

مقترحات وإرشادات نافعة للسيطرة
على الاضطرابات والأمراض النفسية المنتشرة

مقترحات وإرشادات نافعة
للسيطرة
على الاضطرابات والأمراض النفسية
المنتشرة

**Recomendation and Guidance to Control
Common Psychological Disorders and Diseases**

تأليف
أ. د. أمل المخزومي
Prof. Dr. Amal Al-Makhzoumi

الطبعة الأولى
2016 م – 1437 هـ

الإهداء

اهدي هذا الجهد المتواضع الى الوالد رحمه الله
الذي كان السبب
في ايصالي الى هذا المستوى. باصراره على
دخولي المدرسة انذاك.

الفهرس

المقدمة.....9

القسم الأول

الخاص بالأمراض والاضطرابات والمشاكل النفسية.....63

القسم الثاني

الخاص بالعائلة.....63

القسم الثالث

الخاص بالأطفال.....87

القسم الرابع

الخاص بالامتحانات والاستعداد للمستقبل.....159

القسم الخامس

الخاص بالشخصية.....167

القسم السادس

تمارين يمكن استعمالها لجميع الحالات والاضطرابات النفسية.....177

المقدمة

يعاني المصابون بالامراض النفسية من نظرة المجتمع السلبية اليهم، وتعليقهم على ما يبدر منهم من سلوك خاص لا يروق لهم. وهذا مما يؤدي الى تفاقم المرض لديهم. فالمصابون بالسواس القهري على سبيل المثال لإختلاف سلوكهم عن غيرهم يُنتقدون من الآخرين. وفي واقع الحال فهم بحاجة ماسة الى من يرعاهم ويخفف عنهم معاناتهم هذه.

تشير البحوث والاحصائيات بأن الأمراض النفسية وفي الآونة الاخيرة بشكل خاص في حالة ازدياد وتفاقم في الدول المتقدمة مثل امريكا وبريطانيا وفرنسا. اما في الدول النامية والفقيرة فحدث ولا حرج وذلك بسبب الازدحام التي يعيشونها من اضطرابات وحروب ومجاعة وكوارث وفقر وامراض جسمية مختلفة.

هناك من يصف المريض النفسي بصفات لا اول لها ولا اخر وابسطها انه مجنون. كما أن المريض يتجنب الذهاب الى المستشفى او الطبيب النفسي. وان ذهب فانه يتخفى كي لا يراه احد، وان شُفي فلا يستطيع ان يذكر بصراحة براءة ذلك الطبيب الذي شُفي على يده. وفي هذه الحالة يكون المعالج أو الطبيب النفسي محروما من تلك الدعاية بعكس الطبيب الجسدي.

والمجتمعات بحاجة الى توعية والى مؤسسات تتبنى الاهتمام والعناية بهذه الشريحة من المجتمع، لانهم بحاجة ماسة الى من يرعاهم ويفهم حاجاتهم ويتعاطف معهم، ويخفف عنهم مثل هذه المعاناة.

فالمصابون بالامراض النفسية يشعرون بضعف الثقة بالآخرين، ويشعرون بالوحدة والعزلة، ولا يجدون من يدعمهم وينقذهم من هذه الحالات. ويحتاج الامر الى انشاء مشاريع تقام فيها الجلسات الجماعية وتقدم فيها المساعدات النفسية التي تنفعهم في هذا المجال حتى ولو كانت هذه الجلسات ليست بذات أهداف علاجية وانما هي عبارة عن حلقات اجتماع فقط. يشعر فيه المرضى انهم يشاركون آخري ممن هم يشاطرونهم المشكلة، فتزول بذلك مشاعر العزلة والوحدة، وتتقوى ثقتهم بالآخرين. أما إذا ترك المريض على حاله فنتفاقم حالته.

تتبنى الجمعيات الخيرية مساعدة هؤلاء المرضى، فتعطي دورا مهما للتوعية الاجتماعية، لاعادة تأهيل هؤلاء المرضى الذين يعانون من مشكلات نفسية، ويشغلونهم بفعاليات تعتمد على استغلال مهاراتهم المختلفة التي يملكونها في صنع اشياء مفيدة لهم ولمجتمعهم، فتشغلهم عن التفكير بمشاكلهم وامراضهم النفسية.

وهناك أشكال كثيرة من الحالات والامراض النفسية. منها من يتكتم على مرضه بالرغم من رغبته في معرفة ما يعانيه من مرض ودرجته. واخرون يتجرون في الذهاب الى المعالج او الطبيب النفسي فيتقصون عن مرضهم، ويدركون درجته ويكشفون سببه. وقد ينصدمون بالطبيب النفسي احيانا بانه لم يعطهم الوقت الكافي

لسماع شكواهم. وبدلاً من ذلك يباشر بكتابة الوصفة الطبية ويصرفهم بسرعة. وعندما يخرجون من العيادة ينتقدون الطبيب، ولربما يتخلصون من العلاج برميهم في القمامة لشعورهم بعدم قدرة الطبيب على تشخيص المرض. ويذهبون عند ذاك الى طبيب آخر. وهكذا تستمر حلقة ارتيادهم المستشفيات والعيادات النفسية التي تتعبهم وترهق ميزانيتهم.

كانت الحاجة ماسة الى درج توصيات نفسية تنير طريق هؤلاء المرضى لتمكينهم من السيطرة على امراضهم وما يعانونه من صراعات نفسية. فهي وسيلة ناجحة لزرع الطمأنينة والراحة النفسية للمريض من ناحية، ووقايته من ناحية أخرى. ويتخلص بذلك شيئاً فشيئاً عن مرضه ومعاناته. اضافة إلى ذلك تكون وصلة بينه وبين الطبيب المعالج عندما يجد انها غير كافية للسيطرة على حالته المرضية. اما اذا ما استطاع السيطرة على حالته النفسية دون اللجوء الى المعالج او الطبيب النفسي فإنه قد حقق نجاحاً كبيراً.

يتضمن الكتاب سبع واربعون موضوعاً لكل من الصغار والكبار ممن يهتمهم الأمر.

يُفتتح الكتاب بمقدمة مختصره. واحتوى كل موضوع على توصيات عديدة تفتح الطريق لمساعدة الشخص على السيطرة على مرضه واضطرابه وحالته النفسية بأسلوب شيق وسهل لمن يرغب في تطبيق هذه التوصيات.

قُسم الكتاب الى خمسة اقسام ، هي كما يأتي:

القسم الاول خاص بالامراض والاضطرابات والمشاكل النفسية من أمثال: الخجل، والثقة بالنفس، والقلق، والكآبة، والوسواس القهري، والادمان على المخدرات ، والخوف من الموت، والخوف من الاتصال الاجتماعي، والتخلص من الاحباط، والغضب، واجهاد المخ، والإنهيار العصبي، كيف تعمل على تقوية ذاكرتك ، والغيرة، والتعب السيكولوجي. كيف تتخلص من الاحباط، العصاب القهري.

أما القسم الثاني فهو خاص بالعائلة والزواج والشباب من أمثال المشاكل الزوجية، والحب، وللزوجة كلمة، والمحافظة على الزوج، وللزوج كلمة. وللفتيات كلمة، وللشباب كلمة، المشاكل العائلية وعلاقتها بالادمان على المخدرات واثرها على الجهاز العصبي وطرق التخلص منها.

ويخص القسم الثالث الاطفال، ويتضمن مواضيع من أمثال التحرش الجنسي، الاكتئاب، والتبول اللاإرادي، والكبت، والخوف، والقلق ، التعب السيكولوجي، ومص الابهام، والعصيان، والسرقه، وإثارة النشاط الذهني، واختيار اللعب، الغيرة، ونمو الذكاء.

ويشمل القسم الرابع مواضيع خاصة بالامتحانات والاستعداد للمستقبل من امثال قلق الامتحان، وكيفية المذاكرة، وطرق المذاكرة.

أما القسم الخامس فهو خاص بالشخصية، ويتضمن شخصيات مزاجية، ومازوخية (مازوشية)، وتوكيدية. الشخصية المزاجية او المتقلبة ، والنرجسية. القسم السادس يتضمن تمارين لتساعدك على التخلص من الاضطرابات والتوتر النفسي، كاستعمال تمرين الضوء، تمرين التنفس، تمرين الاسترخاء. وفي النهاية فإننا نؤمن أن كل انسان بحاجة لرعاية نفسية مستمرة. والأمراض النفسية في طبيعتها تتطلب مثل هذه الرعاية. وقد جاء هذا الكتاب لمساعدة المحتاجين من الناس لهذه الرعاية النفسية لتحقيق الصحة النفسية لهم، ليعيشوا حياتهم باطمئنان ورخاء، ومساعدتهم على استعمال طاقاتهم وقدراتهم في الابتكار والإبداع وفي جميع مجالات الحياة لخدمة أنفسهم، ويكونوا أفراداً نافعين في المجتمع . تُعتبر قراءة هذا الكتاب الخطوة الأولى للتخلص مما يعانيه المريض من مرض او اضطراب نفسي. وسيكون هذا الكتاب عوناً دائماً في هذا المجال.

القسم الأول
الخاص بالأمراض والاضطرابات
والمشاكل النفسية

القسم الأول

الخاص بالأمراض والاضطرابات والمشاكل النفسية

1 - السيطرة على الخجل وعلاجه:

الخجل: هو عبارة عن القلق الاجتماعي وتدني الجرأة والتردد في اتخاذ القرارات وابداء الرأي الناتج عن ضعف الثقة بالنفس وتردي تقدير الذات. يمكن السيطرة على هذه الحالة بما يأتي:

- 1 - زرع الثقة في نفوس الأطفال وذلك بتعزيز ما لديهم من مميزات شخصية.
- 2 - تجنب معاملة الطفل بالقسوة.
- 3 - اعطاء الطفل فرصة التعبير عما يريد.
- 4 - مساعدة الطفل على الاستقلالية والاعتماد على النفس.
- 5 - تزويد الطفل بالمعلومات والثقافة التي يحتاج إليها في حياته.
- 6 - تجنب الاستخفاف بأفكار واسئلة الطفل.
- 7 - إتاحة الفرصة للطفل في اختيار ما يريد من لعب والبسة وأشياء أخرى. مع ابداء الرأي فقط عند الشعور بابتعاده عن المنطق.
- 8 - مساعدة الطفل على اختيار اصدقائه واللعب معهم بعد التأكد من سلامة اخلاق وسلوك اولئك الاصدقاء.
- 9 - إتاحة الفرص للطفل في الاشتراك بالفعاليات الاجتماعية والعمل التطوعي.
- 10 - زرع التفاؤل في نفوس الأطفال.
- 11 - هناك هرمون يرش بالانف لدى الخجولين مما يجعلهم يسيطرون على قلقهم وخوفهم، هذا ما اشار اليه ماركوس هنريكس وزملاؤه في جامعة زيورخ السويسرية. بعد اجراء التجربة على 70 شخص من الذين يعانون من الخجل.
- 12 - مساعدة الطفل على التخلص من القلق والخوف قدر الامكان.
- 13 - العمل على جعل هرمون السيروتونين متوازن لدى الأطفال، وذلك بالراحة النفسية والاهتمام بنوعية الطعام.
- 14 - عمل جلسات للابناء للتحدث ان كان في البيت أو المدرسة، لغرض تعويدهم على التحدث امام الآخرين، وكسر العمود الفقري للخجل.
- 15 - مساعدة الطفل على التخلص من الفكرة المسيطرة عليه بانه خجول، وانه لا يستطيع ان يتصل بالآخرين.
- 16 - ان يعرف الطفل ان الخجل لدى جميع الناس وان اختلفوا فانما يختلفون بالدرجة، وكيفية السيطرة عليه.

- 17 - تجنب الانسحاب من المجتمع لانه يزيد الخوف والقلق والخجل، وانما بعكسه الدخول في هذا المضمار والاتصال بالغرباء ، وتدرجيا يمكن السيطرة على الخجل.
- 18 - تجنب القلق على الطفل الخجول لان ذلك يزيد في درجة خجله.
- 19- تجنب مراقبة سلوكهم.
- 20- تجنب التدخل في لعبهم ومرحهم. الا اذا شعر الوالدين بالخطر الذي يحيط بهم.
- 21 - تجنب التفرقة في معاملتهم.
- 22 - الحذر من تنبيه الطفل لعاهته ان كانت لديه، وانما التخفيف عنه ان كان يخجل منها، وذلك بعرض اصحاب العاهات من المشاهير في العالم.
- 23 - التدرج في علاج خجل الطفل.
- 24 - تدريب الخجول على الاتصال الاجتماعي. وتشجيعه على ذلك.
- 25 - مساعدة الطفل على التغلب على عيوبه والتأقلم مع العاهة ان كانت لديه.
- 26- هيا للطفل الوقت الكافي للتأقلم مع الأطفال الآخرين الذين بعمره.
- 27 - تجنب ترديد الكلمات التي تدل على تلثم الطفل، لان ذلك يركز ويزيد المشكلة.
- 28 - تعريض الطفل لمواقف سهلة ومألوفة له، كي يتدرب على ذلك.
- 29 - مساعدة الطفل على ممارسة التفاعل مع الغرباء.
- 30 - الحذر من اطلاق صفة خجول على الطفل، لانها تركز تلك المشكلة لديه.
- 31 - اشعار الطفل بالاحترام، كي نزرع الثقة في نفسه.
- 32 - يمكن تمثيل الادوار ولعبها مع الطفل، كي يتمرن على ذلك.
- 33 - مساعدة الطفل على توسيع تجاربه مع الآخرين.
- 34 - التفريق بين الحياء الذي يتضمن الاخلاق العالية والفضيلة واستعماله يقوي الثقة بالنفس وكسب احترام الآخرين، وبين الخجل الذي يؤدي عكس ذلك.
- 35 - معرفة سبب التاخر الدراسي وعلاجه، قبل ان يتحول الى ضعف الثقة بالنفس والخجل.
- 36 - اصطحاب الأطفال في الاجتماعات وذلك لتعويده وتدريبه على الاتصال الاجتماعي.
- 37 - تشجيع الطفل على توضيح مهارته وابداعه للآخرين بأسلوبه، واشعاره باهمية تلك المهارة .
- 38 - تحلوا بالصبر اثناء علاج خجل الأطفال.
- 39 - تعويد الطفل على اعطاء اهمية لنفسه بشكل معقول ومنطقي بعيدا عن التطرف.

40 - التمسك بالاخلاق والدين واحترام التقاليد والاعراف، التي تساعد على التفاعل مع المجتمع، والتي تؤدي الى نيل الاحترام من الآخرين.

2 - خمسون توصية لتقوية الثقة بالنفس

الثقة بالنفس: هي عبارة عن شعور الانسان بذاته واحساسه بقيمته وقدراته وامكاناته، وقدرته على اتخاذ القرارات بنفسه دون تردد وتراجع، وسيطرته على سلوكه وتصرفاته، كما لديه الامكانية في معرفة وتحديد اهدافه، والاعتداد في النفس دون الاهتمام بردود افعال الآخرين. ويمكن تقوية الذات باتباع ما يأتي:

- 1 - أشترك مع الآخرين في إبداء رأيهم في المجالات المختلفة
- 2- حاول أن توضح رأيك للآخرين.
- 3- اعتمد على نفسك في حل المشاكل التي تعترضك.
- 4- انتقي أصدقائك من ذوي الأخلاق العالية.
- 5- حاول أن تصد من يطلق عليك الصفات السلبية.
- 6- اعتمد في علاقتك مع الآخرين على المحاورة والتفاهم.
- 7- كن جريئاً في الدفاع عن نفسك.
- 8- ارفض الظلم الذي يقع عليك.
- 9- تعاون مع أفراد عائلتك.
- 10- لا تزج بنفسك في أمور فوق قدرتك.
- 11 - أشترك بالفعاليات الاجتماعية المختلفة.
- 12- اعتمد على نفسك في أداء مهامك اليومية.
- 13- لا تهتم ولا تنتظر من الكبار المساعدة.
- 14- ساعد الآخرين في حل مشاكلهم قدر الامكان.
- 15- أستفد من خبرات و أخطاء وتجارب الآخرين.
- 16- أقرأ عن حياة الواصلين من أنفسهم في العالم.
- 17- فكر بأن الواصلين من أنفسهم في العالم كثيرون.
- 18- أشترك بالنشاطات الانسانية المختلفة.
- 19- ركز على الفعاليات والنشاطات التي تعمل على تكوين وتقوية ثقة الفرد بنفسه.
- 20- عبر عن أفكارك بحرية تامة.
- 21- لا تتخوف من انتقادات الآخرين لك.
- 22- لا تهتم بما يجول في فكر الجنس الآخر نحوك.
- 23- لا تفتش عن عيوب الآخرين.
- 24- ركز على ان بعض المشاهير الذين تخطوا عيوبهم اصبحوا اكثر شهرة.
- 25- أجلس في الخطوط الامامية.
- 26- حاول أن تستفيد من فرص التعليم المتاحة لك.
- 27- ضع أمامك قدوة حسنة تستفيد منها.
- 28- قاوم الأشخاص المتسلطين.

- 29- رجّع البضاعة للبائع عندما تجدها مغشوشة.
- 30- أدخل الاجتماعات والمجالس بجرأة.
- 31 - حاول أن تحقق نجاحا في عملك وابدع به.
- 32- اظهر أمام الآخرين مرفوع الرأس.
- 33- أستأنس بصحبة الآخرين.
- 34- أنظر بعيون الآخرين عند التحدث.
- 35- أمشي في وسط الطريق.
- 36- قدم الدعوة للاصدقاء.
- 37 - حاول أن تخطط لحياتك المستقبلية ولحياة أفراد عائلتك.
- 38- سيطر على انفعالاتك.
- 39- تجنب الخانعين ولا تتقرب منهم.
- 40- ردد جملة (ثقتي بنفسك عالية) مع التركيز عليها.
- 41 - أحترم هويتك ولا تفرط بها (كالوطن - اللغة - الدين - الانتماء العائلي - الاختصاص وكل ما يتعلق بك).
- 42- تجرأ و أسأل الآخرين عن الطريق او العنوان او المكان.
- 43- بادر الآخرين بالسلام والسؤال عن صحتهم.
- 44- أخدم ضيوفك بدون احراج.
- 45- بادر ضيفك بالكلام والمحاوره.
- 46- هيئ نفسك قبل الشروع بالتحدث للسيطرة على أفكار.
- 47- لا تدع الآخرين يتدخلون في شئوك.
- 48- أتمد قراراتك بدون تردد.
- 49- تحدث بشكل اعتيادي امام الآخرين.
- 50- أعترف بأخطائك.

3 - توصيات للسيطرة على القلق

القلق: هو حالة فسيولوجية نفسية مزاجية ناتجة عن خبرة انفعالية غير سارة، وشعور الانسان بعدم الراحة وحالة توتر وخوف غير محدد، بحيث يؤثر على الاحساسات الجسمية من صداد وضيق تنفس، وزيادة في ضربات القلب، واضطراب في هرمون الادرينالين والنور ادرينالين في الدم.

تلعب الوراثة وكيميائية المخ والشخصية وتجارب الحياة دورا مهما في ظهور تلك الحالة ودرجة القلق.

- 1 - اعرف سبب القلق والاهتمام بعلاج أعراضه .
- 2 - قوي ثققتك بنفسك بشتى الطرق .
- 3- الاهتمام بالعلاج الجسمي والنفسي معا .

- 4 - الابتعاد قدر الإمكان عن المواقف التي تثير لك القلق والتوتر .
- 5 - تغيير البيئة التي تسبب لك ذلك التوتر والقلق قدر الإمكان .
- 6 - الابتعاد عن سماع الأخبار الحزينة التي تسبب لك الحزن وتثير التوتر والقلق.
- 7 - تخلص من الخوف إن كان من الامتحانات أو المحاضرات أو أي مصدر آخر يثير لك القلق.
- 8 - قوي عزيمتك في التخلص من المرض وهي احسن الوسائل في علاج كثير من الامراض.
- 9 - استعمل الرياضة التي تعمل على الراحة النفسية والجسمية .
- 10 - استعمل طرق الاسترخاء المختلفة على الأقل مرتين في اليوم ولمدة نصف الساعة.
- 11- حاول أن تسيطر على مشاكل الماضي، وأن تبعدها من ذاكرتك مهما كلفك الأمر.
- 12 - حاول أن تستعمل بعض النشاطات الاجتماعية والرياضية،
- 13 - اشغل نفسك بالهوايات المفيدة مثل الاهتمام بالطيور والحيوانات الأليفة، وهو ما يبعدك عن التفكير بالمشاكل المحيطة بك .
- 14 تخلص من الوسواس المرضي وأبعد الافكار السلبية عنك بسرعة.
- 15 - حاول أن تنسى مشاكلك التي تعرضت لها، أو تتعرض لها الآن قدر الإمكان.
- 16- عالج نفسك مع طبيب نفسي .
- 17- اقرأ عن الامراض النفسية وكيف تتخلص منها.
- 18 - استفد من الطرق التي تجعلك مطمئن وترتاح.
- 19 - استلقي على سرير مريح، أو الجلوس على شاطئ البحر، أو قراءة كتب مفيد، أو عمل أي شيء إيجابي يبعدك عما يقلقك .
- 20 - لا تعطي فرصة للانطواء والانزواء ان يسيطر عليك.

4 توصيات للسيطرة على الكآبة

- الكآبة: عبارة عن مزيج من مشاعر الحزن والقلق والوحدة والخلل الحاصل في المزاج، وسيطرة الافكار السلبية على المصاب. والشعور بالوحدة وصعوبة مواجهة المشاكل حتى ابسطها، ونظرة الانسان الدونية لنفسه وفقدان الاهتمام بالمتعة والاستجمام. صعوبة اظهار الحب والعطف للآخرين، الشعور بالرفض والنبذ من الآخرين، وسيطرة التشاؤم. يمكن السيطرة على تلك المشاعر او تخفيفها كما يأتي:
- 1- اتكل على الله بيده الشفاء العاجل.
 - 2- اعرف سبب كآبتك ومصدرها وتغلب عليها واقهرها.
 - 3- لتكن لديك الارادة القوية في تحقيق الشفاء العاجل.
 - 4- ركز على جوانب تحقيق النجاح ووسعها لصالحك ومستقبلك.

- 5- احمي ذاتك من الضعف والانهيار وذلك بالاعتزاز بها.
- 6- اجري الاختبارات التي تتوفر لديك لمعرفة مدى معاناتك ودرجتها.
- 7- تعرف على انفعالاتك وقوي الايجابية منها وتخلص من السلبية الواحدة بعد الاخرى.
- 8- صغر واحصر المشاكل التي تعترضك وكلما اصبحت مشاكلك محصورة في نطاق ضيق كلما استطعت القضاء عليها.
- 9- اعرف حقوقك ودافع عنها، وواجباتك وادبها بالشكل اللائق بها.
- 10- اتبع طرق التغيير لنفسك الى الاحسن والاحسن.
- 11- ضع الاهداف الواضحة للتغلب على ضعفك.
- 12- اجعل الفشل الذي واجهته في حياتك دافعا لتحقيق النجاح في المستقبل.
- 13- تكلم عن المستقبل بتفائل وسعادة وامال عريضة.
- 14- ثقف نفسك فيما يخص مميزاتك وشخصيتك وقدراتك ومهاراتك التي تمتلكها.
- 15- تجنب اظهار ضعفك للآخرين.
- 16- تجنب التركيز على محور ذاتك واهمال الآخرين لئلا تسبب لك هذه المواقف المحرجة ابتعاد الناس عنك.
- 17- تقبل صفاتك التي حباك الله بها.
- 18- قوي ثقتك بنفسك وفعل الصفات الايجابية التي تحملها.
- 19- ابتعد عن التشاؤم وتخلص منه مهما كلفك ذلك لتسعد في المستقبل.
- 20- استفد من الفرص التي تاتيک واستغلها في صالحك وصالح الآخرين.
- 21- عبر عن افكارك وآمالك وطموحاتك امام الآخرين بشجاعة وثقة عالية بالنفس .
- 22- كون علاقات اجتماعية مختلفة مع الآخرين بعيدا عن التملق.
- 23- قيم نفسك بين فترة واخرى بعيدا عن التحيز اليها.
- 24- تخلص من تانيب الضمير القاسي الذي يعذبك لا لامر او ذنب اقترفته.
- 25- ابتعد عن الغرور لانه عدو التقدم والتطور ويؤدي الى الضعف والتوقف عن النشاط.
- 26- حلل المواقف الصعبة التي تعترضك في حياتك الخاصة والعامة وكلما اصبحت الامور واضحة امامك كلما استطعت ان تشق طريقك للسعادة.
- 27- استفد من خبرات وتجارب الآخرين وهناك مثل يقول السعيد من اتعض بغيره وتجاربهم والشقي من اتعض بنفسه وتجاربه.
- 28- تخلص من الاحباط والتراجع ولتكن دوافعك اقوى من المعوقات.
- 29- اقرا عن حياة العظماء واستفد من تجاربهم وارائهم.

