا لا قيمه له ويسرف في هذا التفكير حتى تستحكم هذه الأفكار في مخيلته وتصبح حقيقة للأسف.

الابن الحبيب عليك أولا أن تتوقف عن احتقار نفسك والتكرير عليها ببعض الألفاظ التي تدمر شخصيتك «أنا غبي» .. «أنا فاشل» .. «أنا منحوس» .. إلخ ، فهذه العبارات تشكل خطرا جسيما على النفس وتحطمها من حيث لا يشعر الشخص.

ولا تنس أن تحدد مصدر المشكلة والإحساس بالنقص، فقد يكون هذا الإحساس هو بسبب فشل في الدراسة أو العمل وتلقي بعض الانتقادات الحادة من الوالدين أو بشكل مؤذ جارح.

أو التعرض لحادث قديم كالإحراج أو التوبيخ الحاد أمام الآخرين كما حدث من والدك حيث ضربك أمام الناس في الشارع أو المقارنة بينك وبين أقرانك والتهوين من قدراتك ومواهبك.

أو بسبب نظرة من الأصدقاء أو الأهل السلبية لذاتك وعدم الاعتماد عليك في الأمور الهامة.

وعدم إعطائك فرصة لإثبات.

عليك بعدها مصارحة نفسك فليس كالصراحة مع النفس وعدم إغضاء الطرف أو تجاهل المشكلات بإيهام النفس أنها لا تعاني مشكلة ... فالتهرب لا يحل .. بل يزيد النار اشتعالا .. وبعد تحديد مصدر المشكلة ابدأ أخي في البحث عن حل .. وحاول أن تجده فكل داء دواء ..

السلام عليكم

أريد حلا لمشكلتي الشخصية وأبحث عن من ينصحتني على بركة الله:
أنا طالب في السنة أولى ثانوي، أنا لدي مشكلة في شخصيتي فأنا لا أجيد التكلم مع الناس الغرباء والجدد وعندما أتكلم معهم أبدأ بالتمتمة وأرتجف وأيضا شخصيتي ضعيفة وحساسة فعندما أشاهد فيلما مؤثرا أو لقطة ولو لم تكن مؤثرة كثيرا أبدأ بالبكاء، وأيضا أفكر وأتخيل الأشياء والأحداث السيئة كثيرا مثلا أتخيل أننا مسافرون في السيارة ووقعت لنا حادثة مما أدى إلى موت أبي وأمي.

وأيضاً لدي مشكل مع أخي لا نتفاهم مع بعضنا البعض وكثيرا ما نتشاجر، سائداً قصتي عندما كان عندي ١٢ سنة وكنت أدرس في السنة السادسة ابتدائي، يحكم أنني كنت صغيرا ولا أعرف الكثير كنت أسرق النقود من والدي كي أذهب وأشتري بهم شيئا أو أصرفها فيما أريد، في يوم ما كنت قد سرقت ما يقارب ٤٠٠ درهم وقد أخذتها معي إلى المدرسة، هناك حيث أخذها مني معلمي واصطحبني إلى الإدارة كي يتصرفوا معي، وعندما اعترفت لهم أنني قد سرقتها من أبي اتصلوا به كي يأتي إلى المدرسة، وعندما أتى حكا له ماذا جرى، لم يتكلم معي وأخبرني أن أضع على متن السيارة وعند وصولنا إلى البيت أخبر أمي بماذا حصل وفي الليل أمرني أن أجمع ملابسي لكي أغير مكان زومي وأضعه لأنام كل ليلة في الشقة التي فوقنا التي كانت غير مجهزة، ويحكم أنني كنت صغيرا كنت أخاف أن أنام وحدي لأنه كان لدي تصور أن حولي الجن وكنت خائفا كثيرا، ونمت هناك قرابة شهر تقريبا، وهذا كان من الأسباب الرئيسية في ضعف شخصيتي، وأيضا في يوم آخر كنت قد سرقت لأبي ٢٠ درهما وقد قبضني عمي وأخبر أبي، هناك قبضني أبي وأدخلني إلى غرفة وبدأ يضربني بحزام السرورال إلى حد الآن لا زلت بين الضربة والأخرى أسرق النقود، هذا أيضا كان سبب ضعف شخصيتي، وأظن أن من أسباب شخصيتي أيضا حيث ضربني أبي في الشارع أمام قتيات يعرفنني وأتذكر هذه الأحداث كأنها مرت البارحة، هناك أيضا سبب أنني عندما كنت في السنة أولى ثانوي تعرفت على فتاة درست معي وأحببتها كثيرا وبصدق وأمضيت معها سنة بكاملها، حين تدخل شخص آخر في علاقتنا مما قررت توقيف هذه العلاقة وقد أثرت في كثير.