- 30- مارس النشاطات المختلفة ان كانت رياضية او اجتماعية او اقتصادية.
- 31- اعترف باخطائك بطريقة تظهرك قويا وليس ضعيفا.
- 32- مارس الرياضة البدنية التي تقويك من جميع النواحي ان كانت جسمية ونفسية واجتماعية...الخ.
- 33- مارس رياضة الاسترخاء والتأمل بشكل معتدل.
- 34- مارس اية مهارة من المهارات التي لديك.
- 35- صادق من اتصف بالصحة النفسية وتجنب او قلل من صحبة من يشكو من الكآبة.
- 36- اقرا في المجالات والكتب المسلية وشاهد البرامج التي تتضمن التسلية وتجنب خلافها.
- 37- راجع الطبيب النفسي ان شعرت بالكآبة واستمرت أكثر من اسبوع واتبع نصائحه وان اعطاك علاجاً لا تتوقف عنه الا باستشارة طبيبك المعالج.
- 38- نظم ساعات نومك وخذ كفايتك منه.
- 39- اهتم بهندمك ونظافة جسمك الذي يسبغ عليك الراحة والسعادة.
- 40- احذر من التعرض الى مثيرات التوتر والحزن من اخبار او مناظر قدر الامكان.
- 41- حاول ان تساعد من يطلب منك المساعدة وهذا يضيف عليك الراحة والسعادة.
- 42- تصدق على الفقراء والمحتاجين ولو بالنزر القليل وحسب امكانياتك وقدرتك.
- 43- تواضع وتخلص من الكبرياء ان كان لديك.
- 44- تجنب الحسد وسيطر على الغيرة ان كانت لديك.
- 45- تجنب اطلاق المقارنات بينك وبين الآخرين وكل حسب قدراته وامكانياته.
- 46- كن قنوعا بما لديك ولا نعني بان تنسى ان تكون مثابرا لكي تتقدم.
- 47- تجنب اجترار مشاكل الماضي لانها تعمل على تأزم الحالة النفسية والتشاؤم.
- 48- خذ حماما دافئا كلما شعرت بالتوتر والضيق والحزن وان لم يتوفر الحمام ضع قدميك في ماء فاتر مع اضافة قليل من الملح.
- 49- مارس اي عمل او نشاط تشعر بالسعادة عند ادائه.
- 50- غير مكانك كلما شعرت بضيق او حزن.
- 51- تجنب الجلوس في مكان مظلم وكلما كانت الاضاءة كافية كلما شعرت بالراحة والسعادة.

52- حاول ان تخرج الى الخارج عند الغروب خاصة اذا شعرت بضيق وانزعاج.

5 - علاج الوسواس القهري:

الوسواس القهري هو عبارة تسلط فكرة او فعل على الفرد بحيث تحتل جزءا كبيرا من وعيه وشعوره بالرغم من سخافة ذلك الفعل والتفكير، ولكنه يكرره بحيث يؤدي الى ارهاقه وتعبه واضراراً بالغة في جسمه ونفسه. يحاول المصاب بشتى الطرق والاساليب التخلص من ذلك ولكن النتائج تكون على العكس بان الحالة تزداد سوءا ويتحول الفعل والفكرة الى اشياء اخرى ومختلفة عن السابقة، ويشعر المريض بانه في دوامة وحلقة مفرغة. يشعر المريض بنوع من القلق من شيء معين ويعمل على التخلص منه، ويرتاح فترة قصيرة ثم يعود القلق المتعلق بذلك وهكذا. على سبيل المثال يشعر بان يده قد تلوّثت يهرع لغسلها يرتاح لحظة ثم يسيطر عليه القلق ونفس الشعور بالرغم من انه لم يمس شيئا ويذهب مرة اخرى لغسلها وهكذا الى ان يتهرأ جلده.

يعلل الاطباء السبب بوجود اضطراب حاصل في الاتصال بين الجزء الامامي من المخ ذلك الجزء المسؤول عن الاحساس بالخوف والخطر، وبين التركيبات الاكثر عمقا من الدماغ الذي يطلق عليه بالعقد العصبية القاعدية التي تتحكم في قدرة الانسان على البدء والتوقف عن الافكار. ويلعب انخفاض مستوى تدفق هرمون السيروتونين دورا مهما في ذلك. يتم العلاج بالطريقتين.

1 - العلاج الدوائي.

2 - العلاج السلوكي المعرفي الادراكي: يتم على يد المعالج النفسي وذلك بمعرفة السبب ومحاولة التخلص من تلك المسببات بكل الوسائل الممكنة كي يسير العلاج الدوائي مع العلاج النفسي، وتكون النتائج مرضية لكلا الطرفين. يحاول المعالج النفسي تشجيع المريض على التحلي بالشجاعة وقوة الارادة، وبمحاولة التعرض الى ما يخشاه ويخاف ويقلق منه، و الذي يسبب في زيادة وساوسه، و تؤدي تلك المواجهة الى زرع الشجاعة والحكمة في نفس المريض، وعدم الهرب من المرض وانما دحره والتخلص منه، مع تكرار تلك المحاولات الى ان يشفى المريض من مرضه بشكل تام. أو يتخذ اسلوب الاهمال والانشغال بامور اخرى تبعده عن القلق والخوف والوقوع في مرض الوسواس وتبدله الى عدة اوجه.

خطوات التخلص من المرض:

الخطوة الاولى والمهمة هي الوقاية من الوسواس القهري وذلك بالتخلص من القلق والكآبة التي تؤدي أو تصاحب الوسواس القهري بالطرق التالية:

- 1- معرفة السبب الذي ادى الى القلق و الكآبة .
 - 2- ممارسة نشاطات مختلفة يرتاح بها الكئيب بشرط ان لا تؤدي الى الارهاق والتعب.
 - 3- اشغال الفكر بنشاطات معينة، كي ينشغل عن التفكير بالمشكلة التي تسبب الكآبة والقلق الذي بدوره يسبب الوسواس .
 - 4- كسر طوق أو حلقة الكآبة قدر الامكان.
 - 5- ممارسة نشاطات ترفيهية عند الشعور بالنوبة للتخلص والحد منها.
 - 6- مراجعة المعالج النفسي لاعطاء العلاج النفسي المعرفي السلوكي للسيطرة على الحالة.
 - 7- تجنب اهمال المرض كي لا يستفحل ويصعب علاجه.
 - 8- تجنب اخذ الدواء بدون استشارة الطبيب المختص.
 - 9- تجنب قطع العلاج الا باستشارة الطبيب المعالج.
 - 10- ممارسة التعليمات التي يعطيها المعالج النفسي والاستمرار عليهما.
 - 11- الاستمرار على تناول العلاج الدوائي والنفسي معا. والاستمرار عليهما الى ان يتم الشفاء التام من الكآبة. و ان اختفاء المرض ليس هو الشفاء وانما هدوءة ينبغي الحذر من قطع الدواء بدون استشارة الطبيب المعالج.
 - 12- المواظبة على الترفيه والاستجمام.
 - 13- التخلص من القلق والكآبة قدر الامكان، وذلك بممارسة تمارين الاسترخاء، وتمارين التنفس.
 - 14- ممارسة الرياضة البدنية والذهنية بالتأمل.
 - 15- الانتماء الى النشاطات الاجتماعية المختلفة كالجمعيات الخيرية والنوادي.
 - 16- الاستفادة من وقت الفراغ والانشغال بما ينفع المريض ومجتمعه.
 - 17- قراءة اية الكرسي أو اي اية يرتاح لها المريض.
- الخطوة الثانية: مسئوليات الطبيب والمقربين للمريض:**

- 1 - معرفة سبب المرض.
- 2- الاهتمام بعلاج الأعراض الاكتئابية وذلك بواسطة العقاقير الطبية، تحت استشارة الطبيب المختص، ودون اللجوء إلى الطرق الملتوية في العلاج كالمشعوذين والدجالين.
- 3 - أن يعمل الطبيب المختص على إيضاح حقيقة المرض أمام المريض ، ويشجعه على اجتياز تلك العقبة مع الصبر في العلاج.
- 4 - العمل على تقوية ثقة المريض بنفسه وذلك بمعاونة المقربين للمريض.
- 5 - الابتعاد عن التوتر والتهكم على سلوك المريض.
- 6 - شغل المريض بأمور ونشاطات مختلفة تبعده عن التفكير بمشاكلته التي تقلقه، وإحاطته بالحب الحنان والاهتمام البعيد عن التطرف.

- 7 - متابعة اثار العلاج الدوائي والنفسي على المريض.
- 8 - تخفيف خوف المريض قدر الامكان، وذلك بزرع الامل بالشفاء في نفسه.

الخطوة الثالثة: واجب المريض تجاه نفسه:

- 1 - ينبغي الاستمرار على العلاج الجسمي والنفسي معا.
- 2 - الابتعاد قدر الإمكان عن المواقف التي تثير القلق والتوتر.
- 3 - تغيير المجالات التي تسبب ذلك التوتر والقلق.
- 4 - الاستعانة بالطبيب النفسي ليكون العلاج بشكل يتناسب مع المشكلة التي سببت المرض، ولا يتردد في زيارته أبدا. إن الأمراض النفسية لا تختلف عن الأمراض الجسمية، ولا عيب في علاجها. وكلما كانت ثقافة المرء عالية، كلما كانت نظرتة نحو الطبيب النفسي اعتيادية لا تختلف عن نظرتة للطبيب الجسمي.
- 5 - الابتعاد عن التمرکز حول الذات وذلك بالانضمام إلى الجمعيات التعاونية والنوادي قدر الإمكان.
- 6 - ممارسة أعمال خيرية لأنها تضيف على النفس الراحة والاطمئنان.
- 7 - الابتعاد عن سماع الأخبار المحزنة والمقلقة والتي تسبب وتثير التوتر والحزن.
- 8 - أن يكون سلوك الفرد متصفا بالمرونة والابتعاد عن التزمت.
- 9 - الابتعاد عن تقليد الآخرين فيما يمارسونه من تطرف في السلوك المعين، كي لا تصبح تلك السلوكيات عادة مهيمنة على الفرد.
- 10 - التمسك بالفضيلة والابتعاد عن الرذيلة والنظافة والدقة في العمل، والمواعيد وغيرها من السلوكيات الاجتماعية الجيدة، ولكن المبالغة بها تؤدي إلى المرض فكن حذرا من المبالغة في تلك الجوانب.
- 11 - التخلص من التردد إن كان مهيمن على الفرد، و أن يباشر بالعمل الذي يرغبه.
- 12 - إن كان الفرد يشعر بالذنب فعليه أن يحاول التخلص منه بطريقة إيجابية بحيث لا يصيبه بمشاكل أخرى، أو يسترشد بشخص يثق به ويحسن التصرف في تلك الأمور ويكتم السر.
- 13 - أن يحاول التخلص من الخوف الذي يسيطر عليه.
- 14 - أن يحاول ممارسة هواية من الهوايات بحيث يشغل وقته بذلك.
- 15 - عليه أن يفعل عكس المرض الذي يسيطر عليه ؛ فإن كان الفرد يخاف من موقف معين فعليه أن يزج بنفسه في ذلك الموقف المخيف فسيجد نفسه وقد شفي من ذلك الخوف.

16 - من خلال تجاربي ونتائج الأبحاث المختلفة يظهر أن إرادة الفرد في التخلص من المرض هي الوسيلة القوية في علاج كثير من الأمراض.

17 - أن يحاول استعمال رياضة اليوجا التي تعمل على الراحة النفسية والجسمية.

18 - أن يحاول ممارسة عمليات الاسترخاء، على الأقل باليوم مرتين وبفترة نصف ساعة، وذلك بسماع موسيقى هادئة أو الجلوس على شاطئ البحر أو قراءة القصص والمجلات المسلية، أو ممارسة أية فعالية إيجابية تبعده عن همومه.

19 - أن يحاول تكوين صداقات مع أفراد يرتاح بعلاقته معهم.

20 - إن استطاع الفرد تغيير مكان عمله فقد يكون ذلك التغيير جيدا له.

21 - تجنب تعاطي الخمر، وتجنب التدخين لأنها عادات مضرّة، وبدلها تكوين عادات جيدة تفيد كثيرا المصابين بالأمراض النفسية بشكل عام والمصاب بالعصاب القهري بشكل خاص.

22 - العلاج بالتنويم المغناطيسي تحت معالجة طبيب نفسي ملّم بذلك.

23 - قراءة القرآن الكريم فيه علاج لجميع الأمراض النفسية. على المريض أن يمارس تلك الفعالية، قال تعالى: "وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين".

24 - الإطلاع على موضوع العصاب القهري، وستجده في أكثر الكتب النفسية إن كانت عربية أو أجنبية.

25 - أختتم هذه التوصيات بالاتكال على الله والإيمان بأنه الشافي الأوحد.

الخطوة الرابعة: واجب الاهل والآخرين الذين يتعامل معهم المريض.

على الاهل ان يتعاملوا مع المريض بالشكل التالي:

1 - معاملة المصاب معاملة، لا تقل عن معاملة المريض جسميا.

2 - تجنب التندر عليّه والضحك عند ممارسة اي سلوك يتصل بالسواس القهري.

3 - تخفيف المرض عليّه.

4 - زرع الامل في نفس المريض بالشفاء.

5 - تجنب التحدث عن افعاله وسلوكه امام الآخرين.

6 - تشجيع المريض في مراجعة المعالج النفسي أو الطبي.

7 - توفير البيئة المريحة للمريض قدر الامكان.

8 - تجنب تكليف المريض بمهام فوق طاقته.

9 - مساعدته ماديا ومعنويا على اجتياز فترة الشدة.

10 - مساعدته على التغيير ان كان في العمل أو الدراسة.

6 - ملاحظات للتخلص من الادمان على المخدرات:

ان تتعاون الجهود وتتكاثر الخبرات لدى الجميع وتتضامن المؤسسات للوقاية من المخدرات اولا ولعلاج المدمنين ثانيا، وان تهتم الوزارات المعنية كوزارة الصحة والتربية والتعليم العالي والامن والجهات ذات العلاقة، من اباء ومدرسين، واطباء وصيادلة، وشرطة وامن، وجهات دينية من مساجد ومؤتمرات ومراكز اجتماعية ورياضية واعلامية، وصيدليات ومختبرات ادوية، وسلطات قضائية وحدودية وغيرها. ان تهتم بالامر وتحذ من هذه الظاهرة. يمكن ان اطرح بعض الملاحظات للاستفادة منها للتخلص من هذا الوباء الذي استشرى بين الناس في الالونة الاخيرة، الملاحظات ما يأتي :

- 1- اعتبار المدمن مريضا وليس مجرما.لانه مبتلي بهذا الادمان.
- 2- تنظيم برنامج العلاج وتوضيح خطواته للمدمنين ولمن يتولى علاجهم ومن يتعامل معهم .
- 3- زرع الامل في الشفاء في نفس المدمنين وتشجيعهم ليندفعوا للتعاون مع من يقوم بعلاجهم، كي يسير العلاج بشكل جيد.
- 4- توعية المدمنين بخطر الادمان واقتناعهم بالاسراع في تلقي العلاج قبل ان يستفحل الامر في اثار المخدرات عليهم.
- 5- الاهتمام بالجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية لانها المحاور الاساسية في الادمان وفي العلاج.
- 6- متابعة العلاج وذلك بالاتصال بالمدمنين والمتعافين ايضا.
- 7- حماية المتعافين من العودة الى المخدرات بكل الوسائل المتاحة.
- 8- اهمية التعاون بين مراكز العلاج المختلفة والمؤسسات والهيئات المعنية والمدمنين وعوائلهم.
- 9- الاهتمام بالجوانب الدينية والارشاد الديني والتوعية للوقاية وحماية الشباب من الانجراف في تعاطي المخدرات.
- 10 - اقامة حلقات نقاش بين المدمنين والمتعافين وادارة المناقشة من قبل المختصين
- 11- عقد مؤتمرات وندوات للوقاية من المخدرات وتوضيح الطرق الكفيلة بالتخلص منها وتشجيع المدمنين للاسراع بتلقي العلاج و اشراك المتعافين لمساعدة المستمرين على الادمان .
- 12 - تدريب الكوادر العلاجية على اسلوب العلاج طبيا ونفسيا. وكيفية التعامل مع المدمنين.
- 13 - الاهتمام بالفروق الفردية لدى المدمنين من حيث الجنس والسن و معاملتهم كل حسب حالته الطبية والنفسية والاجتماعية.

- 14 - ان تهتم مؤسسات ومراكز العلاج الاطباء الاستشاريين والنفسيين والاجتماعيين والفنيين والمرشدين والمساعدين على تاهيل المدمنين وشفائهم.
- 15 - تدريب العائلة والمقربين والاصدقاء على الطريقة المثلى للتعامل مع المدمنين.
- 16 - مواصلة الارشاد الطبي والنفسي والاجتماعي وتشجيع المدمنين على المتابعة لذلك.
- 17 - متابعة العلاج ومراقبة المدمنين على التواصل في ذلك.
- 18 - تفريق المدمنين عن رفاق السوء كي لا تضع الجهود في مساعدة المدمنين على التخلص من الادمان بسبب اصدقاء السوء.
- 19 - تنقيف المدمنين وتزويدهم بالمعلومات الخاصة بمضار المخدرات للجسم والعقل والحالة النفسية والاجتماعية والاقتصادية... الخ .
- 20 - اشغال وقت المدمنين بما ينتفعون به ويساعدهم على اكتساب مهارة من المهارات التي يستفيدون منها.
- 21 - مساعدتهم على تقوية ثقتهم بانفسهم وكلما كانت ثقة الفرد بنفسه عالية كلما سيطر على سلوكه خاصة السلبي.
- 22 - مساعدة المدمنين على تكوين علاقات اجتماعية نزيهة مع الاخرين البعيدين كل البعد عن المخدرات .
- 23 - اشباع حاجات المدمنين المختلفة بعيدا عن المبالغة.
- 24 - احاطة المدمنين بالاطمئنان والامن وحمايتهم من بطش العصابات التي سبق وان تعاملوا معها.
- 25 - تشجيع المدمنين ومساعدتهم على الذهاب لمراكز ومستشفيات العلاج كي يتخلصوا من الادمان.
- 26 - مساعدة المدمنين على تقويم انفسهم واعادة تأهيلهم.
- 27 - مساعدة الاسر على حل مشاكلها التي سببت في ذلك الادمان.
- 28 - الحذر من استعمال المخدرات البديلة للمخدر الذي يتناوله المدمنون وذلك للعواقب الوخيمة من ذلك التصرف.
- 29 - مساعدة المدمنين على الاهتمام بتنظيف اجسامهم من اثر المخدرات في المراكز الصحية ومستشفيات العلاج.
- 30 - توفير مراكز ترفيهية للمتعافين لغرض اشغالهم وراحتهم النفسية وصحتهم الجسمية.

7 - توصيات للسيطرة على الخوف من الموت:

يتعرض بعض الافراد الى حالات من الخوف المرضي الشديد من الموت وما يتعلق به كروية الميت او الدم او الدفن وما الى ذلك مما يجعل هذا النوع من الخوف المصاب ان يتحاشى رؤية اي مصدر يتعلق بذلك ويتجنب المشاركة في تشييع الجنازة

او الدفن، كما يخشى من قراءة المواضيع التي تتعلق بالموت او سماعها او التحدث بها وان تعرض لذلك مجبرا فإنه يشعر بالاختناق وضيق التنفس لأنها توحى له بالالام النفسية المختلفة لذلك.

هناك من يخاف موته هو نفسه وآخر يخاف موت من يحبهم وآخر يخاف الموت للناس اجمعين ونهاية العالم بسبب الكوارث الطبيعية... الخ من انواع الخوف.

اسباب الاصابة بالخوف:

الاسباب لهذا النوع من الخوف مختلفة ومتعددة منها ما يأتي:

1. سماع الفرد او القراءة عن حوادث الموت ان كان ذلك في مرحلة الطفولة او المراحل الاخرى.
2. الشعور بالذنب لاقتراف سلوك معين او تخيله بانه سلك سوكا معيناً ونتيجة لذلك يقع تحت تعذيب الضمير القاسي.
3. التعرض لالام الفراق الذي يحدث بين المحبين او افراد العائلة.
4. التعرض الى مواقف غامضة عن الموت واسبابه ويحدث هذا مع الاطفال الصغار الذين يجهلون حقيقة الموت.
5. الاصابة بحالات الكآبة الشديدة التي كثيرا ما تؤثر على معنويات المصاب.
6. التعرض الى الكوارث الطبيعية المختلفة كالحروب والهزات الارضية والفيضانات وما الى ذلك.

اعراض مرض الخوف من الموت:

هناك اعراض كثيرة ومختلفة ومتعددة وتختلف باختلاف المصابين منها

ما يأتي:

- 1- الاصابة بضيق التنفس.
- 2- كثرة البكاء.
- 3- سيطرة التشاؤم والنظرة القاتمة للحياة.
- 4- الاصابة بالكآبة الشديدة.
- 5- الاصابة بالارق وتعذر النوم.
- 6- سيطرة الانفعالات السلبية ومنها البكاء.
- 7- الانطواء.
- 8- الهروب من المواقف التي تتعلق بالموت مهما كانت قرابة المصاب للميت.
- 9- الاصابة بالصداع او الالام الجسدية المختلفة.
- 10- كثرة الشكوى من الامراض المختلفة التي لا وجود لها واقعيًا.
- 11- التحدث عن الموت والحوادث التي تسبب الموت.

العلاج:

- 1- معرفة السبب الحقيقي الذي ادى الى استفحال ذلك الخوف.
- 2- توضيح الامر المتعلق بنوعية ذلك الخوف وتخفيفه عن المصاب وبيان بان الموت حتمي لا مفر منه وان اختلف الناس انما يختلفون في الوقت والزمان الذي يحين اجله.
- 3- اقناع المريض بان خوفه من الموت لا يمنع وقوع الموت لانه امر حتمي على الجميع (قل إن الموت الذي تفرون منه فإنه ملاقيكم) صدق الله العظيم.
- 4- تشجيع المصاب بمرض الخوف على قبول تلك الحقيقة وذلك باعطائه امثلة عديدة من واقع الحياة وان الانبياء والاولصياء والاغنياء والفقراء جميعهم معرضون للموت بالرغم من مناصبهم ومواقعهم بين المجتمع.
- 5- ممارسة تمارين الاسترخاء كلما طرأت فكرة الخوف من الموت.
- 6- اشغال المريض بما يلهيه عن التفكير بالموت.
- 7- ممارسة الرياضة البدنية التي تحمي المريض من التفكير بالموت.
- 8- القراءة عن الموت وحالات الموت الطبيعية التي تساعد على تقبل حادثة الموت.
- 9- زرع الثقة بالنفس والاعتماد عليها.
- 10- جعل الطفل ينام في غرفته الخاصة كي يتعود على الاهتمام والعناية بنفسه دون اللجوء الى والديه بالصغيرة والكبيرة.
- 11- تشجيع المصاب على تقبل حقيقة الموت (قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا) صدق الكريم.
- 12- السيطرة على القلق الذي يتعلق بالموت بالطرق المتاحة للمصاب والتي تتناسب مع صحته وطبيعة حياته.
- 13- زرع التفاؤل في نفس المصاب والابتعاد عن التشاؤم الذي يعقد الامر.
- 14- التخلص والابتعاد عما يثير الحزن والكآبة قدر الامكان.
- 15- التخلص من التفكير بالموت.
- 16- الابتعاد عن المكنئين والذين يتحدثون عن الموت.
- 17- تجنب مشاهدة الافلام او البرامج او الاخبار التي تتناول الحديث عن الموت.
- 18- تجنب الجلوس على الانفراد.
- 19- الاستعانة بالايات القرآنية التي تؤدي الى الراحة النفسية والاطمئنان للخائف و (كل نفس ذائقة الموت ثم إلينا ترجعون) صدق الله العظيم.

8 - توصيات للسيطرة على الخوف من الاتصال الاجتماعي

يشكو كثير من الناس من الخوف من الاتصال الاجتماعي. لقد أشارت بعض الأبحاث إلى أن 60 % من الناس ذكروا بأنهم إنما يشعرون بالخوف من الاتصال بالآخرين بين وقت وآخر. وإن 90 % أشاروا إلى أنهم شعروا بالخوف فعلا عند الاتصال بفرد أو بجماعة خلال حياتهم. يمكننا أن نجزم بأن جميع الناس يشعرون بالارتباك أمام الجمهور في الدقائق الأولى من إلقاء محاضرة أو كلمة أو خطبة. ويعتمد طول فترة الارتباك على الموقف وحالة الفرد النفسية آنذاك. وقد سبق أن أجريت استفسارا بهذا الخصوص من أساتذة الجامعة الذين يشتركون في المؤتمرات. كانت الإجابة بنعم أنهم يتعرضون لمثل ذلك الشعور ولكن لفترة قصيرة ثم يزول تدريجيا. ويلعب التدريب دورا مهما في التقليل من مثل هذا الارتباك.

هناك جوانب مهمة تتعلق بمضمون الموضوع المطروح الذي يساعد على سير الاتصال الاجتماعي بشكل إيجابي، منها معرفة الحقائق التي يرغب الفرد أن يطرحها، والتفكير الإيجابي بها، و السيطرة على النفس وعلى الصراع الذاتي الذي يعاني منه الفرد، و التحكم بالشعور بالخل و على الصراعات والمشاحنات الزوجية التي تساهم في إرباك الفرد، و تصحيح إدراك واتجاهات الفرد السلبية نحو الذات.

كما تلعب المظاهر المختلفة مثل: التعزيز والاطمئنان والإدراك والدوافع دورا مهما في نمو الذات. يتعلم الفرد تلك المظاهر خلال التنشئة الاجتماعية، عن طريق العائلة والأصدقاء والمعلمين ورجال الدين. ويتشرب الأسس التي تساعد أن يكون عضوا فعالا في المجتمع الذي يعيش فيه. كما ينمو الإدراك من خلال الخبرات والتجارب التي يتعرض لها الفرد. واهم عامل في ذلك هو الحاجات والاتجاهات التي يحملها الفرد.

هناك مظاهر أخرى متعددة تعمل على إعاقة الاتصال الاجتماعي، منها القلق والخل الذي يؤثر تأثيرا مباشرا على عملية الاتصال بين الأفراد من حيث إرسال واستلام المعلومات التي تتعلق بذلك الاتصال. كما يعيق الخوف والجزع والانزعاج والاضطراب جميعا مسيرة ذلك الاتصال الاجتماعي.

يتجنب الأفراد المواقف التي يتوقعون منها المردود السلبي، ويحاولون الإكثار من الانضمام إلى المواقف التي يتوقعون منها مردودا إيجابيا. يتعلم الفرد من خلال المواقف إن لم يحصل على التعزيز أن يوقف ذلك النشاط الذي لم يحصل على أثره التعزيز.

هناك بعض الحالات التي يعاني منها الفرد العيوب اللغوية، أو ضعف في المفردات اللغوية عند التحدث بلغة أجنبية. قد يحدث ذلك نتيجة اختلاف أفكار الفرد عن أفكار الآخرين، أو عدم انتمائه إلى تلك الجماعة السياسية، أو هناك اختلاف في العقيدة كاختلاف العقائد الدينية.

قد تعمل السلطة العائلية والمدرسية على زرع الخوف والخجل من الاتصال في نفوس الأطفال أحيانا، وذلك من خلال عدم إعطاء الأطفال الفرصة للتعبير عن النفس، أو طرح الأسئلة من قبلهم أو الاشتراك مع أفراد العائلة في إعطاء بعض القرارات التي تخص العائلة أو التعبير عن الانفعالات.

يلعب الضغط الاجتماعي دورا مهما في ذلك. قد يحدث بان يحاول الفرد أن يكون متميزا عن الجماعة وتكون أفكاره انضج من أفكار الآخرين. كثيرا ما يعتري الفرد خوف من الرفض أو الانتقاد من قبل الآخرين.

يؤدي الخوف من الاتصال الاجتماعي إلى نتائج سلبية عديدة ندرجها كما يأتي:
1- من الصعب على الفرد الخائف من الاتصال الاجتماعي أن يكون صداقات حميمة وذلك نتيجة لعدم جرأته على النظر في عيون الذين يتعامل معهم، ويوصف بأنه غير ودود، وغير آمن ومنعزل.

2- يكون الفرد الذي يتجنب الاتصال الاجتماعي غير نافع لأفراد المجتمع وغير منتفع منهم. كما يؤثر هذا على مستوى كلامه ويكون ذلك المستوى منخفض.

3- يتجنب هذا النوع من الأفراد أن يشتغل بمهنة تتطلب الاتصال الاجتماعي.

4- يمكن أن يؤدي خجل الفرد من الاتصال الاجتماعي بالغرباء إلى فوبيا المواقف الجديدة، كما يتغير سلوكه عندما يتصل بالآخرين، و عندها يحاول الابتعاد عنهم والانزواء بمفرده.

5- يؤدي الخجل إلى صعوبة التحدث مع الأشخاص الجدد والحرمان من التعرف بهم.

6- يؤدي هذا النوع من الخوف إلى صعوبة في الإجابة في الكلام بحيث لا يستطيع الفرد التعبير عن ملاحظاته وقيمه.

7- يشعر الفرد بالكآبة ويشك من أفراد المجتمع بأنهم ينظرون إليه بتمعن وانتقاد ويراقبون حركاته وسكناته.

8- تكون قدرة الخائف ضعيفة عندما يحاول مشاركة إظهار الحقيقة مع الآخرين، كما لا يستطيع أن يتحكم بعالمه ومواقفه بسبب تجنبه للآخرين.

أدرج بعض التوصيات التي ينبغي إتباعها والتي تقيد في التخلص من مشكلة الخوف من الاتصال الاجتماعي:

1 - على الفرد أن يناقش الموضوع مع نفسه ويضع إصبعه على السبب الأساسي لتلك الحالة. تساعد معرفة السبب على العلاج، ولا ننسى أن كثيرا من الناس إنما يعالجون أنفسهم بأنفسهم. والأمثلة كثيرة على الذين أصبحوا مشاهير العالم بعد التخلص من الحالة التي يعانون منها بأنفسهم. كما فعل ذلك خطيب روما الشهير.

- 2 - إن الخجل ليس بمرض وإنما يتعلمه الفرد من خلال المواقف التي يتعرض لها. ينبغي على الفرد أن لا يدع لنفسه فرصة لتعلم ذلك الخوف من الاتصال.
- 3 - على الفرد التدريب على الاتصال الاجتماعي وذلك بالتخلص من الخوف الذي يحول دون ذلك. كثيرا ما يسيطر الخوف على الأفراد الذين ليست لديهم خبرات كافية في المواقف، ولم يكونوا قد جربوها. أما الأفراد الذين يعرفون الموضوع ولديهم خبرة فيه أو يحاولون كشف سره يكونون أقل خوفا من أولئك الذين ليست لديهم تلك الخبرة.
- 4- لنعلم أن المشاكل لا تتحل بالهروب منها وإنما بمواجهتها بعزيمة وإرادة قوية. فعليه ينبغي علينا أن نمارس مهارة التدريب على الاتصال، وذلك بالسيطرة على الفكرة التي نرغب في طرحها على الآخرين بخلق ظروف مماثلة للموقف الذي سنتعرض له كالوقوف أمام المرأة للتحدث لها أو الطلب من المقربين لنا أن يستمعوا ونحن نلقي عليهم كلماتنا، بحيث يكون الوضع بعيدا عن التهكم والانتقاد.
- 5 - علينا السيطرة على اللغة التي نتعامل بها مع الأفراد والجماعات. فإن كنا نعاني من ضعف في هذا المجال علينا الإكثار من قراءة القصص التي تزودنا بثروة لغوية واسعة. أما قراءة القرآن الكريم بصوت عال ففيها اطمئنان للنفس والتعود على اللفظ الجيد.
- 6 - على الفرد أن يحاول أن يتكلم أمام الجمهور، و أن يناقش معهم الأفكار التي يريد أن يطرحها أو التي طرحها بالفعل. عندما ينوي التكلم مع الآخرين أو يحاول قراءة شيء أمام الجمهور عليه أن لا يشغل فكره بما يفكرون به نحوه.
- 7 - على الفرد أن ينتمي إلى الجماعة التي يعتقد بأنها تتسجم مع أهدافه واتجاهاته ودوافعه، ويصبح عضوا فعالا في هذه الجماعة ذلك لان الانتماء إلى جماعة معينة إنما تقوي الثقة بالنفس.
- 8 - علينا أن نتعرف على المواقف والأهداف التي نبتغيها من وراء ذلك الاتصال الاجتماعي.
- 9 - أن يهتم الفرد بتقوية الذات ويتعلم مهارة الاتصال مع الآخرين وذلك بجعل المناقشة نشطة بينه وبين الآخرين بعيدة عن الانفعالات والتوترات.
- 10 - أن نتخلص من التوتر ونتعود على الاسترخاء بمختلف الطرق. يعتمد الموقف على تفضيل الفرد لأي منها كالعبادات والصلاة و التفكير بقدرة الله سبحانه وتعالى، على سبيل المثال نسترخي في مكان هادئ ونفكر بأنه قد أعطانا القدرة والقابلية والذكاء مما ساعدنا على أن نكون على ما عليه نحن.

يساعد هذا النوع من التفكير من جوانب عديدة، منها الراحة و الثقة بالنفس والاعتزاز بها وغيرها.

11 - ينبغي تحليل الموقف تحليلًا علميًا صحيحًا بتحديد جوانبه الإيجابية والسلبية. فالفرد الذي يفكر بنواحي المواقف السلبية فقط إنما يواجه صعوبات شتى، وعليه تحويل ذلك التفكير إلى النواحي الإيجابية. فالشخص الذي يفكر بأنه سيقع في خطأ عند قراءة جملة معينة عليه أن يحول تفكيره بأنه سيقول الصحيح والمنطقي.

12 - أن يتجنب الفرد من وصف نفسه بكلمات سلبية، وأن يغير اتجاهه السلبي نحو نفسه إلى اتجاه إيجابي. كما عليه أن يقوي أرائته بشتى الطرق. لقد استعملت هذه الطريقة مع الكثيرين وكانت النتائج جيدة، بحيث استطاع الأفراد الذين تعاملت معهم تغيير اتجاهاتهم عن أنفسهم.

13 - يسهل التفاعل الاجتماعي الإيجابي عملية الاتصال و يساعد على تخفيف الخوف منها، أي كلما كان التفاعل الاجتماعي قويا كلما كان الخوف من الاتصال منخفضا.

14 - إن شعر الفرد بأن هناك أحدا يحاول أن يستهزأ به أو يحط من قدراته عليه أن يحاول أن يبتعد عنه أو يحد من سلوكياته نحوه.

9 - السيطرة على الغضب

يعتري انفعال الغضب الكثير من الناس، ويعود السبب إلى مواجهة الفرد صعوبات الحياة ومشكلاتها مما يثير لديه التوتر والغضب ويدفعه أحيانا إلى السلوك العدواني اللفظي والجسمي، بينما الصامت لا يستطيع أن يُعبّر عن غضبه باللفظ وإنما يكتبه في داخله مما يُسبّب له بالتالي بعض الأمراض: كالكآبة، أو الالتهابات المختلفة، وأهمّها التهاب القولون.

تختلف درجات الغضب باختلاف الأفراد، فهناك الأفراد الذين يغضبون بين فترة وأخرى، وآخرون يكون غضبهم لأتفه الأسباب؛ ممّا يجعلهم قليلي الأصدقاء ومشكلاتهم لا تنتهي، وزواجهم غير سعيد، وإن كان لديهم أطفال فيكونون أصحاب مشكلاتٍ أيضاً كهروبهم من البيت أو تعاطيهم المخدرات أو اقترافهم الجرائم وذلك تنفيساً لما يعانون منه من مشكلاتٍ أسرية سببها غضب الوالدين، هذا النوع من الغضب نعتبه خارجياً.

هناك الغضب الداخلي لبعض الأفراد الذين يكتبون غضبهم في الداخل، وهذا النوع من الغضب لا يؤثر على الآخرين، وإنما يؤثر على الفرد نفسه لأنه يتجرّع غضبه دون الآخرين، عندها يُصاب بالأمراض المختلفة وأغلبها أمراض القلب والسرطان والقولون، ومنها الأمراض النفسية.

بعض علماء النفس يشجّعون على إظهار الغضب؛ لكي يتخلّص الفرد ممّا يعتمل في صدره بشرط أن لا يؤدي الآخرين ذلك الأذى الذي يُسبّب له تأنيب الضمير والندم الذي يؤدي إلى التوتر والحزن وتستمر هذه الحلقة المُفرّغة. هناك من يقارن بين الشعوب، ويذكر أنّ الشعب الأمريكي أكثر غضباً، وثورة من الشعب الياباني.

يشعر الفرد أحياناً بأن لديه مشاعر تغلي داخلياً، وقد يكبت تلك المشاعر التي تتعلق بالغضب؛ وبالتالي لا يتحمل كل ذلك الضغط والغضب الصامت عندها تظهر تلك المشاعر على شكل بركان مُتفجّر.

إن كبت الغضب له مضارّه الصحية بحيث يؤدي إلى إصابة الأفراد بالتوتر والقلق، عندها يتعرضون لالتهاباتٍ جسمية بمعدل أكبر؛ فالمواد الكيميائية التي تتفاعل مع كريات الدم البيضاء في الحالات العادية لمحاربة المرض تكون منهارةً عند الشعور بالغضب والتوتر والقلق، وبالتالي يؤدي ذلك التوتر وكبت الغضب إلى تقليل عدد الكريات البيضاء بمعدل 20%، وإذا دامت هذه الحالة لفترةٍ طويلةٍ فإنّ أولى العلامات المؤثّرة على أن ذلك الفرد لا يتعامل مع غضبه بالطريقة الصحيحة قد تبدأ في الظهور على شكل نزلات بردٍ متواصلةٍ لا تنتهي أو على شكل مرض من أمراض القلب أو السرطان أو الحساسية مثل: الإكزيما والطفح الجلدي، كذلك يؤدي كبت الغضب إلى الإصابة بالكآبة والإحباط والانسحاب، ويؤثر كبت الانفعال السلبي على العلاقات الإنسانية ويعمل على تفكيكها وصعوبة إعادتها.

يتعرض بعض الأفراد لمواقف يشوبها سوء فهم سلوك الآخرين تجاههم؛ ممّا تثير غضبهم وانفعالهم وعدم تقبّلتهم بأنفسهم وبالآخرين. وهذه المواقف كثيراً ما تؤدي إلى انفجار الفرد في وجوههم وإظهار انفعاله بشكلٍ متهورٍ أحياناً، بحيث يصفه الآخرون بالجنون وبالاندفاع نحو إيذاء الآخرين. وهذه المواقف تتطلب من الفرد مهارة إدارة الضغوط النفسية وتقادي الحكم على الآخرين من خلال بعض تصرفاتهم. كما أنّ الفشل في تحقيق النجاح في الحياة كثيراً ما يؤدي بالفرد إلى الغضب والتوتر والانفعالات السلبية المختلفة. صفة الفشل هذه تكون مثيرة بشكلٍ جذريٍّ وأساسيّ عند الجميع حتى ذوي المميزات الهادئة، ولكن تعبير هؤلاء عن غضبهم يختلف عن تعبير الأفراد المُتّصّفين بالاندفاع.

توصيات للسيطرة على الغضب:

- 1 - حاول أن تعترف بغضبك.
- 2 - لا تتجاهل الغضب، وإنما حلّ أسبابه بهدوء.
- 3 - لا تستنكر مشاعرك السلبية.

- 4 - وجّه طاقة غضبك إلى مجالاتٍ إيجابية؛ وذلك بعمل الحراثة أو تقطيع النباتات الضارة.
- 5 - حدّد واعرف نوعية المشاعر التي تعتريك.
- 6 - ميّز بين مشاعر الغضب، وضرورة القيام برد فعلٍ معيّن على أسبابه.
- 7 - اتّبِع طريقةً مريحةً للتخلص من الشعور بالغضب.
- 8 - قاوم المواقف التي تشعر بأنها غير عادلة.
- 9 - استعمل الطرق السليمة للدفاع عن النفس.
- 10 - كن حذراً من القيام بسلوكٍ، أو ردّ فعل الغضب الذي يغلي في داخلك.
- 11 - تحكّم في سلوكك، وأقوالك كي لا تنتدم عليها بعد فوات الأوان.
- 12 - تعلّم طرق الاسترخاء؛ وذلك بالتنفس وأخذ الشهيق والزفير وهو ما يساعد كثيراً على التخلص من ثورات الغضب.
- 13 - حاول أن تضع مقياساً لتقييم الموقف الذي يثير غضبك.
- 14 - حاول أن تجعل المشكلات الكبيرة صغيرةً وتمحي الصغيرة منها ولا تترك مجالاً لها لتتراكم.
- 15 - استعن بالأشخاص المُتميِّزين في إدارة غضبهم بشكلٍ إيجابيٍّ.
- 16 - اتبع الخطوات المناسبة التي تؤدّي إلى حل المشكلة لا إلى تعقيدها.
- 17 - مارس تمارين التأمل تضيف الراحة النفسية عليك.
- 18 - انتمّ إلى مراكز النشاطات الاجتماعية.
- 19 - خفّف من ثورات الغضب بالابتسام على المواقف.
- 20 - حاول أن تجعل أعصابك هادئةً.
- 21 - انظر إلى سلوك الآخرين بشكلٍ منطقيٍّ ومحايدٍ.
- 22 - ركّز على جوانب القوة التي تتميز بها، وأبعد تفكيرك عن جوانب الضعف التي تحملها.
- 23 - حاول أن تتعوّد من الشيطان، أو تُعد من 1-10 بشكلٍ صامتٍ كي يساعدك هذا الوقت على السيطرة على مشاعر الغضب، ويحميك من السلوك الذي قد تنتدم عليه.
- 24 - انظر إلى الآخرين على أنّهم أصدقاء يحبون الخير لك، لا أعداء يحاولون الإطاحة بك.
- 25 - حاول خفض المثيرات الفسيولوجية التي تعتريك؛ وذلك بالتروّي والتفكير في الأمر الذي يثير غضبك ستجده تافهاً ولا يستحق تلك الثورة.
- 26 - عامل الغضب بطريقة معتدلة، ولا تبالغ في ردّة الفعل.
- 27 - حاول أن تكون منفتحاً لأقرب الناس إليك ولأصدقائك وبُثّ لهم ما تعاني، أو تكتب مشكلتك في ورقة وتمزّقها.

- 28 - انظر إلى صفحة الماء، أو إلى المرأة عند الشعور بالغضب ممّا يساعدك على تخفيف حدة الغضب.
- 29 - غير مكان جلوسك عند الشعور بالغضب، إن كنت جالساً حاول أن تقف أو كنت في الداخل اخرج إلى الخارج.
- 30 - رُشّ الماء على وجهك عند الشعور بالغضب؛ وذلك للتخلص من الشحنات الكهربائية التي تسبّب الغضب.
- 31 - سيطر على غضبك في المواقف التي تواجهها، وتثير لديك الغضب.
- 32 - لا تكبت الغضب وتحتني أمامه، بل عليك أن تتخلص منه بتكوين أصدقاء وعلاقات اجتماعية مع أفراد يميّزون بالمرح والدُّعابة الخفيفة.
- 33 - اكشف عمّا تعاني، ولا تكبت غضبك.
- 34 - كن صريحاً مع مَنْ تتعامل معه إن أساء إليك.
- 35 - اطلب المساعدة ممّن تثق به، إن كنت في حاجة إليها.
- 36 - تجنّب تناول التوابل والمخلّلات.
- 37 - استعمل العطور الخفيفة التي تحبها عند الشعور بالغضب أو أثناءه.
- 38 - افرك راحة يدك عند الشعور بالغضب، على ألا يكون ذلك مؤثراً على الفلق أمام الآخرين.
- 39 - تخلص من الغضب بتحويل أفكارك السلبية إلى التفكير في الأمور، والمواقف السعيدة التي حدثت لك.

10 - توصيات للسيطرة على اجهاد المخ

جميعنا يتعرض لمشاكل يومية، وان اختلفت تلك المشاكل بين الافراد، فانها تختلف في درجتها. تؤثر هذه المشاكل على الخلايا الدماغية، وان اشتدت فانها تصيبه بالشلل الذي يؤثر بدوره على انظمة المناعة، ومن جراء ذلك يصاب الجسم بامراض جسمية مختلفة، منها تصلب الشرايين، وامراض القلب المختلفة، والسرطان، وامراض نفسية مختلفة، ومنها الكآبة.

يتكيف المخ والجهاز العصبي احيانا امام تلك المشاكل، ويسيطر الانسان عليها، ويُعتبر هذا النوع من الناس بانهم أقوىاء امام تلك المشاكل. واخرون ينهارون امامها ويصابون بعدة امراض ذكرنا منها سابقا.

اسباب اجهاد الدماغ

هناك امور ومواقف كثيرة تؤدي الى الارهاق بشكل عام وخاصة الدماغ والجهاز العصبي ككل ومن هذه المواقف هي ما يأتي:

1- المشكلات اليومية المختلفة، كالمشاكل العائلية المختلفة، او مشاكل العمل، او مشاكل البيئة والمرور، وهناك مشاكل خاصة بالدول العربية وهي

- الاحتلال والحروب والمظاهرات والاضطرابات السياسية والانفجارات
والمفخحات...الخ من امور تثير الخوف والرعب والارهاق.
- 2- الصدمات المؤلمة كموت قريب او محب بشكل مفاجي.
- 3- الافلاس، او فقدان الوظيفة.
- 4- الضائقة المالية وصعوبة حلها من جانب، وطلبات العائلة والاطفال من
جانب آخر.
- 5- تأنيب الضمير القاسي، لعمل شيء واحيانا تفكير الانسان بانه عمل شيء
بالوقت الذي لم يكن يعمل.
- 6- فقدان الامان، والخوف من المستقبل.
- 7- التقدم في العمر الذي يجعل خلايا المخ لا تقوى على تحمل اي اذى او
ارهاق او ازعاج.
- 8- حساسية الانسان للمشاكل والمواقف المحرجة.
- 9- عجز ميكانيزمات الجسم على تحمل المشاكل.
- 10- التركيز على المشاكل التي تواجه الانسان واجترارها.

علاج وتخفيف تعب التفكير

لكل داء دواء، والمهم في العلاج هو الانسان نفسه من ناحية، والمعالج النفسي او الطبيب من ناحية اخرى. فإن توفرت تلك الجوانب، والاستمرار في العلاج بعد اتخاذ القرار الصائب، كانت النتائج مرضية. ادرج بعض النصائح لتخفيف ذلك كما يأتي:

- 1- معرفة السبب الذي ادى الى ذلك التعب والارهاق الذي اصاب التفكير.
- 2- تجنب تكبير المشكلة و تضخيمها، وعكس ذلك المحاول لتصغير المشكلة.
- 3- ممارسة تمارين الاسترخاء والتأمل لاعادة نشاط المخ.
- 4- السيطرة على المشكلة قدر الامكان.
- 5- ممارسة نوع من النشاطات الاجتماعية لتحمي الانسان من التوقع والتفكير في المشاكل.
- 6- الابتعاد عن المقارنات بينه وبين الاخرين الذين يعيشون في سعادة، وهذه المقارنة كثيرا ما تؤدي الى الشعور بالتعاسة.
- 7- الاهتمام بتناول الاغذية الصحية، والابتعاد عن الدهون المضرة التي تتلف الصحة.
- 8- الاهتمام بالنوم الكافي وفي ظروف صحية.
- 9- ممارسة الرياضة البدنية في الهواء الطلق.
- 10- ممارسة تمارين التنفس وذلك باخذ شهيق والاحتفاظ به ثم طرحه، مع تكرار تلك العملية.
- 11- اخذ حمام دافئ يوميا، وان تعذر ذلك يمكن غسل الوجه واليدين دائما للتخلص من كهربائية الجسم.
- 12- تجنب الارهاق والتعب ان كان جسميا او فكريا، لان هذا يؤثر على الجهاز العصبي.
- 13- تجنب الاستمرار على سماع او قراءة الاخبار التي تثير التوتر.
- 14- تجنب كبت الحزن والتوتر، وانما ينبغي التنفيس عن ذلك للتخلص منه او تخفيفه.
- 15- ان لم تنفع تلك التوصيات، ينبغي مراجعة الطبيب المختص.

11 - الانهيار العصبي اسبابه وعلاجه

نتيجة للظروف المحيطة بالفرد التي تساهم في خلق احباط لديه بالوقت الذي لم يجد من يساعده عل ذلك عندها يتحول هذا الاحباط الى انهيار عصبي وهناك من يعتقد بان هذا الانهيار ما هو الا حالة عرضية والحقيقة غير ذلك بان هذا الانهيار العصبي جاء نتيجة لتراكم الحزن والياس الذي احاط بالفرد وشمل وسيطر على جميع خلاياه

العصبية بحيث أصبح ينظر الى الحياة بانها لا طعم لها واصبح عاجزا عن التحكم بانفعالاته ومشاعره واعصابه، وفقد السيطرة على توتره.

انواع الانهيار العصبي: تعتمد هذه درجة الانهيار العصبي وحدته وتندرج كما يأتي:

1- الانهيار العصبي الاساسي المرتبط بما يحمله الفرد من شعور سلبي داخلي وبيشعر بانه تحت وطأة مصاعب الحياة التي يعيشها وبانه لا يستطيع تحملها، كما تكون ميكانيزمات جسمه عاجزة عن التأقلم معها عندها يتعرض للانهيار العصبي الشديد ويساهم ذلك في تغيير مسيرة حياته او اصابته بامراض خطيرة او موته.

2- الانهيار العصبي الشديد الذي ينتج عن تعرض الفرد لمشاكل قد حفرت اخاديدا في عقله الباطني بحيث يكون في اشد حالات التوتر وينفجر لاقبل مشكلة او اشارة يتعرض لها وهذه الدرجة يطلق عليها بالانهيار العصبي التام.

3- الانهيار العصبي الذي يصيب المرفهين الذين ينقصهم الاستعداد النفسي لتحمل اي هزة يتعرضون لها نتيجة للدلال الذي يعيشون فيه والرفاهية التي تحيط بهم وعندما يتعرضون لاي مشكلة حتى لو كانت بسيطة فإنهم ينهارون وخير مثل على ذلك الامريكي الذي انتحر عندما لم يحصل على بطاقة الدخول الى السينما ومشاهدة الفلم الذي كان شديد الرغبة في مشاهدته.

اسباب الانهيار العصبي:

هناك اسباب عديدة تلعب دورا مهما في الانهيار العصبي منها ما يأتي:

1. فقدان عزيز بشكل مفاجيء ولم يكن الفرد متوقعا او مستعدا لذلك نفسيا.
2. الرسوب في الامتحانات.
3. الطلاق ويكون اثره على المرأة اشدا وتزداد تلك الشدة اذا كان لديها اطفال ولم يكن لها معيل آخر.
4. الاصابة بالامراض النفسية كالقلق والكآبة والاضطرابات النفسية المختلفة.
5. التغيير المفاجيء في الحياة كفقْدان الوظيفة او الافلاس او انكشاف امر الفرد اذا كان يتاجر بالمخدرات مثلا.
6. سيطرة الافكار المتشائمة خاصة لدى المكتئبين.
7. معرفة حقيقة المرض الذي يحمله الفرد كالاصابة بالسرطان او الايدز... الخ من الامراض الخطرة.
8. تباعد المحبين وشدة الخلاف بينهم.
9. ضياع احد افراد العائلة او اغتياله او سجنه.