أطلب منكم أن تنصحنوني في أقرب وقت ممكن.

بدأت أتخلى عن العالم الحقيقي

السلام عليكم

أنا فتاة عمري ١٧ سنة .. أعتقد أنني بدأت أتخلى عن العالم الحقيقي تدريجياً حيث صرت أفضل الجلوس في غرفتي لساعات طويلة ووضع سماعات الأذن والاستماع للأغاني بأصوات مرتفعة وهنا أبدأ من الخيال حيث أتخيل حياتي مثلاً أنني ملكة وأعيش حياة الملوك أو فارسة أركب الخيل أو لى أخ كبير يثير البهجة في حياتي مع العلم أنني الأخت الكبرى، وغيرها من أحلام أحياناً فرح وسعادة وأحياناً حزن كأن يموت أخى الكبير وغيرها من أحلام وتنتهي الأغنية وهكذا مع أنني لا أركز في أي كلمة قيلت في الأغنية بل هي أداة استعنت بها للانعزال عن الواقع ..فما الحل؟

الابنة الضالة

المراهقين أصدقاء متخيلين يستمدون منهم الشعور بتوافر علاقة مريحة، وهؤلاء في أحلام يقظتهم هم أبطال وفائزون ومشهورون

ومثل هؤلاء المراهقين من الجائز أن تكون لديهم القدرة على العمل بكفاءة، غير أن مواهبهم لا تحظى بالتقدير المناسب، وعدم قدرة المراهق على التأقلم بسبب فرق السن بينه وبين والديه، ما يؤدي إلى التصادم بينه وبين الأسرة، وهذا الأمر يجعله يشعر بالفشل والرفض، ويشعر بأنه لا أحد يستطيع فهمه.

● ويعتمد العلاج من أحلام اليقظة المرضية على تلافي الأسباب التي أدت إليها، وبالطبع فإن على الأسرة دور كبير في العلاج، فعلى الوالدين أن يتعاملوا مع المراهق أو المراهقة برفق في أوقات شروده في أحلامه، ولا ينبغي إيقاف خيالاته وطموحاته؛ لأن هذا الشرود اللذيذ والمحبيب لقلبه يحدد كثيراً من ملامح شخصيته، ويفرغ شحناته وطاقاته المكبوتة.

● ويمكن أن يمنح الوالدان وسائل وأساليب يحقق بها المراهق أهدافه بشكل واقعي، وبالعكس فلا يجب الإلحاح عليه بتجاوز أحلامه والنزول لأرض الواقع؛ لأنها بالنسبة له جنة لا يريد مغادرتها، ويجب على الوالدين أن يبتعدوا عن وصف المراهق بالفاناشل وضعيف الشخصية؛ بل بالعكس يجب أن تكون هناك عبارات للتشجيع حتى تعيد له ثقته في نفسه.

وفيفد إعطاء المراهق أو المراهقة فرصة في التعبير عن أحلامه وأهدافه بوضوح وصراحة أمام والديه، والهدف من ذلك هو تجنب أن يعزل بمفرده ويغرق في أحلامه فترات طويلة وبالتالي يضع منه الوقت.

ويعد الحوار بين الوالدين وأبنائهم من المراهقين ضرورياً، حتى يستطيعوا أن يتقبلوا على ضعفهم أمام أحلام اليقظة ونزواتها، ويفرضوا إرادتهم وسيطرتهم على محتواها.

وعلى الأسرة تنمية الموهبة لدى الابن أو الابنة مثل الرسم أو لعبة رياضية معينة؛ لأن ذلك سوف يحقق ذاته ويعيد له الثقة في نفسه، ومن المهم شغل وقت المراهق في شيء مفيد يحقق النجاح من خلاله. ولعل من أكثر الأشياء المفيدة التي يمكن أن تخرج الطاقة السلبية منه هي الرياضة، كما أنها تساعد في إعادة النشاط الحركي والدنهي، وليس هناك أي مانع من أن يحدد المراهق وقتاً لأحلامه، شريطة أن يعود بسرعة لدراسته وحياته الطبيعية والأسرية والاجتماعية.

الإيجابية فهي التي تلعب دوراً بناءً؛ لأنها تشط الشق الأيمن من الدماغ، وتقوي الروابط العصبية، كما أنها تنمي عملية الذاكرة، وتؤدي إلى الإبداع وحل المشاكل، التي يتعرض لها الفرد.

كل هذا يساهم في التحفيز الذاتي والتخطيط للمستقبل، وبالتالي دعم الاستقرار النفسي والعصبي، أما أحلام اليقظة السلبية فتجعل المراهق يفوق في أحلامه وتدخله في معمة من الأفكار والصور القائمة والمواقف السلبية.