مؤشرات المرض:

- 1الكآبة والحزن الشديد.
- 2سيطرة التشاؤم على الفرد.
- 3فقدان الوزن.
- 4فقدان الشهية.
- 5سيطرة الشك وفقدان الثقة بالآخرين.
- 6الشعور بالفشل.
- 7الشعور بالتعب لأقل جهد يقوم به.
- 8اضطراب النوم.
- 9اهمال النظافة والعناية بالهندام.
- 10فقدان الاهتمام بالحياة.
- 11سيطرة التوتر والعصبية.
- 12فقدان الاهتمام بالآخرين وكرهيتهم.
- 13البكاء المستمر والهستيري.
- 14الشكوى المستمرة.
- 15الاصابة بالارق الشديد.
- 16فقدان اي هدف في الحياة.
- 17الكوابيس اثناء النوم المضطرب.
- 18الشعور بعدم الاهمية.
- 19فقدان النشاط الاجتماعي.
- 20برود العاطفة او الحساسية الشديدة.
- 21فقدان التركيز واحيانا الذاكرة.

العلاج:

- 1مراجعة الطبيب المختص
- 2تناول الادوية المضادة لذلك الانهيار.
- 3معرفة السبب الاساسي لذلك بالرجوع الى الاسباب الاساسية لذلك.
- 4الاهتمام بالعلاج النفسي المعرفي والسلوكي.
- 5محاورة المريض والتعرف على مشكلته بطريقة هادئة ولطيفة.
- 5احاطة المريض بالحب والحنان.
- 6تهئية اعصابه وذلك بتخفيف المشكلة التي سببت الانهيار العصبي.
- 7اصطحابه الى اماكن الترفيه والتسلية البريئة.
- 8تجنب تركه لوحده.

- 9تجنب اجباره على القيام باي نشاط يرفضه.
- 10تقديم الهدايا التي يحبها.
- 11عمل احتفال يعيد ميلاده او اية مناسبة تتعلق به لغرض اشعاره باهميته.
- 12تغيير البيئة التي هو عليها قدر الامكان.
- 13تشجيعه على ممارسة التمارين الرياضية البسيطة.
- 14مساعدته على ممارسة تمارين الاسترخاء.
- 15تدريبه على ممارسة تمارين التنفس.
- 16تشجيعه على اخذ حمام دافئ او وضع قدميه في ماء دافئ.

12 - كيف تعمل على نمو وتقوية ذاكرتك ؟

اصبح هدف المربين والمعلمين هو تقوية الذاكرة كي يساعدوا الطلبة على التعلم والتحصيل. أجريت أبحاث مختلفة على طرق وأساليب تقوية الذاكرة. هناك من يؤكد على إحداث ارتباطات بين المواد المراد تعلمها والخبرات السابقة. على سبيل المثال عندما تريد أن تتعلم لغة أجنبية حاول لأن تعمل ارتباط بين صوت أو حرف اللغة الجديدة التي ترغب في تعلمها مع لغة ألام مما يسهل تذكر اللغة الجديدة. (يذكر (Engle , 1979, 184) بعض نتائج الأبحاث التي أجريت على استعمال تلك الارتباطات المذكورة سابقا. وقد وجدت تلك الأبحاث إن المجموعة التي عملت ارتباطات تذكرت من المادة 77 % . أما المجموعة التي لم تعمل ارتباطات فإنها تذكرت من المادة فقط 28 % . أكد بعض الباحثين و نذكر منهم على سبيل المثال: الباحث (Mandler and Johnson , 1977) ، و (Nelson and Gruendel, 1981) و (Wimmer , 1979, 1980) (و (Salmon, 1983) الذين أكدوا على إن المعلومات السابقة التي يحملها الفرد تكون مطبوعة في الذهن وتساعد على تسهيل التعلم للمعلومات الجديدة. يشير كل من (Mayer , 1979) و (Eggen et al , 1979) و (White and Tisher , 1981) (و (Barich , 1988) و (Corkill et al , 1988) و (Kloster and Winne, 1989) إلى إن قراءة الموضوع وتوجيه أسئلة حوله قبل عرضه كثيرا ما يساعد الطلبة على التركيز على النقاط المهمة فيه. كما يشير (Glover et al , 1987) إلى إن أحداث العلاقات بين المواضيع وإثارة الخيال يساعد الطلبة على التعلم والتذكر. أكد (Paivio and Desrochers, 1981) و (Jones and Hall, 1982) نتيجة للتجارب التي أجروها، إن هناك وسائل تساعد على التعلم. على سبيل المثال: إن وضع علاقة بين الكلمة والمعنى يساعد كثيرا علالتعلم. أجرى (Jones and Hall, 1982) تجربتهما على اللغة أما (Pressley and Dennis Rounds , 1981) فقد أجريا تجر بتهما على الدروس الاجتماعية و (Shribery et al , 1982) أجروا تجربتهم على دروس البايولوجي وقداستعمل (Debraveit and Colleagues , 1986) مفتاح لتدريس المعوقين بوضع تلك العلاقات بين الكلمة والمعنى.

هناك نظام آخر في إثارة خيال المتعلم وذلك بوضع علاقات يطلق عليها Peg word system وذلك بإثارة خيال الطلبة بما يتعلق بالأرقام أو الصفحات. على سبيل المثال أستمعلت في اللغة الإنكليزية مايلي:

One is a bum , Two is a shoe
Three is a tree , Four is a door
Five is a hive , Six is sticks
Nine is swine , Ten is a hen

أما في اللغة العربية فإن تلك الطريقة تضمنت الشكل التالي:
واحد واثنان الورد في البستان - ثلاثة وأربعة نأكل حتى نشبع
خمسة وستة دجاجات وقطة - سبعة وثمانية نلعب حول الساقية تسعة وعشرة تقاحة
وتمرة.

لوتمعنا بتلك الكلمات المعطاة للأطفال لوجدنا أنها تتضمن اللعب والأكّل والحيوانات التي يحبها الطفل. هذه الطريقة تثير انتباه الأطفال بالإضافة إلى أنها تخلق لديهم دوافع الحفظ.

ومن خلال ما رأيت في البرامج التعليمية في الاتحاد السوفيتي وجدت أن البرامج التعليمية في المدارس الابتدائية تعتمد على هذا الأسلوب في تعليم الأطفال القراءة والحساب اعتمادا واسع النطاق. وعندما تسال الطفل عن كلمة أو مسألة حسابية ينظر إلى الرسم أو الجسم الذي يتعلق به.

ذكر (209 , 1994 , Butter Worth and Harris) بأن في غينيا الجديدة يستعملون أقسام الجسم في تعليم الأرقام للأطفال، وتبدأ تلك الطريقة بأصابع اليد اليمنى والذراعين والرأس والرقبة وتنتقل إلى الذراع اليسرى وأصابع اليد اليسرى، وتبدأ من رقم واحد إلى رقم 29. (اختبر Sex , 1981) هذه الطريقة فوجد أن الأطفال من 7 - 16 في غينيا الجديدة في منطقة (Oksapnin) جميعهم يفهمون الأرقام بهذه الطريقة وإن الأطفال الكبار في عمر 9 سنوات قد استعملوا أرقاما أكبر باستعمالهم أقسام الجسم الأخرى، وأعتاد الأطفال على استعمال تلك الطريقة وبالعكس أحيانا، أي استعمال الجسم من اليسار إلى اليمين، ولكن بعض الأطفال يصابون بالارتباك عندما يستعملون العد من اليسار إلى اليمين.

يذكر (Hintzman , 1978) بأن الكلمات المنظمة والتي تعطي معنى معين تكون أسهل على الفرد الاحتفاظ بها وتذكرها. كما يذكر (Mayers, 1993) بأن عرض المعلومات على شكل مقاطع أو تعرض على شكل هرمي تكون أسهل على الذاكرة استرجاعها , يذكر (Gordon Bower, 1969) تجربته التي تضمنت عرض المعلومات على شكل هرمي يستطيع الفرد أن يتذكر ثلثي المعلومات بسهولة.

عمل Melik برنامجا تليفزيونيا للأتراك وذلك بهدف إظهار النظام الذي يساعد على تقوية الذاكرة وذلك بالشكل التالي: أجلس 20 مواطنا تركيا من مختلف المستويات والأعمار وذكر أمامهم 20 كلمة وبعد أن انتهى طلب منهم إعادة ما حفظوا منها من الكلمات فلم يستطيعوا إلا ذكر سبعة كلمات منها، أي ثلث العدد تقريبا، ثم بدأ بعرض الكلمات بحكاية مضحكة وخيالية وغير منطقية بعد ذلك طلب من الحاضرين إعادة الكلمات، أكثرهم رددوا العشرين كلمة متسلسلة وبسهولة وبالعكس أيضا. قمت بتسجيل البرنامج وعرضته على الطلبة وبعد العرض طلبت من الطلبة إعادة الكلمات فكانت نفس النتيجة. والذي دفعني إلى ذلك إن الهدف هو إن استبعاد عامل تكرار الأستاذ لنفس الكلمات الذي قد يكون عامل مساعد للمجتمعين على حفظ تلك الكلمات بالشكل الذي عرضه عليك.

هناك طريقة للتعليم اعتمدت على الطريقة التي اتبعها الرومان قديما في الحفظ. تتلخص تلك الطريقة بأن يضع المتعلم المواد المراد تعليمها أو تعلمها في محلات خاصة بها، كأن يضع بعض المعلومات في الكراج - هذا طبعا في الخيال - وأخرى في الممر، وفي غرف النوم والمطبخ، وإن لم تكف جوانب البيت يتخيل محلات أخرى كبيت الجيران مثلا. عندما يريد الفرد تذكر تلك المعلومات يستحضر الخريطة الخيالية التي وضعها في ذهنه ووضعه تلك المواد فيها مما يسهل عليه تذكرها. لقد استعمل الخطباء والزعماء تلك الطريقة قبل إلقاء خطبهم.

يذكر (Kaplan, 1990, 87) ملاحظتين مهمتين لتقوية الذاكرة هما ما يلي:

- 1- هناك اختلاف بين التلاميذ ينبغي الانتباه إليه وذلك بأن بعض الأطفال بحاجة ماسة إلى فن تنمية الذاكرة التي يمكن استعمالها لمثل سنهم من الأطفال.
- ذكر (Justice, 1985) نتائج بحثه الذي أجراه على طرق تنمية الذاكرة لدى الأطفال فوجد بأن طلاب السنة الثانية لم يظهروا نوعا من الاسترجاع بينما أظهر طلاب السنة الرابعة نتائج جيدة في استعمال طرق تنمية الذاكرة. قد يعير الصغار ما قبل المدرسة اهتماما بأسماء الأشياء ولكنهم لم يستعملوا أي فن من فنون الكلمات بعد.
- ذكر (Brown , et al. 1983) بأن الأطفال في منتصف العمر يسترجعون المعلومات بالتكرار الذي يساعدهم ويسهل عليهم تنمية ذاكرتهم.

- 2- نوعية الطريقة: وجدت دراسات عديدة بأن من الممكن أن يتعلم الأطفال كيف يستعملون الطرق الدقيقة بحيث تساعدهم على رفع قابلياتهم لمعرفة الأشياء التي تذكر أمامهم، كذلك تساعدهم على أن يتعرفوا على مدى معرفتهم بالأشياء التي مرت أمامهم. أشارت بعض الأبحاث إلى إن الأطفال في بعض الأحيان لم يفهموا المادة ولكنهم لم يجرؤا على الاعتراف بذلك من هذه الأبحاث بحث (Short and Ryan)

(Cross and Paris, 1988, 1984) وبناءاً على ذلك ادرج بعض التوصيات للمعلمين بالشكل التالي:

- 1- توجيه أسئلة عامة حول الموضوع المراد تعليمه للطلبة ومساعدة الطلبة على إبداء آرائهم حول الموضوع بشكل حر.
- 2- تشويق الطلبة إلى قراءة المادة، وبيان وتوضيح ماذا يجب عليهم أن يعملوا ويدركوا ويفكروا ويعرفوا.
- 3- ينبغي مساعدة الطلبة على تركيز انتباههم للنقاط المهمة في الموضوع الجديد.
- 4- مساعدة الطلبة على أن يضعوا على الأقل ثلاثة أسئلة حول الموضوع الذي يشعرون بأهميته
- 5- السماح للطلبة أن يتبادلوا الأسئلة والأجوبة ولكن بدون الرجوع للمادة.
- 6- من المستحسن تقسيم الطلبة إلى مجموعتين لمناقشة الأسئلة والأجوبة
- 7- إعداد ملخص لنتائج عمل الطلبة، ووصف النقاط التي نوقشت خلال الدرس.
- 8- إذا استعمل الطلبة بعض المهارات الفنية في تنمية وتقوية الذاكرة مرة لا يعني هذا انهم سيستعملون تلك الوسيلة الفنية دائماً. وبناءاً على ذلك ينبغي التأكيد على فن تنمية وتقوية الذاكرة لديهم.

13 - كيف تتخلص من الإحباط؟؟

الإحباط: هو شعور نفسي سلبي يعتري الإنسان الذي يواجه الفشل والمعوقات لتحقيق أهدافه في حياته المهنية والعملية والخاصة. ويشعر الإنسان بحالة من التأزم النفسي بسبب تلك المعوقات مما يؤدي إلى الغضب والتوتر والسلوك العدواني على نفسه وعلى غيره، وفي بعض الأحيان يحاول الهرب من هذا التأزم واللجوء إلى تعاطي المخدرات.

يؤدي الإحباط إلى الصراع النفسي الداخلي والخارجي والاصابة بالامراض الجسمية والنفسية المختلفة أحياناً. ادرج بعض التوصيات للتخلص من الإحباط كما يلي:

- 1- أن يحاول الفرد أن يجعل تفكيره بالمشكلة أن يكون منطقياً بحيث لا يؤثر على سلوكه.
- 2- أن يكون صبوراً على ما ألم به من توتر.
- 3 - أن يحاول شحن ذهنه في إيجاد الحل المناسب لمشكلته التي سببت له ذلك الإحباط.
- 4- أن تكون عزيمته وثقته بالله عظيمة.
- 5- أن لا يلجأ إلى سلوكيات لا تغني ولا تنفع كممارسة عادة التدخين أو تعاطي المخدرات أو الالتجاء إلى طرق ملتوية أخرى.
- 6 - عليه إن يحاول إدراك العلاقة بين المشكلة وبين حالته النفسية التي هو عليها كي يتمكن من السيطرة على الموقف.
- 7- تحديد نوعية السلوك الذي يؤدي إلى تحقيق هدفه المرجو للحصول على ما يريد.
- 8 - وضع حلول واضحة أمامه للوصول إلى ذلك الهدف.
- 9 - الاستفادة من الخبرات السابقة في حل المشكلة الحالية.
- 10 - الاستفادة من قدراته ومهاراته في مواجهة المشكلة.
- 11 - تحديد الوقت اللازم للوصول إلى تحقيق ذلك الهدف وان يكون ذلك التحديد منطقياً ويتناسب من حجم المشكلة التي هو فيها.
- 12 - الابتعاد عن الدخول في دوامة إضاعة الوقت وإضاعة الفرص.
- 13 - إعادة النظر في ما تحقق من نجاح وفشل، وتكرار السبل التي أدت إلى النجاح وتجنب التي أدت إلى الفشل.
- 14 - التدقيق في درجة الأهمية في الأهداف وتقديم الأهم على المهم.
- 15- المرونة في سلك الطرق والوسائل التي تؤدي إلى تحقيق تلك الأهداف.
- 16 - القدرة على تمييز الغث من السمين في مواقفه تجاه ما يرغب ويريد.
- 17 - لتكن ثقة الفرد بنفسه قوية وعالية لتساعده على رؤية الأمور واضحة أمامه.

- 18 - أن لا يحاول توجيه انفعالاته السلبية إلى المثيرات الأخرى غير المثيرات التي سببت ذلك الإحباط لئلا يتعقد الأمر عليه.
- 19- أن لا ييأس من رحمة الله إنها واسعة.

14 - العصاب القهري

يعتبر العصاب القهري من الأمراض النفسية التي تتميز بالسيطرة على المريض بحيث تجبره على ممارسة الأفعال والعادات الغريبة. كما يتصف بزيادة القلق والتوتر والاكنتاب والأفكار المرضية الشاذة التي تتمثل في المخاوف الدينية والاجتماعية .

ينتج هذا المرض عن اضطراب في العمليات الكيميائية في الدماغ وبالأخص في الأجهزة العصبية المركزية .
تلعب الظروف الاجتماعية والحياة النفسية دورا فعالا في التأثير على تلك الأجهزة المركزية.

بحيث تجعلها في حالة اضطراب وتوتر مستمرين .
يتميز سلوك الفرد المصاب بالتسلط والعدوان إضافة للأفكار الوسواسية والتشكك بالآخرين، ولا يستطيع المريض التخلص منها بالرغم من رغبته في ذلك. ويؤدي هذا الموقف إلى الشعور بالقلق والتوتر ويجعل تلك الحالة كحلقة مستمرة .
كما هناك علاقة قوية بين الاكنتاب والوسواس وكلما زاد الاكنتاب أدى إلى تأزم الحالات الوسواسية .

ينقسم العصاب القهري إلى شقين: الأفكار الوسواسية والسلوك القهري. نلخصهما بالشكل التالي :

- 1- تسلط الأفكار على الفرد، على سبيل المثال: تسلط فكرة القتل أو الحرق أو الاعتداء الجنسي أو السرقة أو الطعن في الدين الذي يدين به المجتمع، أو الأفكار المتعلقة بالخرافات أو الأفكار السوداء التشاؤمية وتوقع الشر، أو الأفكار المتطرفة التي لها علاقة بالضمير الحي واللوم المستمر للذات، والاستغراق في أحلام اليقظة التي تعطل المريض عن أداء مهامه اليومية، والقلق الشديد، والمحرمات غير الطبيعية التي يفرضها على نفسه. تبقى هذه الأمور في مستوى السيطرة على أفكار المريض بعيدة عن التطبيق بحيث ترزعج المريض ولا يستطيع التخلص منها .
- 2- الأفعال التسلطية على سبيل المثال: غسل اليدين عدة مرات أو انشغال ربة البيت في غسل الأثاث، ومنها الأدوات الكهربائية التي تؤدي إلى حدوث العطب فيها، أو الانشغال بعد الأشياء والسلالم. والتأكد من غلق أبواب

الغاز عدة مرات أو قفل الأبواب والتأكد من ذلك بشكل متطرف ... إلخ من السلوكيات التي تتصف بالتطرف والزيادة عن الحد الطبيعي .
وحبذا لو ذكر الأخ السائل حالته بالتحديد كي يكون التركيز على علاجها بشكل واضح ومحدد .
والآن أدرج توصيات عامة للسيطرة على المرض كما يلي:
يمكن شفاء المرض إذا تعاونت الأقطاب التالية: المريض والطبيب والأفراد الذين يتعامل معهم ذلك المريض .

ويتم العلاج بالشكل التالي :

أولا - مسئوليات الطبيب والمقربين للمريض :

- 1- معرفة سبب المرض .
- 2- الاهتمام بعلاج الأعراض الاكتئابية وذلك بواسطة العقاقير الطبية، تحت استشارة الطبيب المختص، ودون اللجوء إلى الطرق الملتوية في العلاج كالمشعوذين والدجالين .
- 3- أن يعمل الطبيب المختص على إيضاح حقيقة المرض أمام المريض ويشجعه على اجتياز تلك العقبة مع الصبر في العلاج .
- 4- العمل على تقوية ثقة المريض بنفسه وذلك بمعاونة المقربين للمريض .
- 5- الابتعاد عن التندر والتهكم على سلوك المريض .
- 6- شغل المريض بأمور ونشاطات مختلفة تبعده عن التفكير بمشكلته التي تقلقه، وإحاطته بالحب الحنان والاهتمام البعيد عن التطرف.

ثانيا - واجب المريض تجاه نفسه :

- 1- ينبغي الاستمرار على العلاج الجسدي والنفسي معا .
- 2- الابتعاد قدر الإمكان عن المواقف التي تثير القلق والتوتر .
- 3- تغيير المجالات التي تسبب لك ذلك التوتر والقلق .
- 4- حاول الاستعانة بالطبيب النفسي ليكون العلاج بشكل يتناسب مع المشكلة التي سببت المرض، ولا تتردد في زيارته أبدا. إن الأمراض النفسية لا تختلف عن الأمراض الجسمية ولا عيب في علاجها .
- 5- الابتعاد عن التمرکز حول الذات وذلك بالانضمام إلى الجمعيات التعاونية والنوادي قدر الإمكان .
- 6- ممارسة أعمال خيرية لأنها تضيف على النفس الراحة والاطمئنان .
- 7- الابتعاد عن سماع الأخبار المحزنة والمقلقة والتي تسبب وتثير التوتر والحزن .
- 8- حاول أن يكون سلوكك متصفا بالمرونة والابتعاد عن التزمت .
- 9- ابتعد عن تقليد الآخرين فيما يمارسونه من تطرف في السلوك المعين؛ كي لا تصبح تلك السلوكيات عادة مهيمنة عليك .
- 10- التمسك بالفضيلة والابتعاد عن الرذيلة والنظافة والدقة في العمل، والمواعيد وغيرها من السلوكيات الاجتماعية الجيدة، ولكن المبالغة بها تؤدي إلى المرض فكن حذرا من المبالغة في تلك الجوانب .
- 11- تخلص من التردد إن كان يسيطر عليك، وباشر العمل الذي ترغبه .

- 12- إن كنت تشعر بالذنب فحاول أن تتخلص منه بطريقة إيجابية بحيث لا تصيبك مشاكل أخرى، أو تسترشد بشخص تثق به ويحسن التصرف في تلك الأمور ويكتم سرّك .
- 13- حاول أن تتخلص من الخوف الذي يسيطر عليك .
- 14- حاول أن تمارس هواية من الهوايات بحيث تشغل وقتك بذلك .
- 15- حاول أن تفعل عكس المرض الذي يسيطر عليك؛ فإن كنت تخاف من موقف معين فحاول أن تزج بنفسك في ذلك الموقف المخيف فستجد نفسك وقد شفيت من ذلك الخوف .
- 16- من خلال تجاربي ونتائج الأبحاث المختلفة يظهر أن إرادة الفرد في التخلص من المرض هي الوسيلة القوية في علاج كثير من الأمراض .
- 17- حاول أن تستعمل رياضة اليوجا التي تعمل على الراحة النفسية والجسمية .
- 18- حاول أن تمارس عمليات الاسترخاء، على الأقل باليوم مرتين وبفترة نصف ساعة، وذلك بسماع موسيقى هادئة أو الجلوس على شاطئ البحر أو قراءة القصص والمجلات المسلية، أو ممارسة أية فعالية إيجابية تبعدك عن همومك .
- 19- حاول أن تكوّن صداقات مع أفراد ترتاح بعلاقتك معهم .
- 20- إن استطعت تغيير مكان عملك فقد يكون ذلك التغيير جيدا لك .
- 21- تجنّب تعاطي الخمر، وتجنب التدخين عادات جيدة تفيد كثيرا المصابين بالأمراض النفسية بشكل عام والعصاب القهري بشكل خاص.. عليك الاستمرار على تلك الخاصية .
- 22- العلاج بالتنويم المغناطيسي تحت معالجة طبيب نفسي ملّم بذلك .
- 23- قراءة القرآن الكريم فيه علاج لجميع الأمراض النفسية.. حاول أن تمارس تلك الفعالية “وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين .”
- 24 - حاول الاطلاع على موضوع العصاب القهري، وستجده في أكثر الكتب النفسية إن كانت عربية أو أجنبية .
- 25 - أختتم هذه التوصيات بالاتكال على الله والإيمان بأنه الشافي الأوحد، وما نحن الأطباء إلا وسيلة لذلك. ونتمنى لك الشفاء العاجل، وإخبارنا بذلك بأقرب فرصة إن شاء الله .

القسم الثاني الخاص بالعائلة

القسم الثاني

الخاص بالعائلة

1 - توصيات للسيطرة على المشاكل الزوجية

يتبادر السؤال للبعض كيف بنا ان نعتني بشجرة الحب هذه، ومشاكل الحياة تحيط بنا من كل الجهات؟؟!! نعم الحق معكم، ولكن علينا ان نعمل ما يمكن عمله، للعناية بهذا الحب، كي نخفف اعباء الحياة. يمكن ان ادرج ما يأتي:

1 - ازالة الاحراش التي تحيط بالعلاقة الزوجية قدر الامكان. ونقصد بالاحراش مشاكل الحياة الزوجية والمشاحنات التي تنتجها، اي على الزوجين ان لا يتركا مجالا في قلوبهما لما تخلفه تلك المشاحنات، وانما ازالتهما بالتسامح.

2 - شحن بطارية الحب بين الحين والآخر. وذلك بالجلوس والحوار الجميل المريح معا.

3 - سقي ذلك الحب بالكلام العذب.

4 - تغذية الحب كما تغذى النباتات بالاسمدة المفيدة الطازجة المختلفة.

5 - الخروج معا بين الحين والآخر لرحلة أو سفرة وغيرها من الامور التي تلعب دورا مهما في ازالة التعب والارهاق الذي تسببه مطالب الحياة.

6 - طبع قبلة على جبين الزوجة عند الخروج والعودة، لازالة ما تشعر به من تعب ناتج عن الاعمال المنزلية وتربية الأطفال، اضافة للقلق الذي تشعر به خاصة اذا تاخر الزوج.

7 - الاتصال التليفوني بين الزوجين له اثر كبير على مشاعر الزوجين، بحيث يشبه ما تعمله تمارين الاسترخاء.

8 - لمسة حانية من يد الزوجة المحبة، تزيل العناء والتعب والارهاق عن الزوج.

9 - اخبار الزوجة حين يتاخر الزوج، وبيان السبب، كي لا تقلق، وتظن ما تظن.

10 - تجنب استعمال الكذب بين الزوجين لانه بمثابة المعول الهدام لصرح العلاقة الزوجية.

11 - التعاون بين الزوجين، كثيرا ما يساعد على التحام العلاقة فيما بينهما.

12 - الحفاظ على اسرار الاسرة. مهما كان نوعها وحجمها .

13 - المساعدة بين الزوجين في السراء والضراء.

14 - استعمال طريقة التماس التي تزيل التوتر. هذا ما اشارت اليه الابحاث المختلفة.

15 - الصراحة بين الزوجين، بشرط ان لا تتعدى المعقول والمنطق.

- 16 - تجنب نبش الماضي، وانما غلق ملفات الماضي ونسيانها قدر الامكان.
- 17 - تحاشي البخل، وعكسه الاسراف. وخير الامور اوسطها. والعمل بما جاء في القرآن الكريم، في سورة الاسراء اية رقم 29 : (ولا تجعل يدك مغلولة الى عنقك ولا تبسطها كل البسط فتقعد ملوما محسورا). صدق الله العظيم
- 18 - تقديم الهدايا في المناسبات، حتى لو كانت بسيطة لغرض غسل القلوب.
- 19 - الصدق في المعاملة بين افراد الاسرة، خاصة بين الزوجين، لانهما المثل الاعلى امام الابناء .
- 20 - تجنب التفكير بالخيانة الزوجية، أو زج النفس فيما يشجع ويسهل تلك الخيانة، كالتساهل مع الاخريات في المعاملة، أو التطرف في مساعدة الجارة أو الموظفة أو السكرتيرة.
- 21 - تجنب اعطاء اية فرصة لرجل اخر، ان يفكر باستغلال ضعفك، وحادثك الى من يساعدك، كي لا تقعي في المحذور.
- 22 - مساعدة الزوج أو الزوجة عند المرض. وتخفيف العبء على بعضهما البعض الاخر في هذا الوقت.
- 23 - تحبب وصف اهل الزوج أو اهل الزوجة بصفات سلبية.
- 24 - الحذر من اخبار الاهل بالمشاكل، وانما الاحتفاظ بها لحين حلها. اما ان انتشر خبر المشكلة بين العائلتين فانها تنتسج وتكبر ويصعب حلها.
- 25 - زيارة العائلتين (عائلة الزوجة أو الزوج) بين الحين والآخر، خاصة في المناسبات لانها تقوي العلاقة الزوجية من ناحية، والعلاقات بين الاسرتين من ناحية اخرى.
- 26 - وضع برنامج للاستجمام والسياحة والسفريات للأسرة بشكل عام، وبين الزوجين بشكل خاص.
- 27 - الاهتمام بالعلاقة الجنسية، وان يحيطها الود والوئام، والانسجام، واحترام المشارب والرغبات والاتجاهات.
- 28 - الاهتمام بنظافة الجسم والفم والهندام، لدى الزوجين.
- 29 - المساعدة في الاعمال المنزلية بين الزوجين.
- 30 - العناية بتربية الأطفال، بحيث يشعر الابوان بانه واجبهما، مع تجنب الاتكالية على احدهما دون الآخر.
- 31 - تجنب تكليف احدهما الآخر فيما لا طاقة له.
- 32 - الحذر من اهمال البيت والاولاد والزوج، والهرولة الى تصفيف الشعر والمكياج والزينة ، وبيوت الازياء.
- 33 - تجنب الاعتماد على الخدم، واهمال الواجب الزوجي والاسري.
- 34 - العدالة في المعاملة ان كان بين الزوجين، أو مع الاولاد.

- 35 - زرع الحب والحنان والمودة لجميع افراد العائلة.
- 36 - الاهتمام بثقافة وتطوير افراد العائلة، مبتدأً بالزوج والزوجة.
- 37 - تجنب التركيز على راتب الزوجة، أو حرمانها منه، ان كانت تعمل، لان هذا السلوب يهدم العلاقة بين الزوجين.
- 38 - تجنب مدح اية امرأة امام الزوجة، أو مدح اي زوج اما الزوج، تجنباً لاثارة الغيرة.
- 39 - تجنب المقارنات بين ما عليه الزوجين، وما لدى الآخرين.
- 40 - الحذر من التطرف في الغيرة، لانها هدامة، مهما كان الحب قويا. نعم الغيرة الخفيفة مفيدة ولكن زيادتها مهلكة.
- 41 - تجنب النقاش الحاد بين الزوجين، وان حدث عليهما الابتعاد عن بعضهما البعض الاخر لفترة، قصيرة نعتبرها استجمامية، لغرض اعادة المياه لمجاريها.
- 42 - تجنب اشراك الأطفال في اي نقاش يحدث بين الزوجين.
- 43 - وضع نظام شهري أو اسبوعي، للمحاوره لمعرفة حاجات بعضهما البعض الاخر من ناحية، وحاجات افراد الاسرة من ناحية اخرى.
- 44 - استعمال طريقة المصارحة بين الزوجين ان حدث ما يعكر شعورهما لبعضهما البعض الاخر.
- 45 - تجنب تكرار واعادة الكلمات السلبية التي ذكرت بين الزوجين في حالة الغضب.
- 46 - العناية بصحة افراد العائلة من حيث أنواع الغذاء والطعام، خاصة اذا كان هناك مرض معين يتطلب ذلك الاهتمام كالسكر وضغط الدم بنوعيه، أو التهاب القولون وغيرها.
- 47 - تجنب تشجيع التحيز لدى الاولاد تجاه ابويهم، كأن يسأل الطفل من تحب اكثر الام ام الاب؟.
- 48 - عدم اطالة غياب الزوج عن البيت ان كان لعمل، أو امر ما. وان كان مجبرا على ذلك، ينبغي الاتصال بالعائلة دائما كي لا يشعروا بالفراغ.
- 49 - تجنب تكليف الزوج لما لا طاقة له عليه، من اشياء وحاجات، وانما الاكتفاء والقناعة بما هو موجود.
- 50 - مسك الختام بالالتزام بالدين والاخلاق والقيم والتقاليد والعادات التي تعتبر صرح الاسرة المتماسكة.

2 - توصيات لادارة الجب وتحقيق النجاح في استمراره

الجميع ينشد الحب ويبحث عنه، ولكن لهذا الحب قواعد واصول، ان يلتزم بها المحب وهي كما يأتي:

- 1 - الحب ليس مذلة.
- 2 - تجنب التوسل بمن تحب.
- 3 - الحذر من الحب الاعمي لانه تهلكة.
- 4 - المحافظة على النزاهة في الحب.
- 5 - الحذر من ذرف الدموع على الحبيب الذي لا يستحق.
- 6 - تجنب التوسل واطهار الضعف امام الحبيب.
- 7 - الحذر من الوقوع في خطأ الحب أو بالاحرى جريمة الحب، خاصة للفتيات المهددات بالحمل.
- 8 - السيطرة على الانفعالات مهما كان نوعها السلبية والايجابية.
- 9 - الحذر من الاقدام على اي سلوك يسيء للحب المتصف بالنزاهة.
- 10 - التحليل المنطقي للحب لمعرفة الحب الحقيقي أو الحب الخادع الذي يستعمله البعض كشباك للتصيد.
- 11 - تجنب التمسك بفكرة الحب من اول نظره لانه خادع.
- 12 - التأكد من نوعية الحب الذي يأتي عبر الانترنت أو وسائل التكنولوجيا الاخرى، لانه بشكل عام خادع، وذلك بسبب استعمال الاسماء المستعارة والتخفي وراء امور كثيرة.
- 13 - تجنب الاندفاع في البحث عن الحب، لان الحب الحقيقي هو الذي يأتي اليك، لا ان نركض وراءه. هناك من يقول اليوم اخرج لاجد من احب، أو ابحت عن المحب، فهذا ليس حبا .
- 14 - الابتعاد عن الغيرة الزائدة لانها معول لهدم الحب مهما كان قويا.
- 15 - مزج عاطفة الحب بالعقل والحكمة، هذا النوع من الحب يكون دائمي وسرمدي.
- 16 - الحب كالزهرة بحاجة لعناية وتربة صالحة وماء نقي وهواء مملوء بالاكسجين.
- 17 - الحب الذي ينتهي بالزواج السعيد هو الحب المبارك.
- 18 - الحب القائم على الاحترام والتعاون والتضحية والوفاء هو الحب السرمدي.
- 19 - جعل الحب يعيش ربيعته مخضرا يانعا.
- 20 - مسك الختام الحب الذي يستند على الدين والقيم والاخلاق والاعراف هو الحب الناصع.

3 - نصائح للزوجات :

تشتكي بعض الزوجات من استفزاز الزوج لهن، واتهامهن بصفات تثيرهن، كالنكدية، والعصبية، والمهملية... الخ من صفات لا تتحملها الزوجة، ومن هذا المنطلق عليك عزيزتي الزوجة المتهمة بتلك الصفات ما يأتي: ابعدى تفكيرك عن أنك تستطيعين ان تغيري الزوج الاستفزازي بين يوم وليلة، فهذا غير ممكن بعد ان بلغ هذه المرحلة. اذن عليك ان تتغيري انت اولا وتسيطر على عصبيتك وانفعالاتك، وتعامله كما يأتي:

- 1 - عندما يستفرك قابلي ذلك الاستفزاز بابتسامة بسيطة وقولي له اعلم يازوجي العزيز ليس هذا الاستفزاز نابع من داخلك لانك انسان طيب، فهذه الكلمات الجميلة لها مفعول قوي وتذيب الثلج المتراكم بينكما ان كان موجودا، وقد يضحك هو الآخر على ذلك أو يسكت.
- 2 - عامله برفق وحنان قد يكون سبب ذلك الاستفزاز لانه بحاجة الى هذا النوع من المعاملة.
- 3 - استقبله عند عودته بابتسامة والسؤال عنه.
- 4 - ابتعدي عن الشكوى عند عودته لانه متعب، وبالشو تضيفين عبأ اخر عليه.
- 5 - وفري له الراحة والهدوء عند النوم كي ياخذ قسطا من الراحة التي تساعد على اعادة نشاطه، وتبعده عن الترفزة التي تدفعه الى الاستفزاز.
- 6 - تجنبي المقارنات بينه وبين الآخرين من الرجال لان هذا يثيره.
- 7 - قوي ثقته بنفسه وذلك بمدح اعماله الايجابية التي يقوم بها تجاهكم بعيدا عن المبالغة التي تأتي بالعكس من ذلك.
- 8 - اهتمي بحاجاته التي يستعملها يوميا ورتبها له فهذا يعطيه زخما لحبه اليك.
- 9 - اهتمي بنفسك من حيث النظافة والهدام والرائحة العطرة بعيدا عن المبالغة التي تأتي بالعكس من ذلك.
- 10 - لا تبخلي عليه في اساس العلاقة الزوجية، و وفري له الراحة اثنائها، ولا تنتقديه ان اظهر سلوكا لا يعجبك، وانما تحملي ذلك. واعلمي بان ليس هناك كاملا بين الاشخاص ان كان زوجا أو زوجة.
- 11 - اهتمي بغرفة نومك من حيث النظافة والترتيب واجعليها مكان لراحتكما بعيدا عن الازعاج.
- 12 - تجنبي انتقاد افراد عائلته خاصة امه واخواته.
- 13 - زوري عائلته وعائلتك بالتساوي.
- 14 - ليكن الاحترام والحب والتعاون سائدا بينكما.
- 15 - حافظي على سمعة العائلة وشرفها.
- 16 - تجنبي استعمال الانترنت الذي يؤدي الى انشاء علاقات جانبية مع الآخرين خاصة الجنس الاخر.

- 17- قدمي له هدية بسيطة بين الحين والآخر حتى لو كانت قبلة على الجبين.
- 18- طريقي المثل القائل (لمسة من يد زوجة حانية على جبين زوجها تبدد كل متاعبه).
- 19- فكري بحاجة الزوج للزوجة، واسألي نفسك دائما لماذا تزوجني؟ وماذا علي ان افعل؟ ستجدين الجواب بنفسك والذي سيدفعك لحسن معاملته.
- 20- سيطري على عصبيتك بالعد من 1 - 10 وقراءة التعويذة عدة مرات.
- 21- اغسلي وجهك ويديك واشربي الماء عندما تشعرين بالعصبية، وذلك لتبديد الكهرباء المتراكمة في جسمك والتي تؤدي الى العصبية.
- 22- استعملي تمارين التنفس عندما تشعرين بالعصبية.
- 23- نظمي ساعات نومك وخذي راحتك للسيطرة على التوتر.
- 24- مارسي تمارين الاسترخاء التي تساعدك على التخلص من العصبية والتوتر.
- 25- خذي حماما دافئا بين الحين والآخر وان لم تستطعي ذلك ضعي قدميك في الماء المضاف اليه الشامبو أو الملح.
- 26- اعلمي مساج للصدغين والجبين ولراحة اليدين عندما تشعرين بالعصبية.
- 27- انظري الى وجهك في المرأة عندما تكونين عصبية سيبعدك هذا عن العصبية، أو يقللها، لان وجه العصبي غير مريح وغير جميل مهما كان الانسان جميلا اثناء الراحة.
- 28 - اخرجي مع زوجك بين الحين والآخر للفسحة أو السياحة أو الرحلات البسيطة.
- 29- استعملي المزاح الخفيف مع زوجك بعيدا عن المبالغة.
- 30- اشعريه بطاعتك له بعيدا عن المبالغة لانها تظهرك بانك ضعيفة، ولا يحب الزوج الزوجة المتخاذلة، وانما العكس يحب الزوجة الواثقة من نفسها.
- 31- تجني الاكثار من استعمال التليفون لان هذا يزعج الأزواج.
- 32- قللي من التسوق وتجنبي الاسراف في ذلك.
- 33- هيء الجو المريح اثناء تناول الطعام، وتجنبي عرض المشاكل اثناء تناوله.
- 34- انسي أو تناسي اي مشكلة تحدث بينكما.
- 35- اهتمي بالمناسبات المهمة لافراد عائلته، وقدمي لهم الهدايا ولو كانت بسيطة، هذه الطريقة تقوي العلاقة بينكم وتزرع المحبة.
- 36- قدمي له بين الحين والآخر ما يحبه من الاطعمة اللذيذة.
- 37- ذكره بين الحين والآخر بشهر العسل والايام السعيدة التي مرت عليكم.
- 38- احميه من البحث عن مجال اخر، أو امرأة اخرى يرتاح اليها وتخرب حياتك الزوجية.

- 39 - سيطري على انفعالاتك عندما تسمعين منه جملة استفزازية واجعليها تمر من خلال اذن من طين وتخرج من اذن من عجيب حسب المثل الدارج.
- 40- تجنبني مدح اي رجل تشاهدينه في المسلسلات أو بين الاصدقاء لان هذا المدح يثير الازواج مهما كان نوعهم.
- 41- تجنبني ذكر التضحيات التي تقدميها له لانه يفقدها ميزتها.
- 42- استعملي العطر الذي استعملتيه في اول لقاءك به لانه يذكره بحبه لك.
- 43- علمي اطفالك ودربيهم على حب واحترام والدهم.
- 44- اذكرني محاسن زوجك امام اطفالك.
- 45- اجتمعي مع زوجك بين الحين والآخر لهدف حل المشاكل بينكما.
- 46- اطلبي منه ان لا يتاثر منك عندما تفقدين السيطرة على عصبيتك.
- 47- اعتذري منه ان اخطأت معي بعيدا عن التذلل وطلب الرحمة بذلة.
- 48- ثققي نفسك بثقافة عامة كي تحسني النقاش معه في مهمة ثقافية.
- 49 - زودي زوجك بافكارك القيمة التي يستعين بها في اعماله ومشاريعه، وحل مشاكله.

50 - مسك الختام تعودي من الشيطان عندما تشعرين بالعصبية واطلبي من الله ان يساعدك على السيطرة على تلك العصبية.

4 - توصيات كي تحافظي على زوجك وتحميه من التطلع لآخرى

كثيرا ما تشكو الزوجات من اهمال الازواج لهن، وصمتهم ان كانوا في البيت، والعكس عندما يلتقون مع الآخرين عندها تنفتح قريحتهم للكلام. كما ان نظراتهم تتابع النساء الاخريات، وانهم معجبين بهن، اضافة الى بعض الرجال من يقيم علاقات مع اخريات مما تؤدي الى الخيانات الزوجية المختلفة. يمكن ان ادرج بعض التوصيات للحد من تلك السلوكيات كما يأتي:

- 1- احترامه بعيدا عن التطرف والتذلل.
- 2- تقوية ثقته بنفسه في جميع المجالات وخاصة المجال الجنسي، اي تستحسني سلوكه معك وتشجعيه على ذلك.
- 3- الاحتفاظ باسرار ه وعدم افشائها لاقرب الناس اليك مهما كان نوعها.
- 4- حل المشاكل بينك وبينه قبل ان تستفعل.
- 5- مصارحته ان كانت لديك بعض الملاحظات بعد ان تتأكدي من الوقت المناسب لذلك اي ان لا يكون متعب او بحاجة للنوم او غير ذلك، وان تكون المصارحة ممزوجة بابتسامة لطيفة منك.
- 6- توديعه عند الخروج واستقباله عند العودة بعيدا عن التطرف.

- 7- الابتعاد عن طرح المشاكل اليومية المختلفة عند عودته مهما كانت مهمة وبعد ان يستريح من تعبهِ يمكن ان تدرجي تلك المشاكل الواحدة بعد الاخرى بعد ان تخففيها بحكمتك.
- 8- الابتعاد عن استعمال التليفون بشكل متطرف وهذا ما يزعج الازواج.
- 9- الاهتمام بالهندام وخاصة ترتيب الشعر ووضع بعض المساحيق الخفيفة على الوجه ان شعرت بحاجة اليها.
- 10- استعمال العطور التي يحبها بكميات قليلة وخفيفة.
- 11- التقليل من الشكوى.
- 12- التقليل من المقارنات بين عائلتك وعائلته.
- 13- واجبك تجاه امه كواجبك تجاه امك ولا فرق بين الاثنين.
- 14- وفري له جوا من الراحة خاصة عند النوم.
- 15- لا تكثري من الذهاب الى مصفف الشعر.
- 16- لا تكثري من زيارة الصديقات خاصة عندما يكون متواجد في البيت لانه بحاجة اليك حتى لو لم يذكر ذلك.
- 17- صمت الازواج يدل على التذمر الداخلي له احيانا.
- 18- ابتعدي عن التجسس عليه.
- 19- اظهار الغيرة المعقولة على الزوج لها محاسنها اما زيادتها فإنها الطامة الكبرى.
- 20- اهتمي بتربية اطفالك واحذري الاتكال على الخدم.
- 21- قومي بواجبات زوجك واحذري الاعتماد على الخدم ايضا.
- 22- اهتمي بصحته وعند المرض لا سامح الله تولي رعايته.
- 23- اظهري له الحب بين فترة واخرى بكلمات تختارينها حسب ما يحب.
- 24- اهتمي بترتيب غرفة النوم وان تكون مكان راحته.
- 25- يمكنك ان تظهري دلالك عليه بعيدا عن التطرف.
- 26- حافظي على سمعة العائلة وصونيتها.
- 27- احفظي عهده عند حضوره وغيبته.
- 28- خففي عليه حزنه واسعديه دائما.
- 29- امنحيه اهتمامك ولا تدعي مشاغل الاطفال والبيت تلهيك عن ذلك وان كنت مجبرة اطلبي منه الصفح وعوضيه عن ذلك بعد الانتهاء من مشاغلك تلك.
- 30- تجنبي استعمال كلمات نابية مع اطفالك لان وقعها شديد على مسامعه.
- 31- حاوريه بالمسائل الدينية واسألْيه عما صعب عليك وهذا ما يريجه ويجعله يطمئن من مواصلتك للتعاليم الدينية والاخلاقية.

- 32- اجلسي معه بين فترة واخرى جلسة ملؤها الحب والحنان.
- 33- انتبهى الى ما يكره وتجنبي ذلك واعرفي ما يحب واتبعيه.
- 34- كوني زوجة واما وحببية اليه.
- 35- اهتمي بالمناسبات التي يحبها.
- 36- كوني محافظة على امواله وممتلكاته ولا تفرطي بها.
- 37- ابتعدي عن المقارنات بينك وبين صديقاتك لئلا تجرحي كرامته ان لم يستطع تحقيق ذلك.
- 38- اذا حدثت مشاكل لاسامح الله لا تركزي عليها وتوسعيها وانما صغريها مهما استطعت.
- 39- اجعلي بيتك مصدر راحة ليسكن اليه .
- 40- اعلمي ان جمال الروح وحسن الاخلاق والتزام الدين اهم من الجمال الجسمي الف مرة.

5 - توصيات للزوج

- كثيرا ما يشكو الأزواج من الزوجات والنكد الذي يتسبب لهم، والانزعاج، بالوقت الذي لم يتوصلوا الى الاسباب الرئيسية التي تدفع الزوجة الى ان تشتكي وتغضب وتقلب الامور رأسا على عقب. فان اردت التخلص من شكوى الزوجة عليك ما يأتي:
- 1- ان تتجنب مدح امرأة اخرى مهما كان الموقف.
 - 2- ان تبتعد عن البخل.
 - 3- تحترم عائلتها.
 - 4- تحيطها بالحب والحنان
 - 5- تقدر جهودها التي تبذلها من اجلك واجل الاطفال.
 - 6- ان تثني على ما تقدمه من طعام وشراب.
 - 7- ان تعيرها اهتمامك بما تلبس.
 - 8- تخبرها بما يشغل بالك.
 - 9- تستشيرها في امور البيت والعائلة وبعض ما يتعلق بالعمل.
 - 10- تسترضيها عندما تزعج.
 - 11- تجنب غشها واصعب ما تواجه المرأة الخداع الذي يبدر من الزوج.
 - 12- تجنب اهانتها حتى لو صفحت عنك ولكن جرح الالهة يبقى غائرا في داخلها.
 - 13- ازرع الثقة بينكما
 - 14- تجنب اجبارها على زيارة من لا ترغب في زيارتهم لئلا يتسرب الشك اليها.
 - 15- قدم لها هدايا بين الفينة والاخرى.
 - 16- احترم رأيها.

- 17- ابتعد عن تهديدها بامرأة اخرى او الانفصال عنها.
- 18- كن رحيمًا بها.
- 19- اجلس معها وجاذبها اطراف الحديث.
- 20- تجنب الصمت في البيت.
- 21- اخرجها للفسحة بين فترة واخرى.
- 22- لا تتكلم عليها امام الآخرين خاصة امام اهلك.
- 23- ساعدها على تطوير نفسها وزيادة ثقافتها وتعليمها.
- 24- زودها بضمن معين كقطعة ارض او بيت او مبلغ من المال او حلي ومجوهرات وكل على قدر ما يملك لتطمئن لمستقبلها خاصة اذا كانت ربة بيت.
- 25- لا تحاول ضربها انها خطيئة بحقها.
- 26- لا تمنعها من زيارة اهلها.
- 27- احميها مما تتعرض له لانها تنتظر حمايتك في كل الاوقات.
- 28- لا تبخل عليها فيما تريد اذا كان ذلك منطقيًا.
- 29- لا تكلفها فوق طاقتها.
- 30- ساعدها في مهام الاسرة اسوة برسول الله والصحابة.
- 31- لا تقشي اسرارها مهما كان نوعها.
- 32- دعها تطلع على علاقاتك مع الآخرين كي تتقذها من الشك والخوف عليك.
- 33- ودعها بكلمة طيبة عند الخروج وبالسؤال عنها عند العودة.
- 34- امزح معها بعيدا عن التجريح.
- 35- اهتم بها وساعدها عند المرض لا سامح الله.
- 36- احكي لها حكايات دينية واخبار عالمية كي تساعدها على الاطلاع عما يدور بالعالم.
- 37- اهتم بنظافتك وهندامك .
- 38- امنحها فرصة كافية عندما تذهب للسوق كي تتمكن من اختيار ما تريد بشكل جيد .
- 39- لا تتدخل في شئونها البيتية.
- 40- ادخل معها في المطبخ حتى لو لم تساعدها في اعماله وانما تشعرها بانك قريب منها.

41 - تجمل في البيت لاجلها بعيدا عن المبالغة.