وكل هذا يدفعه للفرق في بحر من الصراعات الداخلية، التي يمكن أن تقوده إلى الهاوية، ويمكن أن تشكل هذه النوعية من الأحلام خطراً على المراهق؛ حيث يمكن أن يفشل في دراسته؛ نتيجة عدم التركيز، أو في العمل بسبب البطء في أداء المهام المكلف بها والنسيان الزائد، ويكون عرضة للاكتئاب والانفصال عن الناس والمجتمع.

ويذكر الأطباء النفسيون وأساتذة علم النفس عدداً من الأسباب وراء تعرض المراهق لأحلام اليقظة، ومن هذه الأسباب المقارنة والمنافسة وعدم التشجيع، وتشويه الصورة الذاتية للمراهق، وكثرة المشاكل والأمان، وتطلعات المراهق ما يجعله يلجأ إلى تحقيقها عن طريق أحلام اليقظة وخاصة الفتيات، فيعيش قصة نجاح باهرة لا توجد إلا في خياله فقط.

كذلك يرغب المراهق في تغيير الواقع، الذي يتواجد فيه؛ ولذلك يستطيع من خلال التخيل أن يحقق ما لم يتمكن من تحقيقه في الواقع، وبالتالي يرى أن أحلام اليقظة أكثر سهولة من حل مشكلاته الاجتماعية أو الدراسية. في بعض الأحيان تستحوذ هذه الخيالات على المراهق، وبالتالي يقل اهتمامه بالتكيف مع المحيط الواقعي، ويمضي وقتاً أطول في عالمه الخاص، ويطارد المراهق شعور بالإحباط وخيبة الأمل، ويعود هذا الشعور إلى الأمان، التي يتعلق بها، سواء في دراسته أو تفكيره في الحب، وبالتالي يلجأ لأحلام اليقظة.

ويمكن أن يطور بعض

تعد أحلام اليقظة نوعاً من الخيال، ومعظم الناس بالفعل يمتلكون نوعاً من أحلام اليقظة؛ لكنها بدرجات متفاوتة، ولهذه الأحلام عدة فوائد؛ حيث يمكن أن تخفف من حدة التوتر والضغط العصبي، وتقلل من مرارة الحياة، التي يعانيها الكثير من الناس. لكن مشكلة الإغراق فيها في الوقت غير المناسب، وعلى نحو يتضمن عدم القدرة على التركيز في الحياة الواقعية، وهو الأمر الذي يؤثر بصورة سلبية في النشاط اليومي، وزيادة التشتت وفقدان التركيز. وأكثر من يعاني هذه المشكلة هم الأطفال والمراهقون، ويشكو الآباء دائماً من أن الأبناء يفقدون القدرة على الاستيعاب والتركيز، وبالتالي يتأثر تحصيلهم الدراسي بصورة سلبية تعكس على النتائج والامتحانات.

كما أنها أحد الأسباب الرئيسية في تشتت الانتباه. ويمكن أن نعرف أحلام اليقظة؛ بأنها استجابات بديلة للاستجابات الواقعية، فإذا لم يجد الشخص وسيلة لإشباع دوافعه في الواقع، فهو يحاول أن يحقق إشباعاً جزئياً عن طريق التخيل وأحلام اليقظة، وهو ما يخفف من شدة القلق والتوتر المرتبط بدوافعه. وتستمر أحلام اليقظة في مرحلة الطفولة والمراهقة ومع بداية فترة البلوغ، ويزيد الوقت الذي يقضيه في أحلام اليقظة؛ لأن فترة المراهقة من أكثر الفترات في حياة الإنسان، التي تكثر فيها الطموحات والأمال.

ولعل من أكبر المشكلات التي تواجه المراهق؛ بسبب أحلام اليقظة هي عدم التركيز خلال قيامه بالأنشطة المعتادة يومياً أو في جانب الدراسة والتحصيل، وفي هذه الحالة يكون لها تأثيرها السلبي على نتائج هذا المراهق، ويتعرض للتوبيخ واللوم المستمر، ويطلب منه الانتباه بشكل مكرر.

ومن أكثر موضوعات الأحلام انتشاراً بين المراهقين التفكير في الجنس الآخر، وفي المشاريع المستقبلية، وكذلك السرحان في المركز الاجتماعي القادم، ومنها أنه أصبح من مشاهير العالم، وهو ما يضخمه التلفزيون والأفلام.

وتنقسم أحلام اليقظة إلى أحلام إيجابية وأخرى سلبية، أما