6 - توصيات لفتياتنا

لنا أمل في فتياتنا أن يصبحن أمهات يعتمد عليهن في إنتاج جيل مسلح بالعلم والمعرفة والصحة الجسمية والنفسية. وأن يكنّ مواطنات صالحات لخدمة الأمة العربية والإسلامية التي هي في أمس الحاجة إليهن في هذه الفترة العصيبة التي تحتاج إلى تضامن الجهود للنهوض بهذه الأمة من جديد. وقد قال الشاعر العراقي معروف الرصافي رحمه الله:

الأم مدرسة إذا أعددتها أعددت شعبا طيب الأعراق.
التوصيات:

- 1- كوني كشجرة الرمان في خضرتها، طيبة كثمرها، جميلة كزهرها.
- 2- كوني قوية الإرادة.
- 3- خذي قراراتك الإيجابية بنفسك.
- 4- انهلي من العلم ما استطعت.
- 5- حافظي على سمعتك فإنها كالزجاجة يستحيل إصلاحها إذا ما انكسرت.
- 6- لا تغرك الكلمات المعسولة فقد تكون فخا لك.
- 7- كوني حذرة من العلاقات عبر الشبكة الإلكترونية (الانترنت).
- 8- لا تركضي وراء الزواج بل اجعلي مميزتك هي التي تهيأ لك فرص ذلك.
- 9- غذي أنوثتك بالطرق السليمة.
- 10- ابتعدي عما يشين لك ولعائلتك.
- 11- لتكن ثقتك بنفسك عالية.
- 13- لا تكثري من الشكاوى.
- 14- اهتمي بغذاء الروح والعقل.
- 15- كوني متعاونة محبة للخير.
- 16- دافعي عن وطنك.
- 17- حافظي على علاقتك بأفراد عائلتك.
- 18- لا تسلمي مفتاح سمعتك لمن تحبين قبل الزواج مهما كان هذا الشخص.
- 19- ليكن في علمك أن الرجل يريد الزواج بمن تليق به وتكون أما جديرة بتربية أبنائه.
- 20- اهتمي بزينتك بعيدا عن المبالغة.
- 21- ابتعدي عن التقليد الأعمى للأخريات.
- 22- فكري مرات ومرات قبل أن تقدمي على الخطوة التي تحدد مستقبل حياتك.
- 23- لا تعلمي شيئا تندمين عليه.
- 24- تجنبي أي عمل يكون في الخفاء، ومهما أخفيت يكتشف السر في يوم ما.
- 25- كوني سليمة النية مع نفسك ومع الآخرين.
- 26- اهتمي بسلوكك السليم لتقنعي الآخرين بالاعتماد عليك.
- 27- لا تكثري البكاء، ولتكن دموعك في أوقاتها وأماكنها المناسبة.
- 28- احترمي أنوثتك ولا تفرطي بها.
- 29- لا تتخدعي بأقوال من تريد بك الشر.
- 30- لا تفشي سرّك إلا لمن هو اقرب الناس إليك لئلا يستغل ذلك ضدك.
- 31- ليكن وجهك مبتسما دائما.

- 32- كوني قوية أمام الملمات.
- 33- اجعلي مقولة (المرأة تتحني أمام النسيم ولا تتكسر أمام الريح العاتية) مثلك الأعلى.
- 34- كوني زوجة مثالية في كل شيء.
- 35- اقرئي عن مشاهير النساء في العالم بشكل عام والعالم الإسلامي بشكل خاص .
- 36- لتكن رائحتك فواحة كالزهرة.
- 37- عبري عن آرائك بثقة عالية بالنفس.
- 38- إن كنت عاملة اثبتي وجودك بمهارتك العملية والعلمية.
- 39- افرضي احترام الآخرين لك بسلوكك القويم.
- 40- اطردي الخوف من التعامل مع الآخرين مهما كان نوعهم وذلك بقوة إرادتك.
- 41- كوني شجاعة في مواجهة من يسيء إليك.
- 42- لا تبالغي في إظهار الخجل، الخجل ميزة جيدة للفتاة ولكن المبالغة به غير محبب.
- 43- كوني صريحة بعيدا عن المبالغة.
- 44- اجعلي أمك صديقة لك.
- 45- اقرئي ما هو مفيد لك.
- 46- اهتمي بهندامك وليكن مظهرا للحشمة.
- 47- لا تصادقي الفتاة اللعوب لأنها شر عليك مهما كنت ملتزمة.
- 48- تمسكي بتعاليم دينك.
- 49- كوني على دراية بالعالم المحيط بك.
- 50- ابتعدي عن تصديق السحرة والمشعوذين مهما كلفك ذلك.

7 - توصيات لشبابنا

كثيرا ما تتردد جملة الشباب عماد الامة والمستقبل المشرق. نعم اذا أحسنت تربيتهم، وتشكيل شخصياتهم، وعلينا ان نعطيهم ما يحتاجون لتشكيل شخصياتهم جسميا ونفسيا واجتماعيا وعقليا وادراكيا كي نستطيع ان نطالبهم ونأخذ منهم. انها طاقات بشرية متدفقة يمكنها ان تغيير المجتمعات الى الالهة والاحسن ان كانت مدركة لكيفية القيادة وحسن الاختيار. والتاريخ يشهد على الشباب الذين قادوا الامة الى التقدم والازدهار. يمكن ان ادرج بعض التوصيات لشبابنا واملي فيهم كما يأتي:

- 1- كن شهما في علاقاتك مع الآخرين
- 2- حب لغيرك ما تحبه لنفسك.
- 3- ابتعد عن التلاعب بشرف الآخرين.
- 4- دافع عن وطنك بكل المجالات.

- 5- احمي من يطلب الحماية منك.
- 6- ابتعد عما يخرب جهازك العصبي من مخدرات وكحول وغيرها.
- 7- لا تقرب إلى ما يحرمه الله.
- 8- اجعل هدفك الوصول إلى العلم والمعرفة والرفعة.
- 9- ابتعد عن التلاعب بمشاعر الفتيات.
- 10- اختر الزوجة الصالحة لتعتمد عليها في تربية أبنائك.
- 11- احترس من اللهو الليلي.
- 12- احترس من أصدقاء السوء.
- 13- ابتعد عن مشاهدة الأفلام السوداء المخربة.
- 14- استفد من الجوانب الإيجابية للانترنت وتجنب الخوض في جوانبه السلبية.

- 15- كن باراً بالديك.
- 16- كن حنوناً على اخوتك وأخواتك.
- 17- اتبع نصيح من تثق به.
- 18- ابتعد عن السليبيات في استعمال سيارتك إن كانت لديك.
- 19- كن حذراً في معاملتك مع من تشك بأخلاقه.
- 20- حاول أن تكون مؤثراً بأخلاقك العالية بالآخرين.
- 21- اتبع الطرق السليمة في تحقيق الذات.
- 22- حارب ما هو ضار بأمتك العربية والإسلامية.
- 23- اهتم بدراساتك إن كنت طالباً وعملك إن كنت موظفاً.... الخ.
- 24- ابتعد عن طريق السوء.
- 25- ليكن مثلك الأعلى في السلوك قادة المسلمين.
- 26- اقرأ ما هو مفيد.
- 27- اطلع على التطورات العلمية العالمية واستفد منها.
- 28- ليكن هدفك البحث العلمي لا البحث عن التوافه من الأخبار.
- 29- حارب الشعوذة مهما كان نوعها ومكانها لأنها وبالا على المجتمع.
- 30- قوِي شخصيتك بمهاراتك العلمية والعملية.
- 31- لا تحاول أن تعمل ما يشين إليك وأسرتك ومجتمعك.
- 32- أعطى الصورة الناصعة لبلدك عندما تكون في خارجه.
- 33- ابتعد عما يفرق الأمة من نقاشات أو مشاجرات.
- 34- استغل التقدم العلمي والتكنولوجي في تقدم الأمة ورفعتها.
- 35- كن مبدعاً ومبتكراً في مجالك العملي.
- 26- استفد من خبرات الآخرين وطورها في مجالك العملي.

- 27- تخلص من الاتكالية على الوالدين أو الآخرين مهما كان نوعهم.
- 28- كن أهلاً للمسؤولية التي توكل إليك.
- 29- ابني كيائك بجدارتك وإرادتك.
- 30- ضع لك أهدافاً دراسية وعملية وتحصيلية.
- 31- ابتعد عن الطيش والسلوك الأرعن مهما كلفك ذلك.
- 32- فكر قبل أن تقدم على عمل عدة مرات ومرات.
- 33- لا تشجع والديك على استعمال الدلال في معاملتهم لك.
- 34- ابتعد عن الكسل والتهاون.
- 35- ليكن مثلك الأعلى من وصل القمة بعرقه وجهده.
- 36- لا تقل ها هو أبى وإنما قل ها أنا.
- 37- اثبت وجودك بأخلاقك العالية وسلوكك المستقيم.
- 38- اعتمد على المنطق في كلامك وخطبك.
- 39- كن نظيفاً في جسمك وهندامك.
- 40- اتبع تعاليم دينك في سلوكك وتصرفاتك.
- 41- خذ الحكمة واعمل بها.
- 42- اهتم بتربية أطفالك إن كان لديك أطفال لأنهم عماد المستقبل.
- 43- لا تجعل هدفك من الرحلات والسفرات هو جلب انتباه الآخرين.
- 44- استقد من أوقات فراغك بما ينفعك ووطنك.
- 45- كن مرشداً لطريق الخير والصلاح.
- 46- تخلص من التوتر النفسي الذي يعتريك وذلك بالاسترخاء والتأمل.
- 47- نظم أوقات نومك.
- 48- اقطع الوقت قبل أن يقطعك.
- 49- لا توجل أعمالك.
- 50- حافظ على سمعة وشرف عائلتك ووطنك.

8 - المشاكل العائلية و علاقتها بالادمان على المخدرات واثرها على الجهاز العصبي وطرق التخلص منها: ما هو الحل وكيف تتم معالجة الامر:

اولا:

يكمّن الحل في الاهتمام بالتنشئة الاجتماعية الصحيحة، والوعي العلمي والصحي، واستخدام وسائل الاعلام بالشكل الصحيح، والوقاية الامنية والقانونية، تربية النشء على حب الوطن وعدم التفريط به، وصيانة حضارة البلد من جميع النواحي.

ثانيا: تتم المعالجة كما يأتي:

- 1- معرفة السبب الذي دفع المتعاطي الى الادمان على المخدرات.
- 2- مناقشة الموضوع مع المدمن حين اكتشاف امره، على ان يسود الهدوء والحكمة في المناقشة.
- 3- التروي وتجنب الاسراع في اخبار سلطات مكافحة المخدرات، وانما اقتناع المدمن على الذهاب الى المراكز الخاصة بالمكافحة لاتخاذ الاجراءات اللازمة.
- 4- تجنب اخبار السلطات لغرض القبض على المدمن، أو تسليمه للشرطة كي لا تتعقد الامور .
- 5- ابعاده عن المصدر الممول له في المخدرات، كي يتم قطع خط الاتصال بهم.
- 6- مراقبة ذهابه وايابه، وتحذير اصدقاء السوء من الاقتراب منه أو التعامل معه.
- 7- الاستفادة من التوعية الدينية، واصطحابه ليلتقي برجال الدين والواعظين العلميين أو المثقفين الذين يعتبرهم قدوة له لتلقي النصح ، كي يتم اقناعه بالعدول عن ذلك.
- 8- حل المشاكل العائلية خاصة المتعلقة به، وذلك بجلسات مناقشة وحوار، واشراكه بذلك.
- 9- بحث رغباته وماذا يريد من افراد العائلة.
- 10- اتاحة الفرصة له للتعبير عن انفعالاته ومشاعره تجاه نفسه وتجاه الآخرين.
- 11- توفر القدوة الصالحة امامه، الوالدين وكبار السن الذين يتعامل معهم.
- 12- توفير الاطمئنان النفسي له، كي يشعر بالهدوء والراحة النفسية.
- 13- احاطته بالحب والحنان والدفء والمودة.
- 14- اصطحابه للاخصائي النفسي كي يساعده على التخلص من معاناته التي دفعتها للتعاطي.

- 15- مساعدته على الاشتراك بالنشاطات الاجتماعية مثل الرياضة أو الفعاليات التي يرغب بها والاستفادة من مهاراته وابداعه.
- 15- تكوين علاقة صداقة بين الاباء و الابناء، وذلك لمساعدتهم على بث شكاوهم ومشاكلهم ومعاونتهم على حلها.
- 16- تجنب استعمال الشدة والقسوة معهم لئلا يسبب في هروبهم وتعتقد الموقف وصعوبته.
- 17- تجنب ترك الابناء يعانون من محنتهم، وانما ينبغي مساعدتهم على حلها.
- 18- ابعادهم عن اصدقاء السوء بالطرق السليمة، بعيدا عن العنف.
- 19- استعمال العلاج السلوكي واثره كبير عليهم.
- 20- مساعدتهم على احترام ذواتهم وحسن تقيمها.
- 21- برمجة عقولهم وتصحيح المسارات الخاطئة التي لديهم من حيث التفكير أو الاتجاه...الخ.

القسم الثالث الخاص بالأطفال

القسم الثالث الخاص بالأطفال

1- طرق الوقاية، وحماية الأطفال من التحرش الجنسي:

التحرش الجنسي: هو عبارة عن مضايقات أو انتهاكات تتعلق بالأمور الجنسية من قبل الآخرين، وتتضمن الكلمات أو الأفعال أو التلميحات أو الإيماءات التي تتعلق بالأمور الجنسية وتكون غير مرغوب بها، مما تؤدي إلى المضايقة والتوتر والإيذاء الجسدي والنفسي للمعتدى عليه.

ينبغي توعية الأبناء ليكونوا بمنأى عن هذه المخاطر وأن الوقاية خير من العلاج، وتتم وقاية الأبناء وحمايتهم من شرور الوقوع بهذه المخاطر بعدة وسائل، نذكر منها مايلي:

1- المبادرة في توعية الأطفال منذ الصغر بشتى الطرق والوسائل المتاحة والممكنة.

2- المراقبة الحكيمة للأطفال اثناء لعبهم بعيدا عن التسلط.

3- تجنب ترك أمور الأطفال بيد السواق والخدم.

4- التأكد من نوعية علاقة الكبار بالأطفال وسلامة نيتهم مهما كانت قرابتهم للطفل.

5- ينبغي على الامهات اخذ الحيطة وحماية اطفالهن من المنحرفين المتواجدين بين افراد العائلة كالأب والاخوة أو المقربين للآخرين.

6- ينبغي الحد من سلوك المنحرفين أو المرضى المتواجدين بين افراد العائلة لمنع وقوع المحذور والاعتداء على ابنائهم أو اخوتهم أو اخواتهم.

7- مراقبة سلوك الخدم والسواق وعلاقتهم بالأطفال.

8- حذر الام من مداعبة الأطفال لأعضائهم الجنسية وهم صغار السن والذي يكون غرضها من ذلك اثارة الضحك والمرح لديه الذي له عواقب نفسية وخيمة عند الكبر.

9 - ينبغي احاطة الطفل بالحب والحنان وبأجواء التعاون والاطمئنان واتاحة الفرصة لهم للافصاح عما يعانون منه.

10- حماية اطفال المدارس من الممارسات السلبية وذلك بعدم تركهم في المرافق مدة طويلة أو في الغرف المهملة والفارغة كي لا يجدوا فرصة لممارسة تلك السلوكيات.

11- مراقبة الأطفال في ذهابهم وإيابهم ان كان للمدرسة أو الى اماكن اخرى.

12- منع الأطفال وتحذيرهم من الذهاب الى اماكن مهجورة كي لا يجد المنحرفون فرصتهم للاعتداء عليهم.

- 13- التفريق بين الأطفال اثناء النوم قدر الامكان وان كان لابد من النوم معا ينبغي مراقبتهم.
- 14- الحذر من ممارسة الوالدين العلاقة الجنسية قريبا من الأطفال أو بامكانهم سماع ما يدور بين الوالدين اثناء ذلك. ان الشروع بالخيانة الزوجية، التي تهز ثقتهم بوالديهم من ناحية، وتقلدهم من ناحية ثانية.
- 15 - تشجيع الابناء على الالتزام بتعاليم دينهم واخلاق مجتمعهم معنويا وماديا وذلك بوضع جوائز لمن يلتزم بتلك الاخلاق الراقية وحسن التصرف والسلوك .
- 16- اتاحة فرص الزواج وتسهيله بكل اشكاله بعيدا عن التطرف في المهور والبذخ في اقامة الحفلات...الخ من الامور التي تجعل الزواج صعبا على من لا يستطيع ذلك.
- 17- غرز التعاليم الدينية بالطرق السهلة والمبسطة لحماية الابناء من الوقوع أو ممارسة السلوكيات المنحرفة المختلفة ومنها التحرش الجنسي.
- 18- ينبغي على وسائل الاعلام الحد من الوسائل التي تساعد على الانحراف من افلام ومسلسلات وصحف وكتب واشربة مضغوطة وغيرها والعمل على حماية الناشئة من الوقوع في براثن جريمة التحرش الجنسي.
- 19- توفير الشروط المطلوبة للموظفين العاملين في مراكز حماية الناشئة كي لا يقع عليهم الضرر من المنحرفين المتربصين بهم.
- 20- تعاون جميع المؤسسات المسؤولة في مراكز الصحة النفسية والخدمة الاجتماعية على حماية الناشئة.
- 21- تطوير ورفع مستويات العاملين في المؤسسات والمراكز المسؤولة في تقديم التوجيه والعلاج المناسب للناشئة بشكل عام.
- 22- ضرورة تنظيم عمل الهيئات المسؤولة الاهلية والرسمية على حماية الناشئة من الانحراف بكل اشكاله خاصة التحرش الجنسي.
- 23- فتح مراكز مختلفة للتوعية ورعاية الناشئة وتوجيه نشاطاتهم بالشكل الصحي وذلك لحمايتهم من ممارسة السلوكيات المنحرفة والمختلفة.
- 24- اقامة دورات صيفية وحملات توعية هدفها انشاء جيل متمتع بالاخلاق السامية.
- 25- توجيه الأطفال توجيهها صحيحا لكيفية استعمالهم الشبكة العنقودية بشكل مفيد.
- 26- توزيع كتيبات على العوائل تتناول الامور الجنسية بشكل علمي واسلوب مقبول لغرض التوعية فيها وحماية الأطفال من المنحرفين.
- 27- مراقبة العلاقات التي يقيمها الأطفال فيما بينهم بعيدا عن التدخل الذي يثيرهم.

- 28 - افتتاح مراكز مختلفة للتوعية ورعاية الناشئة وتوجيه نشاطاتهم بالشكل الصحي وذلك لحمايتهم من ممارسة السلوكيات المنحرفة والمختلفة.
- 29- توعية الأسر وتوضيح الأمور الجنسية بشكل علمي وأسلوب مقبول لغرض حماية الأطفال من هذه المخاطر.
- 30 - مراقبة مراكز الانترنت العامة من قبل الجميع ان كانوا مربين أو سلطات امن أو غيرها كي لا يستغل الأطفال بتدريبتهم على ممارسات سلوكيات اباحية وزرع تلك الاخلاق لديهم.
- ما هي الوسائل الناجحة لمعالجة الامر إذا حصل وثبت شيئاً بخصوص التحرش ؟
- 1- ينبغي فحص الضحية أو المعتدى عليه طبيباً للتأكد من سلامته من الالتهابات ومعالجتها، ان وجدت في اسرع وقت ممكن.
 - 2 - مساعدته من الناحية النفسية وذلك بعرضه على طبيب نفسي أو معالج نفسي.
 - 3- فحص الفتاة التي تعرضت للاعتداء للتأكد من عفتها ومساعدتها على تخطي الازمة وتهيتها للزواج بشكل اعتيادي .
 - 4- تجنب الاستهزاء بمن وقع الاعتداء عليه.
 - 5- تجنب اطلاق الصفات على من وقع عليه الاعتداء كالجبان أو الضعيف... الخ من الصفات التي تعمل على تحطيمه.
 - 6- مساعدة الضحية على توضيح ما حدث لها أو له والاستماع له بكل هدوء وضبط اعصاب كي يطمئن الطفل ويتحدث بحرية تامة 7 - تجنب التشهير بمن وقع عليه الاعتداء.
 - 8 - علاج الموقف بالمنطق والحكمة والروية ان وقع اعتداء على الابناء لا سمح الله بعيداً عن الاندفاع والتهور.
 - 9 - توفير النشاطات المختلفة لمن وقع عليه الاعتداء وذلك لابعاده عن التفكير واجترار الحادث.
 - 10- حمايته من التعرض للاصابة بالكآبة والخوف والوسواس وكره الحياة وغيرها من الامراض النفسية وذلك عن طريق تخفيف الصدمة عنه.
 - 11- تجنب التهديد والوعيد و القاء اللوم على الطفل لانه بامس الحاجة الى الاطمئنان والدعم والشعور بالامان.
 - 12- تجنب القاء المسؤولية كاملة على الطفل خاصة اذا كان لا حول ولا قوة له.
 - 13- ينبغي الاتصال بالمعالج النفسي الاجتماعي والنفسي لمساعدة الطفل على تخطي اثار المشكلة.
 - 14- ينبغي التأكد من ادعاء الطفل في هذا المجال قد يكون خياله الواسع هو الذي يدفعه لسرد تلك الاحداث.

- 15- تجنب فضح الامر بالمجلات والصحف وان لزم الامر في ذلك تجنب ذكر الاسماء والتشهير بهم.
- 16- يمكن تبديل مكان سكن العائلة ان امكن وذلك للتخلص من تقولات الآخرين وحماية الطفل من الصراعات النفسية التي تسببها له تلك التقولات.
- 17- تدريب الطفل على ممارسة تمارين الاسترخاء وتمارين التنفس للتخلص من التوتر الذي يعاني منه.
- 18- معاقبة المعتدي بشكل قانوني كي لا يكرر ذلك السلوك المشين مع الآخرين مرة اخرى.
- 19- علاج المعتدي لانه بحاجة ماسة للمساعدة وقد يكون هو الآخر ضحية من ضحايا هذه الافة.
- 20- منع الطفل من الاتصال بمن اعتدى عليه خاصة اذا كان من الاقارب وان لم يكن معروفا منعه من الاتصال بالجماعة التي كان يتعامل معها ان كان هناك شك بهم.
- 21- المصارحة بين القادمين على الزواج لاجل التخلص من عذاب الضمير اولا وثانيا لزرع الثقة بين الطرفين.
- 22- معاقبة المجرم الذي مارس الاعتداء والحذر من تركه طليقا للحد من تكرار الجريمة اضافة الى الاثر النفسي على الضحية عندما يرى المجرم طليقا.

بعض الارشادات النفسية التي يمكن للمُعتمد عليه أو (الضحية) ان يتبعها
ادرجها كما يأتي:

1- من تعرض لهذه الحالة وله اتجاه ديني سيساعده هذا الاتجاه على تخطي
الأزمة. كما تعتبر ظاهرة الاستشارة المنطقية كبداية إيجابية ستساعد هؤلاء
كثيرا على الشفاء أن شاء الله.

2- ممارسة النشاطات المختلفة التي تشغله عن التفكير بالجنس، وحبذا لو كان
بينها نشاطات تعكس على الفرد بالفائدة كالقراءة وممارسة الهوايات المفيدة.

3- ينبغي إبعاد جميع الأفكار المتعلقة بتلك الحالة التي يعاني منها الفرد خاصة إن
كانت لها علاقة بأنواع التلذذ بها.

4- على الفرد إبعاد الأفكار المنحرفة التي تسيطر عليه، وليعلم إن ممارسة ما
يفكر به من انحراف فالعاقبة ستكون وخيمة. وعليه أن لا يقرب ما حرمه
الله أبدا.

5- عليه أن ينهض من مكانه بسرعة كلما راودته أفكارا منحرفة ويتوضأ ويصلي
ركعتين ويستغفر الله وهذا سيساعده كثيرا.

6- إن كانت الظروف مساعدة للزواج عليه أن يحاول التفكير في أن يتزوج
بالطرق التي حلها الله كي يبعده عما يحرمه الله ويرفضه المجتمع العربي
والإسلامي.

7- عليه أن يبتعد عن مشاهدة الأفلام التي تثير التهيج الجنسي لديه مهما كلفه
الأمر.

8- عليه أن لا يسمع إلى من يشجعه على الإتيان بممارسات منحرفة ومشبوهة.

9- أن يقرأ عن العفة وعن مشاهير العلماء الذين اشتهروا بالأخلاق الحميدة وليعلم
أن الفقر والمرض ليس بعييب وإنما العيب من فقد سمعته وشرفه. ومجتمعنا
العربي يمج السلوكيات التي تتعلق بالانحراف الجنسي فعلى الفرد أن لا
يقرب منه ولا يفكر به مطلقا.

10- إن الانحراف واتخاذ الفرد تلك السلوكيات يكون منبوذا حتى في المجتمعات
الأوربية وبعضهم يشبهون تلك السلوكيات كسلوك الحيوان. فكيف
بمجتمعنا المحافظ و التي تؤكد على السمعة الطيبة التي هي فخر للفرد
ولعائلته ولأطفاله في المستقبل. يمكن لطفله أن يقول أبي كان مريضا أو
فقيرا ولا يخجل من ذلك، ولكنه لا يستطيع أن يقول كان أبي يمارس اللواط
والعياذ بالله.

11- على الفرد الابتعاد عن ممارسة التحرش الجنسي مع الآخرين انتقاما لنفسه
لأنه تعرض إلى ذلك أو انتقاما من اعتدى عليه كاعتدائه على ابنائه أو
اقربائه ، فستكون العاقبة وبالا عليه وذلك لتأنيب الضمير الذي سيلازمه

طول حياته، ويكون وبالا عليهم لأنه سيجعل منهم أفرادا يعانون مثل ما يعاني منه الآن، كما أنه يُغضب الله.

12- عليه أن يحاول رسم ذلك الشخص الذي اعتدى عليه في ورقة ويمزقها إربا إربا عدة مرات أو يرسمه ويعمل ثقوبا على صورته وذلك للتنفيس عما يعاني منه.

13- تساعد ممارسة النشاطات المختلفة على صرف الطاقة التي لديه كالرياضة المختلفة أو النجارة أو الحدادة وما إلى ذلك.

14- عليه الابتعاد عن الشبكة الإلكترونية والدخول إلى المواقع المشبوهة لئلا تؤثر هذه البرامج عليه وهو في غنى عن ذلك.

15- عليه أن يسمع القرآن ويصلي كلما عنت عليه فكرة سلبية سيئة مثل تلك الأفكار الشيطانية.

16- أن يذلل ويسيطر على الصراعات النفسية التي يعاني منها لئلا تضعفه وتجعله عرضة لتلك الأفكار السلبية التي تدور حول هذا الموضوع.

17- عليه أن يراجع الطبيب بنوعيه الجسمي والنفسي للتأكد من سلامة الأعضاء الجنسية والطبيب النفسي لعلاج حالته النفسية هذه وبدون تأخير.

18- إن استشار الفرد في العلاج لتلك الظاهرة يعني هناك مؤشر يطمئن لأنه وضع قدمه على السلم للعلاج وهذا شيء جيد وذلك بشرح حالته التي يعاني منها، وطلب العلاج هذا معناه أنه يفرض ذلك السلوك المشين والله سيعينه على ذلك.

19- عليه أن يكون قويا بإيمانه ولا يضعف أمام تلك الأفكار السلبية إن كانت تسيطر عليه.

طرق تطبيق العلاج النفسي لمساعدة ضحايا التحرش الجنسي نلخصها كما يأتي:

1- طمأنة المسترشد واعادة ثقته بنفسه.

2- اعطائه فرصة التعبير والتنفيس عما يعاني بزرع الثقة بين المعالج النفسي والمسترشد.

3- مراقبة سلوك المسترشد الانفعالي وكشف صراعاته النفسية المكبوتة.

4- يمكن استعمال التنويم الايحائي في علاج هؤلاء.

2 - توصيات لعلاج اكتئاب الأطفال الصغار :

اكتئاب الاطفال: هو عبارة عن حالة انفعالية تعمل على تغيير مزاج الاطفال المصابين بذلك الاضطراب مما يؤدي الى الاصابة بالحزن والسأم والعزلة وتعكر المزاج، و يؤدي الى اضطراب العلاقة بينهم وبين الآخرين. يعاني الاطفال من

انخفاض الحماس في اللعب والمرح الذي هو من ميزة الاطفال الاعتياديين . يميل هذا النوع من الاطفال الى ابداء النفس والبكاء واضطراب النوم والطعام والتبول اللارادي احيانا. ويظهر الاضطراب في سن العاشرة اكثر الاحيان.

علاج الاكتئاب:

يعتمد علاج اكتئاب الأطفال الصغار باتباع الطريقة المناسبة للحالة ويمكن تلخيص ذلك كما يأتي:

- 1 - معرفة السبب.
- 2 - تحديد طريقة العلاج المناسبة أو الطرق.
- 3 - تجنب اهمال الحالة وانما المباشرة في العلاج بعيدا عن الاهمال.
- 4 - مساعدة الطفل على تصحيح مسار الحياة الاجتماعية والنفسية والصحية لبناء شخصيته في تلك المرحلة.
- 5 - زرع الثقة بنفس الطفل وتشجيعه على تقويتها بكل الاساليب.
- 6 - عرض الطفل على طبيب نفسي ومعالج ومتابعة العلاج باستمرار الى ان يتخلص الطفل من الحالة.
- 7 - تزويد الطفل بلعب تساعد على العلاج عن طريق المعالج النفسي.
- 8 - احاطة الطفل بالحب والحنان والدفء بعيدا عن المبالغة في ذلك.
- 9 - اتباع العلاج النفسي الفردي أو الجماعي حسب حاجة الطفل لذلك.
- 10 - التعاون بين البيت والمدرسة والمعالج النفسي على مساعدة الطفل للتخلص من الكآبة.
- 11 - حماية الطفل من الخوف والرعب قدر الامكان.
- 12 - تجنب استعمال التوبيخ أو الضرب أو الاهانة.
- 13 - تجنب اظهار الحوف والغضب والتذمر من الحياة امام الطفل.
- 14 - تجنب زرع الغيرة في نفوس الأطفال والتفرقة بينهم.
- 15 - مصاحبة الطفل لزيارة الاماكن التي يحبها كحديقة الحيوانات أو الملاعب أو الرحلات.
- 16 - الحذر من اهمال الطفل وتركه في كآبته ومعاناته.
- 17 - اعطاء الطفل فرصة للعب مع اقرانه واصحابه بشرط ان يكونوا بنفس سنه.
- 18 - حماية الطفل من التحرش الجنسي وذلك عدم تركه مع الآخرين بدون رقابة.
- 19 - الاهتمام بطعام ونظافة الطفل.
- 20 - تدريب وتعليم الطفل الاساليب التي تقوي شخصيته وثقته بنفسه.
- 21 - تجنب تزويد الطفل بالعاب تثير العنف لديه.

3 - طرق واساليب علاج التبول اللاإرادي :Night urination

التبول اللارادي: هو عبارة عن اضطراب يتمثل في الانسياب التلقائي للادرار ليلا ونهارا بسبب الخلل الحاصل في المثانة، ولا يستطيع المصاب التحكم في ضبطها، والاسباب عديدة منها الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية والتربوية التي تلعب دورا مهما في ضبط تلك العملية والتحكم فيها.

ان من الطبيعي يكون الطفل الذي بلغ الرابعة او قبلها قد تحكم بالعملية ، اما من يتعدى ذلك العمر ولم يتحكم في العملية فان هذا مؤشر الى ان لديه اضطراب في التحكم. ويتم العلاج بالتعاون بين الاسرة والطبيب المعالج والمدرسة بالطرق التالية:

1 - التأكد من ان الحالة غير طبيعية من حيث النمو والعمر والمرحلة التي يكون الطفل فيها، مقارنة باقرانه بنفس العمر، فان كان صغيرا ولم يبلغ السن المحددة للتحكم في المثانة فلا حاجة للقلق عليه ، وانما الصبر الى ان يبلغ المرحلة التي تساعده على التحكم.

2 - معرفة السبب ان كانت الغيرة أو الخوف...الخ من الأسباب التي ذكرناها في السابق. كي تتحدد طريقة العلاج المناسبة.

3 - صياغة برنامج ارشادي توعوي للأُم ومن يهتم بتربية الطفل.

4 - تشجيع الاسرة على معاملة الطفل معاملة ملؤها الحب والحنان والعطف، بعيدا عن المبالغة.

5 - تجنب التشهير بالطفل أو الاستهزاء به، أو استعمال الاوصاف والالقاب المتعلقة بهذه الحالة.

6 - اجراء الفحوصات العضوية المختلفة للطفل للتأكد من سلامة المسالك البولية، أو الامراض الاخرى المسببة لذلك ، لمعرفة السبب الاساسي في الحالة .

7 - التحلي بالصبر مع الطفل، واعتبار الحالة مرحلة وستمر بسلام.

8 - زرع الثقة بنفس الطفل، وكلما كانت ثقته بنفسه عالية، كلما سيطر على الحالة.

9 - الحذر من اي سلوك يثير الغيرة للطفل.

10 - تشجيع الطفل الذي سيطر وتحكم بالعملية، والاستمرار بتشجيعه على ذلك التحكم.

11 - الاهتمام بصحة الطفل النفسية، وعلاج الكآبة ان وجدت.

12 - الاهتمام بنوم الطفل وتعويده على النوم في ساعة محددة.

13- تنظيم وتعويد الطفل على الذهاب الى دورة المياه بشكل منتظم كي تتعود المثانة على ضبط العملية.

14 - الاهتمام بتغذية الطفل الصحي، والخالى من التوابل وتقليل السكريات والملح.

15 - التقليل من تناول المشروبات الغازية والسوائل خاصة قبل ساعة النوم.

- 16 - مساعدة الطفل على تبديل ملابسه كي يحافظ على النظافة اولا، وثانيا ينبغي ان لا يعرف الاخرون من في البيت وضعه، كي لا يتندروا عليه ويسخروا منه.
- 17 - تنظيم ساعات ايقاظ الطفل اثناء الليل للذهاب الى الحمام.
- 18 - تنظيم جدول للطفل ووضع علامة كبيرة وملونة على اليوم الذي لا يتبول به للتشجيع، وعلامة اخرى سوداء صغيرة لليوم الذي يتبول فيه للتنبيه.
- 19 - تجنب التهديد والعقاب، لان الحالة ليست بيده، وانما علينا ان نعامله على انه مريض يحتاج الى علاج.
- 20 - تدريب الطفل على تنظيم وضبط العملية في النهار، كي يتعود على ضبطها في الليل.
- 21 - عرض الطفل على اخصائي في المجاري البولية لاجراء العلاج الطبي.
- 22 - الحذر من مقارنة الأطفال بان فلان ضبط العملية احسن منك.
- 23 - مراجعة الطبيب المختص في المسالك البولية والاستمرار في علاج الطفل الى ان يتم شفائه.
- 24 - مراجعة الاطباء المختصين بالجيوب الانفية والجهاز التنفسي، والعظام لمعالجة مشاكل العمود الفقري ان كانت، وغيرها من الامراض التي لها علاقة بتلك الحالة.
- 25 - التعاون مع المختص والاهل على تدريب الطفل على التحكم في المثانة، وذلك بتشجيع الطفل على الاحتفاظ بالادرار لمدة اطول كي يساعد المثانة على الاتساع واستيعاب الادرار.
- 26 - تدريب الطفل على عملية تقوية المثانة وذلك بعملية تقطيع انسياب الادرار، وبتكرار تلك العملية سيقوى الصمام الذي يتحكم بالعملية، يحتاج الامر الى صبر واستمرار.
- 27 - استعمال جرس التنبيه عند نزول الادرار. مما ينبه الطفل ويجعله يستيقظ لذلك كي يذهب الى الحمام.
- 28 - الانتباه للفروق الفردية بين الأطفال، هناك من يتحكم بالعملية في عمر سنة ونصف، واخر سنتين، والغالبية العظمى منهم يستمرون الى عمر اربع سنوات ، اما ان تعدى ذلك العمر ، ينبغي مراجعة الطبيب المختص ليحدد، ان كان الوضع طبيعي أو غير طبيعي.
- 29 - تعويد الطفل على التوقف عن شرب السوائل قبل النوم على الاقل بساعتين.
- 30 - الاهتمام بغذاء الطفل ومنعه من تناول المأكولات التي تحتوي على المخللات، والبهارات.
- 31 - الحذر من استعمال القسوة مع هذا النوع من الأطفال، لانها تزيد الامر سوءا.

- 32 - تجنب تانيب وتوبيخ الطفل على تلك العملية لان هذا التوبيخ يزيد الامر سوءا.
- 33 - تهدئة الطفل قبل الذهاب الى النوم، وان كان يخاف الظلام يمكن وضع ضوء خافت في غرفته، كي يطمئن.
- 34 - استعمال اسلوب التعزيز لدفع الطفل في الاستمرار على ضبط العملية.
- 35 - الحذر من استعمال المقارنات بين الأطفال لان هذه الطريقة ضررها كبير جدا على الأطفال.
- 36 - تجنب زرع الغيرة في نفوس الأطفال مهما كان نوعها.
- 37 - الابتعاد عن التذبذب في معاملة الأطفال.
- 38 - الترويج عن الطفل باصطحابه الى المنتزهات، وحدائق الحيوان ومدينة الملاهي، وغيرها ان كانت متوفرة.
- 39 - عرض افلام فيديو عن الأطفال وهم يستعملون الحمام، ان كانت تلك الافلام متوفرة.
- 40 - سرد قصص مسلية على الطفل قبل نومه، وان توفرت فيها عن نظافة الأطفال تكون الفائدة اكبر .

4 - طرق السيطرة على كبت Repression الأطفال:

- الكبت: هو ظاهرة لا شعورية وحيلة دفاعية يلجأ اليها الانسان الذي يشعر بالقمع والظلم والاضطهاد، ولا يستطيع ان يعبر عن افكاره وشعوره بشكل صريح عندما يتعرض الى مواقف سلطوية دكتاتورية ، ان كانت اسرية او مدرسية او دينية او اجتماعية او سياسية، ولا يستطيع الدفاع عن نفسه، فانه يلجأ الى تلك الحيل الدفاعية التي تخفف عنه، اما ان زاد الضغط عن الحد فانه ينفجر بسلوك مدمر، فكثير ما نصطدم بافراد هادئين ساكنين ولكنهم ينفجرون ويكون انفجارهم مدمرا لهم ولغيرهم. ادرج بعض التوصيات للتخفيف عنهم كما يأتي:
- 1 - معاملة الأطفال معاملة فيها نوع من الرقة والحنان بعيدا عن التطرف.
 - 2- تجنب التدخل في لعب الأطفال، وانما تركهم يلعبون بحرية كاملة، الا نوع من المراقبة التي تحميهم من الخطر.
 - 3- عدم اجبار الأطفال على اعمال فوق طاقاتهم.
 - 4- افساح المجال للأطفال للتعبير عن مشاعرهم وغضبهم بعيدا عن الدلال.
 - 5- مساعدة الأطفال على حل مشاكلهم.
 - 6- الحذر من التجسس على الأطفال، لانه بحد ذاته يثير التوتر لديهم.
 - 7- مساعدة الأطفال على السيطرة على انفعالاتهم، وتخفيفها عنهم.
 - 8- تخفيف القلق والحزن عن الأطفال.
 - 9- تجنب زج الأطفال في مشاكل الاسرة خاصة الوالدين.

- 10- توفير أو بالاحرى تزويد الأطفال بما يحتاجون من مصروف يرمي، لسد حاجتهم، خاصة اذا كانوا في المدرسة.
- 11- التعاون بين البيت والمدرسة على حل مشاكل الأطفال.
- 12- فسح المجال للأطفال لمشاهدة التلفزيون، وذلك باوقات متفق عليها مع الأطفال.
- 13- تزويد الأطفال بكتب ومجلات للتسلية والاستفادة العلمية منها بنفس الوقت.
- 14- مرافقة الأطفال لزيارة المتاحف، وحدائق الحيوان للترفيه عنهم.
- 15- تزويد الأطفال بالعباب، واجهزة الكترونية للفائدة والتسلية.
- 16- مساعدة الأطفال على نمو اجسامهم وعقولهم بثتى الطرق والاساليب.
- 17- افساح المجال للأطفال في اختيار اصدقائهم، بعد التأكد من حسن سيرة الصديق.
- 18- جعل علاقة الوالدين مع الابناء بمثابة الاصدقاء، كي تساعدكم على البوح بمشاكلهم التي تبعدكم عن الكبت.
- 19- تحقيق رغبات الأطفال، بعيدا عن المبالغة في ذلك.
- 20- مرافقة الأطفال في الرحلات السياحية والسفرات التي تنمي قدراتهم وتحفهم عنهم.
- 21- الاهتمام بغذاء الأطفال الصحي الذي يحميهم من التوتر، والغضب.
- 22- تشجيع الأطفال على ممارسة الرياضة التي تخفف عنهم الضيق والحزن والكآبة.
- 23- توفير مكان للراحة في البيت للأطفال، وان كان في الامكان لكل طفل غرفته المستقلة.
- 24- تجنب العبث في ممتلكات الأطفال، لانها جزء من شخصياتهم.
- 25- مساعدة الأطفال على التمتع بالاستقلالية في افكارهم وسلوكهم.
- 26- مساعدة الأطفال على الابداع والابتكار الذي يحقق السعادة لهم.
- 27- عمل حلقة نقاش اسبوعية أو شهرية، لمناقشة حاجاتهم ومشاكلهم ومساعدتهم على حلها.
- 28- تقديم الهدايا لهم في المناسبات، أو النجاح في المدرسة.
- 29- اشراك الأطفال في مهام الاسرة التي تشعرهم باهميتهم
- 30- مراجعة المعالج النفسي ان لم تنفع تلك الاساليب

5 - الوقاية من الرهاب أو الخوف لدى الاطفال :

الرهاب او الخوف: هو مرض نفسي وحالة متواصلة من القلق والرعب من مواقف ونشاطات معينة تؤدي بالانسان الى التوتر وعدم الراحة بشكل مستمر. يشعر بان وضعه غير منطقي ويحتاج الى المساعدة لانه لا يستطيع التخلص من تلك الحالة.

قد يتحول الى اعراض جسمية مختلفة ويكون على اشكال متعددة منها: رهاب المرتفعات او الاماكن الضيقة او عكسها الواسعة، رهاب الحيوانات والحشرات، رهاب الميكروبات والتلوث، رهاب الدم والحقن وغيرها. تعيق هذه الحالات المصاب من ممارسة اعماله ان كانت مهنية او اكايدمية او اجتماعية او دراسية. والاسباب في ذلك عديدة.

لقد تناولنا موضوع الخوف بالتفصيل في كتاب دليل العائلة النفسي يمكن الرجوع اليه. نعلم بأن الحذر غلب القدر والوقاية خير من العلاج. تتم الوقاية من الاصابة بالخوف بالشكل التالي:

- 1- مراقبة الأفلام: إن شعر المربون بأن تلك الأفلام مضرّة للطفل عليهم أشغال الطفل بأمر آخر تبعده عن التركيز على الفلم المخيف.
- 2- تجنب الأحاديث التي تتناول المواقف التي تحدث في المدرسة والتي تثير الخوف لدى الطفل منها.
- 3- الابتعاد عن الطرق التي تمارس، والتي هدفها المزاح الذي يعتمد على تخويف الطفل من بعض الحيوانات أو الأصوات أو المظاهر الأخرى.
- 4- عدم إظهار أي نوع من أنواع الخوف أمام الطفل لئلا نزرع في نفسه الخوف دون أن ندري.
- 5- تعويد الطفل على الدخول في الأماكن المظلمة أو العالية أو الضيقة مع الحذر من الأذى إن شعرنا بأنه سيتعرض له.
- 6- استعمال طرق التعزيز الإيجابية إن كانت معنوية أو مادية إن أردنا أن يمارس سلوكا معينا. على سبيل المثال نظافة الأسنان أو الأبدان ، أو مهارة من المهارات.
- 7- قراءة القصص التي تدور حول الشجاعة للطفل وتزويده بالقصص التي تشجعه على المغامرة والتي تقوي الشجاعة في نفسه والتي تبعده عن الخوف.
- 8- التحدث أمام الآخرين عن شجاعة الطفل وتجنب التحدث عن خوفه.

علاج الخوف:

يتساءل الآباء عن علاج الخوف. الحقيقة يتم علاج الخوف على يد المربين وعلماء النفس بالطرق التالية:

1 - علاج يتم على يد التربوي والنفسي:

وذلك بمواجهة المريض بنواياه الدفينة، و إزالة السبب في الحالة، تقوية الثقة بالنفس، مساعدته على الانضمام إلى النشاطات المختلفة بحيث تساعد على التأقلم معها، التقليل من أهمية الموضوع الذي يخاف منه. قد يكون السبب جلب الانتباه عندها تقليل الاهتمام بالمريض لكي لا يستعمل تلك الوسيلة كسلاح لجلب الانتباه.

2- العلاج على يد المعالج النفسي:

ويتم هذا باستعمال الإيحاء، و التنويم المغناطيسي

3- عن طريق التعلم الاشرطي:

بما إن الخوف يتأتى عن طريق الاشرط إذن يكون علاجه بنفس الطريقة أيضا. ذكرنا سابقا تجربة واطسون الاشرطية التي أجراها على الطفل البرت، وإثارة الخوف لديه وذلك بإظهار فأر أبيض كان الطفل يحبه وعندما أراد أن يلمسه اخرج واطسون صوتا عاليا خلف رأسه، مما أثار الرعب والخوف لدى الطفل. حاول واطسون أن يجعل ارتباط قوي بين رؤية الفار والصوت، وذلك بتكرار تلك العملية عدة مرات، مما أدى إلى توليد انفعال الخوف الشديد لدى الطفل عند ظهور الفار. وبعدها عمم البرت خوفه على كل ما يشبه الفار كالأرانب وقماش الفرو الأبيض. تكون عملية التخلص من الخوف بعكس عملية زرع الخوف تماما ، بفارق فقط بزيادة عدد المرات في محاولة علاج الخوف عما يكون عليه زرع الخوف. فقد استعملت ماري جونز الطريقة العكسية في علاج الطفل الذي كان يخاف الأرانب ، وذلك بوضعه على كرسي، و إعطائه الحلوى، وبطبيعة الأطفال فإنهم يحبون الحلوى، وقد أظهرت الأرنب أثناء تناول الطفل لتلك الحلوى ، وكررت العملية وبدأت بتقريب الأرنب للطفل شيئا فشيئا إلى أن بدأ الطفل يأكل وبجانبه الأرنب، وبعدها حاول مسكه وهو يأكل الحلوى.

كما يمكن للمربي أو النفسي أن يحكي للطفل حكاية عن الموضوع الذي يخاف منه ويقرب الخائف للموقف شيئا فشيئا و إشعار الطفل بحب ذلك. على سبيل المثال إذا كان الطفل يخاف الكلب لخبرة مؤلمة مر بها الطفل فأول الأمر نشعره بأننا نحب ذلك الحيوان ونحكي له قصصا عن وفائه، ثم نعرض له فلم إيجابي عن الكلب ، وبعده نعرض له صور ونقرب له تلك الصور. في أول الأمر بحجم صغير ثم بحجم كبير، ونقرب تلك الصور منه، وبعدها نطلب منه أن يضع يده عليها ، ثم نجلب لعبة تمثل ذلك الكلب ونقربها له تدريجيا، وبعدها نأخذة إلى حديقة الحيوان ليشاهد الكلب، ونقربه منه تدريجيا ونمسكه ونطلب منه أن يضع يده عليه. أما إذا تمانع لا نجبره على ذلك، ونكرر العملية وبالتالي نجده يلعب مع الكلب بدون خوف. على سبيل المثال ان كان الطفل يخاف من المدرسة ، ينبغي التحري عن السبب اولا، هل يخاف المعلمة ؟ أو التلاميذ ؟ أو يخاف من الابتعاد عن الألام ؟. عندها يتم العلاج مطابقا للسبب فان كان

الخوف ناتج عن المعلمة، اذن ، يمكن تبديل الصف كي يكون مع معلمة أخرى. وان كان يخاف التلاميذ يحاول الآباء بالتعاون مع المعلمة على خلق الألفة بينهم . أما إذا كان الخوف من الابتعاد عن الأم، فعلى الأم الذهاب معه إلى المدرسة أول الأمر ، ثم التقليل من مرافقته شيئاً فشيئاً.

4- يتم علاج الخوف بتكليف الفرد على أداء الأدوار:

يمكن مساعدة الطفل على تمثيل دور ذلك الشخص الذي يخاف منه. على سبيل المثال ان كان الطفل يخاف طبيب الأسنان أو الطبيب العام، فانه يتقمص دور الطبيب بدور تمثيلي ويقوم بزرق الإبرة للمريض. و يُطلب منه أن يحاول أن يطمئن المريض الآخر بأنه سيشفيه، أما إذا كان صغير السن فإننا نحكي له حكايات بسيطة عن دور الطبيب وزيارة عيادة الطبيب والتعاون مع الطبيب، وذلك بإعطاء الطبيب الطفل الحلويات أو اللعب البسيطة لكي نخلق نوع من التجارب بينهما.

5- علاج الخوف من الظلام:

يتم العلاج مع الطفل بالتدرج ايضاً، أي وضع ضوء خافت في غرفته. أو أن تجلس الأم مع الطفل قليلاً ، ثم تخبره إنها ستطفئ النور وهي لا زالت معه إلى أن ينام ، وفي المرة الأخيرة تطلب منه أن يطفئ النور بنفسه. كما تطلب منه أن يطفئ نور غرفة أبيه، ثم تذهب معه إلى غرفته، وتجلس معه لتحكي له حكايات بسيطة خالية من الخوف والغرفة مظلمة إلى أن ينام. كما يمكن أن نطلب من الطفل أن يحصل على الحلوى أو اللعب من الغرفة المظلمة. وهكذا إلى أن نشعر بأنه قد أطمئن وسيطر على الخوف من الظلام.

6- العلاج بالعقاقير:

إذا استعصت الحالة فيمكن العلاج بالأدوية والعقاقير. المرحلة الثانية ازالة الخوف من الأصوات: هذه الطفلة كانت تخاف الاصوات . أخذت المؤلفة تدريب الطفلة على التأقلم مع الاصوات، كلما شغلت آلة تحدث صوتاً تنتبه الطفلة، تبدأ المؤلفة بالضحك، واخراج اصوات تحبها الطفلة، أو تغني لها. حتى اصبحت الطفلة طبيعية لدى سماعها الاصوات. وان حدث صوتاً تنتبه له ولم تركز اهتمامها عليه.

6 - علاج قلق الأطفال

القلق : هو عبارة عن خبرة انفعالية غير سارة ممزوجة بالالم والحزن والخوف والتوتر والضيق، ناتجة عما يشعر به الانسان من خوف وتهديد ان كان حقيقي او خيالي. لهذا النوع من القلق اثار جسمية ونفسية عديدة منها زيادة في ضربات القلب وضيق التنفس والصداع والتهابات مختلفة كالتهاب اللوزتين والمعدة واضطراب في النوم والطعام...الخ من توعكات وامراض. اسبابه تكون اسرية ونوعية المعاملة التي يتبعها الوالدين مع الطفل.

يكون القلق على ثلاثة انواع: القلق العصابي، والقلق الموضوعي والقلق الخلفي. اما طرق علاجه فهي ما يأتي:

- 1- معرفة سبب القلق.
- 2 - تجنب استعمال العقاب والتهديد والوعيد.
- 3 - تجنب ربط علاقة الام وحبها لطفلها بسلوكه المستقبلي وبشروط ، وانما ان تزرع الحب العفوي بنفس الطفل.
- 4 - تزويد الطفل بمعلومات عن حياته وبيئته بما يريحه لا بما يقلقه.
- 5 - تقوية ثقة الطفل بنفسه في جميع المجالات.
- 6 - فسح المجال للطفل للاتصال بالآخرين وتكوين صداقات معهم.
- 7 - اعطاء للطفل فرصة التعبير عن نفسه وانفعالاته وافكاره.
- 8 - مساعدة الطفل على حل مشاكله بنفسه وتدريبه على ذلك.
- 9 - توضيح الامور الصعبة والمعقدة للطفل كل حسب عمره والمرحلة التي يكون فيها.
- 10 - تجنب الاستهزاء بقلق الطفل أو خوفه وانما توضيح الموقف له كي تهدأ نفسه وترتاح.
- 11 - تجنب تدليل الطفل لان الدلال مفسدة.
- 12 - تجنب غرس الاتكالية على الآخرين في نفس الطفل.

7 - التعب السيكولوجي لدى الأطفال:

التعب السيكولوجي: هو حالة نفسية تترثر على كيان الانسان جسميا ونفسيا واجتماعيا بحيث تُعيق نشاطه وتعطله عن اداء مهامه بالشكل الاعتيادي. تنتج هذه الحالة من التوتر والاجهاد في العمل والاصابة بالارق، او تعرض الانسان للصدمات كموت عزيز فجأة، او تعاطي المخدرات، كذلك كثرة تناول العلاج الدوائي. تؤدي الحالة الى تردي الانتباه والتركيز وضعف الذاكرة والصداع والشعور بالتعب بسرعة لابتساق المهام التي يؤديها المصاب. كما تؤدي الى سرعة الغضب واضطراب في النوم والطعام.

يشعر المصاب بالتعب الجسدي والنفسي والاجتماعي والعقلي. فانه يشعر بالتعب الجسدي والنفسي والاجتماعي والعقلي.

يعمل الاطباء السبب الى الاجهاد الحاصل في الجهاز العصبي والنفسي مما يؤدي الى الانهك في القدرات العقلية والذهنية والعصبية التي تؤثر على الحالة النفسية للانسان، وهناك من يوعز الحالة الى ضعف القلب وعجزه عن ضخ الدم الى بقية انحاء الجسم وتزويده بالاكسجين والمواد الغذائية. وللسيطرة على تلك الحالة يمكن اتباع التوصيات الاتية :

من المعلوم ان لكل مشكلة حل اذا وجد من يستطيع ذلك. يمكن التغلب على مشكلة التعب النفسي، أو السيكولوجي كما يأتي:

- 1 - معرفة السبب الذي يعتبر نصف الحل.
- 2 - مناقشة المشكلة مع الأطفال.
- 3 - عقد اجتماع مع الأطفال على الأقل في الاسبوع مرة، وان تعذر ذلك على الأقل في الشهر مرة، لمعرفة معاناة الأطفال ان كان في البيت أو المدرسة.
- 4 - اتاحة الفرصة للأطفال في التعبير عن مشاكلهم بكل حرية.
- 5 - تجنب مقابلة مشاكل الأطفال بالتوتر والعصبية، لان هذا الاسلوب يعقد المشكلة بدلا من حلها.
- 6 - تجنب اهمال الأطفال وينبغي متابعة حياتهم، بعيدا عن التدخل المفرط بها.
- 7 - تجنب تدليل الأطفال، كي لا نفقد الثقة بالنفس.
- 8 - مساعدة الأطفال على الاستقلالية في حياتهم، قدر الامكان.
- 9 - تجنب مناقشة مشاكل الوالدين بحضور الأطفال، لان هذا ينعكس على راحتهم النفسية.
- 10 - توضيح المشاكل الحياتية التي تواجهها الاسرة أو المجتمع للأطفال باسلوب بسيط ومناسب لآعمارهم، كي يكونوا على دراية بها.
- 11 - توعية الأطفال بمشاكل المجتمع التي ستكون أو تقع، كي يستعدوا لها نفسيا، على سبيل المثال، الحروب التي ستكون، أو نتائج الاحتلال، أو غيرها من الامور التي تتعلق بالافات الطبيعية والاجتماعية.
- 12 - اطلاع الوالدين على مراحل نمو الأطفال، كي يكونوا على دراية في كيفية معاملة الأطفال، ومتطلبات تلك المرحلة.
- 13 - التعاون بين البيت والمدرسة على حل مشاكل الأطفال التعليمية والاجتماعية.
- 14 - معالجة الامراض الجسمية والنفسية، والحذر من اهمالها كي لا تستفحل المشكلة.
- 15 - اتاحة الفرصة للأطفال لتكوين الصداقات مع من يحبون بعد التأكد من سلامة اخلاق الصديق.
- 16 - توفير المصادر العلمية للأطفال لتساعدهم على الدراسة والتحصيل العلمي، كل حسب مستواه أو عمره.
- 17 - خلق الدوافع القوية للأطفال نحو الدراسة والعمل.
- 18 - تعزيز سلوك الأطفال السليم، كي يتقوى، واهمال السلوك السلبي، أو تنبيه الأطفال عليه باسلوب تربوي سليم كي لا يتطور.
- 19 - اشاعة الحب والاحترام المتبادل بين افراد الاسرة ان كان في البيت، وبين الطلبة ان كان في المدرسة.
- 20 - تجنب تكليف الأطفال بمهام فوق قدراتهم وطاقاتهم.

8 - مص الابهام Sucking thumb أو مص الاصبع Finger sucking

مص الابهام: تعتبر عملية المص حاجة غريزية تبدأ لدى البعض في المرحلة الجنينية، وبشكل عام بعد الولادة في الشهور الاولى وتقل في الشهر السادس، وفي بعض الاحيان تستمر لدى البعض لدى الذين يشعرون عند ممارستها بالراحة والهدوء خاصة قبل النوم في حالة الشعور بالنعاس، ولدى الآخرين عندما يشعرون بالقلق والخوف وعدم الراحة، ويزداد لدى الآخرين عند الجوع او الشعور بالخوف. ان استمرار حالة مص الابهام الى ما بعد السادسة من العمر فان ذلك يُعتبر نوع من الاضطراب النفسي وينبغي معرفة السبب واصلاح الامر، لان ترك الامر له اضرار كبيرة على الطفل والكبير. وينبغي مساعدة الطفل على التخلص والسيطرة على مص الاصبع أو الابهام. هناك طرق عديدة للتخلص من هذا السلوك، منها ما يأتي:

- 1 - ارضاع الطفل عند الحاجة.
- 2 - تزويد الطفل باللهاية أو المصاصة التي تشبع حاجة الطفل للمص، على أن تكون لفترة محددة. وتشجيعه على تركها في الوقت المناسب.
- 3 - اهمال بعض الحالات من مص الاصبع لانها ستزول بزوال الوضع. على سبيل المثال اليوم الاول من المدرسة الذي يثير القلق لدى بعض الأطفال ربما يستعمل المص وبعد فترة ينساها.
- 4 - اخذ الوقت الكافي في فترة رضاعة الطفل، لاشباعه ماديا ونفسيا من امه وحليها.
- 5 - تنظيم فترة الرضاعة بحيث لا تكون الفترة بين ارضاع وارضاع طويلة.
- 6 - فطام الطفل في الوقت المحدد له والمناسب، اي عدم التبرير في فطامه.
- 7 - اشعار الطفل بالراحة والاطمئنان اثناء الرضاعة، وذلك بملامسة يديه ورجليه اثناء الارضاع، والربت على خده... الخ من حركات تؤديها الام لطفلها كي تشعره بالراحة.
- 8 - متابعة حياة الطفل المدرسية والبيئية، وحل مشاكله المتعلقة قبل الاستفحال.
- 9 - تخفيف توتر الطفل واتاحة الفرصة له للاسترخاء والمرح.
- 10 - تجنب تهويل امر مص الاصبع والتحدث عنه للآخرين لانه يزيد الامر صعوبة.
- 11 - مراجعة المعالج النفسي ان صاحب مص الاصبع التبول الليلي، أو الكآبة أو الخوف، أو التأثأة.

- 12- تجنب التركيز على مص الاصبع واثارة انتباهه دائما. كي لا يترسخ هذا السلوك لديه.
- 13 - توجيه انتباه الطفل لامور اخرى، أو اشغاله بالعباب تلهيه عن استعمال المص.
- 14 - الحذر من ضرب الطفل على يده أو اصبعه الذي يمصه، لان ذلك يعقد الامر، وقد يتحول الى مرض نفسي يصعب علاجه.
- 15 - تعويض الطفل بمواد غذائية مفيدة يمصها بدلا من الاصبع.
- 16 - استعمال التعزيز للطفل الذي يقلل من مص الاصبع خاصة ان حدث هذا التقليل في النهار.
- 17 - يمكن ارتداء القفازات خاصة في فصل الشتاء. ولو ان بعض الأطفال يبدؤون بمص القفاز ايضا.
- 18 - استعمال كلمات التشجيع امام الآخرين. على سبيل المثال، مثل اصبح كبيرا وترك مص الاصبع، ويجب السامع، بكلمة تعجب وثناء عليه، هذه الطريقة كثيرا ما تشجع الأطفال على ترك السلوك السلبي.
- 19 - التقاط بعض الصور له عندما يمص اصبعه وعرضها عليه. سيمج ذلك المنظر ويترك السلوك.
- 20 - تجنب مقارنته مع الأطفال الآخرين الذين لايمصون اصابعهم، هذه المقارنة تأتي العكس، أو تثير الغيرة لديه من الآخرين.
- 21 - يمكن اعطائه المصاصة أو اللهاية في الاشهر الاولى من ولادته، يمكن ان يكون في الشهر السابع ، كي يهمل مص الاصبع.
- 22 - عرض الطفل على طبيب الاسنان، وذلك لتصحيح الخطأ الذي يحدثه المص مبكرا. أو طلب المساعدة منه على ترك ذلك السلوك.

9 - عصيان الأطفال Disobedience:

عصيان الاطفال: هو عبارة عن عدم طاعة الوالدين و مقاومة الطفل للاوامر الروتينية التي يتبعها الوالدين. وقد يكون السبب الى ان الطفل لم يعد قادرا على تمييز بين الصح و الخطأ. او يقع في حالة التقليد لغيره من الاطفال او المراهقين. يعتبر العناد من الاضطرابات السلوكية الشائعة بين الاطفال، ويكون في بعض الاحيان سلوكا ثابتا ومستمر ومتواصلا.

يظهر العناد من سنتين الى اربع سنوات الاولى من عمر الطفل، ويكون الطفل خلال هذه الفترة يبني شخصيته الاستقلالية وذاته، وان اصطدم بالدين سلطويين قساة في معاملتهم له واصرارهم واجبارهم له على أداء سلوك معين، هذا من ناحية ومن ناحية اخرى يكون الطفل مندفعاً لاثبات ذاته، عندها يظهر العناد على أشده ويقوى وقد يستمر الى مرحلة المراهقة ويكون على أشده. وعلاج هذه المشكلة يتم بتطافر الجهود.

ومن المعلوم لكل داء دواء، ان تحلى الفرد بالصبر والحكمة. فعلاج مشكلة عصيان الابناء يعتمد على ما يأتي:

- 1 - معرفة مراحل نمو الطفل والحالة النفسية التي يمر بها وما هي المرحلة التي هو عليها.
- 2 - بيان الهدف من الاوامر، كي تكون واضحة للطفل ليتمكن من اداؤها.
- 3 - تحديد الزمان والمكان، كي يلتزم الطفل بذلك ويؤدي واجبه.
- 4 - متابعة اداء الطفل للمهمة التي اعطيت له .
- 5 - مكافئة الطفل الذي يعمل ويؤدي الاوامر ويطيعها، راضيا وليست طاعة عمياء.
- 6 - معاملة الطفل على انه كبير.
- 7 - احترام شخصية الطفل.
- 8 - تجنب التناقض في المعاملة، من قبل الوالدين.
- 9 - تجنب استعمال الشدة والقسوة عند عدم طاعة الامر.
- 10 - توعية الطفل بفوائد الطاعة للاوامر، بعيدا عن الانصياع الاعمى الذي يضعف شخصية الطفل.
- 11 - زرع الثقة بنفس الطفل وتقويتها.
- 12 - السيطرة على مشاكل الاسرة قدر الامكان، كي ينشأ الأطفال في بيئة هادئة، مريحة وسعيدة.
- 13 - احاطة الطفل بالحب والحنان.
- 14 - تجنب زرع الخوف في نفوس الأطفال.
- 15 - تكليف الأطفال بمهام حسب اعمارهم وقدراتهم. لا يكلف الله نفسا الا وسعها.
- 16 - مقابلة تقاعس طاعة الأطفال واداء المهام المكلفين بها بالصبر والحكمة والروية.
- 17 - ممارسة الترفيه للاطفال ومساعدتهم على الترويح عن انفسهم لراحة المخ والجسم بشكل عام.
- 18 - متابعة علاقة الطفل بالآخرين ان كان يخاف منهم، أو لديه مشاكل معهم، وحلها بالحسنى.
- 19 - تزويد الأطفال بالكتب التي تتناول حسن الاخلاق ومعنى الطاعة للوالدين.
- 20 - الاهتمام بالقراءة الحسنة امام الأطفال.
- 21 - تجنب استعمال الدلال وتلبية كل ما يطلبه الطفل.
- 22 - تدريب الطفل على الاستقلالية واتخاذ القرارات الصائبة.
- 23 - استعمال الاسلوب الشيق والمرن عند اعطاء المهام .
- 24 - استعمال اسلوب الطلب بدل الامر والنهي.

25 - اشراك الأطفال في حل مشاكل العائلة، كي يطلعوا على مسؤوليات الوالدين الكبيرة، ويشعرون بالمسؤولية تجاه العائلة.

10 - وسائل علاج السرقة لدى الأطفال:

السرقة: عبارة عن الاستحواذ على ممتلكات الآخرين دون حق، ويعتبر اضطراب سلوكي يعتري الأطفال من عمر 4- 8 اذا اشتدت عمليات السرقة لديهم. وقد يتطور الامر اذا لم يعالج الى ان يصبح جنوحا عند بلوغ الطفل عمر العشر سنوات وخمسة عشر سنة، وان استمر الى اكبر فانه يصبح اجراما. قد يتحول هذا السلوك في بعض الاحيان الى هوس السرقة والتي يُعتبر حالة مرضية بحيث يسرق الفرد جاجات لم يكن بحاجة اليها ولا قيمة لها عنده وتأتي تلك الحالة على شكل نوبات.

كثيرا ما يرافق السرقة الكذب كأن يقول الطفل بان المعلم اعطاني اياها مكافأة لي، او انها هدية من فلان او يقول وجدتها... الخ من اساليب للاقناع.

يسرق الطفل احيانا ولا يعرف مفهوم السرقة، واضرارها خاصة اذا كان الوالدين مقصرين في توضيح الامر له. يثير امر السرقة لدى الأطفال قلق الوالدين على ابنائهم خوفا من ان يتحولوا الى مجرمين.

يتعلم الطفل السرقة من الكبار الذين يعترهم قدوة له، وتقليده لهم، كذلك من مشاهدته للافلام او من خلال تشجيع الكبار له كالاصدقاء او المعارف.

يتم علاج هذا النوع من الأطفال الذين يمارسون السرقة بالتعاون بين المعالج النفسي والوالدين والمعلمين وكل من له علاقة بالطفل. يمكن ان نضع بعض الحلول لذلك وهي ما يأتي:

- 1 - معرفة السبب الذي يعتبر نصف العلاج.
- 2 - احاطة الطفل بالحب والحنان الذي يحميه من ممارسة السلوك المنحرف.
- 3 - المثل الاعلى السليم امام الأطفال، من قبل الوالدين والكبار المحيطين بالطفل.
- 4 - حماية الطفل من اصدقاء السوء ومراقبة سلوك الاصدقاء للاطمئنان على سيره بشكل سليم.
- 5 - اشباع حاجة الطفل قدر الامكان، بعيدا عن المبالغة.
- 6 - توعية الطفل منذ نعومة اظفاره، وذلك بتوضيح ملكيته والمحافظة عليها، وتجنب المساس بمكليه الآخرين.
- 7 - تجنب استعمال الشدة مع الأطفال وتخويفهم كي لا يلجأون للسرقة تجنباً للعقاب.
- 8 - الحذر من دفع الطفل أو تزويده بافلام تشجع السرقة.
- 9 - دفع الطفل لاعادة ما اخذ من الآخرين والاعتذار منهم، وهذا التدريب يجعله يتجنب تكرار السلوك.
- 10 - تنبيهه من يتعرض للسرقة، وذلك بكشف السارق قبل أن يتم جريمة السرقة.

- 11 - معاقبة الطفل السارق، بطريقة تناسب عمره ونوع السرقة. بعيدا عن الشدة والقسوة. لأنها تأتي بالعكس من الهدف المنشود من ذلك العقاب.
- 12 - تعليم الأطفال القيم والاخلاق السامية والامانة منذ نعومة الاظفار.
- 13 - تجنب الاشهار بالطفل الذي يسرق وانما رده بالتي هي احسن.
- 14 - معالجة الكذب لدى الأطفال، لأنه يعتبر مفتاحا للسرقة.
- 15 - زرع الثقة في نفوس الأطفال كي لا يحتاجوا الى تقديم الهدايا للآخرين بعد سرقتها كي ينالوا صداقتهم. وانما عليهم ان ينالوا الصداقة بشخصياتهم القوية.
- 16 - علاج حالات وصراعات الأطفال النفسية من قلق، وكآبة، وغيرها التي تساهم في دفعهم للسرقة.
- 17 - تجنب اهمال مرض تعدد الشخصية أو سيطرة سلوك السرقة على الطفل، وانما مراجعة المعالج النفسي في الحال قبل ان يستفحل الامر.
- 18 - احترام ملكية الأطفال، كي يتعودون على احترام ملكيات الآخرين.
- 19 - تزويده بالقصص التي تحتوي على الامانة والحكمة، لتدريبه على الاخلاق السامية والامانة.
- 20 - استخدام وسائل التعزيز والتشجيع على الاخلاق الحميدة.
- 21- محاور الطفل وتعويدته على الاعتذار عند اداء السوك الخاطيء.

11 - كيف تثير النشاط الذهني لدى الأطفال ؟

تكثر الشكوى من المعلمين والمعلمات وبعض الامهات بان اطفالهن قليلي الانتباه، وان كانوا منتبهين ذهنيا فان هذا الانتباه قد تراجع في الفترة الاخيرة. وعندما يبحث السبب في ذلك التراجع. نجد بان اهمال الوالدين للطفل والمشاكل العائلية هي السبب الاساس في تلك المشكلة. ولسان حال الطفل يقول: متى و اين اجد الراحة ؟ كي اتمتع بالصفاء الذهني في هذه البيئة المتوترة ؟ . اثبتت الدراسات والابحاث المختلفة ان كثرة المشاكل في البيت تساهم في تعطيل التفكير والانتباه لدى الصغار والكبار.

يبدأ النشاط الذهني منذ المرحلة الاولى من مراحل النمو، كما تشير بعض الابحاث الى ان بادرة النشاط الذهني تبدأ في المرحلة الجنينية، ولهذا يستحسن ان تُسمع الام الحامل جنينها بعض المقطوعات الموسيقية الهادئة، وتعني له بعض الاغاني، كما يستحسن ان يتكلم الاب مع الجنين ايضا، ولهذا الاسلوب فوائد كثيرة للنمو الذهني لدى الاجنة والأطفال. كما اوصت المؤلفة بعض الحوامل من الصديقات ان يُسمعن الاجنة اسماء الله الحسنى والقرآن الكريم، وتابعت تأثير ذلك على الأطفال بعد الولادة ، ذكرت الامهات بان اطفالهن كانوا ينامون مرتاحين عند سماعهم القرآن الكريم أو اسماء الله الحسنى. كما ذكرت لها استاذة كانت معها في الجامعة، بان طفلها كان يفضل سماع قراءة اسماء الله الحسنى وسماع القرآن الكريم بصوت عبد الباسط

عبد الصمد اكثر من سماعه القراءات الاخرى. كما تساهم انواع اللعب في اثاره النشاط الذهني للاطفال، بشرط ان نحسن الاختيار.

التوصيات:

- 1- اختيار الألعاب التي لا تنكسر والتي لا تسبب جروح للطفل
- 2- اختيار اللعب التي ألوانها ثابتة لكي لا تؤدي إلى الضرر في صحة الطفل عند الاستعمال أو عندما يضعها في فمه.
- 3- الحذر من إعطاء الطفل الأشياء المدببة أو الزوايا القاطعة، أو التي تصدأ أو التي تحتوي على أي نوع من الكهرباء أو القطع الصغيرة جدا والتي يمكن بلعها أو إدخالها في الأنف والأذن لأن الطفل في هذه الفترة يميل إلى تجربة واختبار الأشياء.
- 4- توفير اللعب التي يمكن للطفل تفكيكها و إعادة تركيبها مرة أخرى.
- 5- يحب الطفل اللعب بالماء فيمكن توفير المسابح البلاستيكية الصغيرة لإشباع تلك الرغبة، أو أخذه إلى البحر أو النهر لكي يلعب بالماء مع الحذر الشديد من عدم تلوث الماء، وعدم ترك الطفل وحده لكيلا يغرق.
- 6- أن لا تكون الألعاب معقدة بحيث تؤدي إلى ملل الطفل من اللعب بها وان الألعاب البسيطة تساعد الطفل على تنمية قدراته وقابلياته وميوله واتجاهاته.
- 7- تزويده بالعب يمكن تبديلها وتغييرها وان الطفل بطبيعته يحب ذلك وابتعد عن اللعب التي لا يمكن فكها أو معقدة للغاية.
- 8- تزويده بلعب تنثير لديه الانتباه بألوانها الزاهية الجميلة وأشكالها المحببة.
- 9- أن تعتمد اللعب على العلمية وان يستطيع الطفل أن يتوصل إلى الحلول بنفسه.
- 10- أن لا تكون اللعب في البيت افضل من لعب المدرسة كي لا تحبط رغبتهم للذهاب إلى المدرسة.
- 11- اختيار اللعب بحيث تكون منسجمة مع مستواه العقلي و العمري ودوافعه ورغباته.
- 12- تجنب التدخل في لعب الأطفال إلا إذا كان هناك خطر عليه، وانما تركه يلعب مع الأطفال الذين يرغب أن يلعب معهم.
- 13- تجنب الاكثار من جلب اللعب لديه لكي لا يشعر بعدم أهميتها.

12 - توصيات لاختيار لعب الاطفال

اختيار لعب الاطفال: يعتمد اختيار لعب الاطفال على الاسس التي تتعلق بالعمر والجنس، وبنيتهم الجسمية، وقدراتهم العقلية ومهاراتهم الحركية، وسلامة اعضائهم الجسمية وحواسهم المختلفة.

تساهم الالعب التي يستعملها الاطفال في بناء شخصياتهم وتفكيرهم وقدراتهم المختلفة ان كانت عقلية او حسية او لفظية او ادراكية...الخ من جوانب. والالعب هي ليست للتسلية فقط وانما لبناء مهارات مختلفة للاطفال.

ان ممارسة الاطفال للعب واستعمالهم الالعب المختلفة هي ظاهرة صحية لانها تعمل على تنمية مداركهم العقلية وتوفر لهم فرص الابتكار والابداع، وتشجعهم على المضي قدما الى الامام. وتساعدهم على اكتشاف الخبرات المختلفة ان كانت علمية او اجتماعية وتمكنهم في الاطلاع ومعرفة ما يحيط بهم من العالم الخارجي.

كلما اعتمد اختيار تلك اللعب على ارضاء دوافع الاطفال واشباع حاجاتهم النفسية والاجتماعية والعقلية كلما كانت الفائدة كبيرة. كما ان ترك الطفل بحرية في استعمال تلك الالعب يساعد على التعلم من خلال ممارسته لتلك الالعب. هناك شروط معينة في اختيار الالعب، ونوعيتها منها كما يأتي:

- 1 - مساعدة الأطفال في اختيار تلك الالعب بعد التأكد من عدم تأثيرها عليهم من الناحية الصحية والاخلاقية.
- 2 - اختيار الالعب المناسبة لعمر وجنس الطفل.
- 3 - اختيار الالعب التربوية والثقافية، والعلمية والترفيهية البعيدة عن العنف.
- 4 - وضع برنامج محدد لاستعمال هذه الالعب.
- 5 - توفير الالعب للاطفال لاستعمالها في البيت.
- 6 - عدم السماح للاطفال الذهاب الى مقاهي الانترنت، وان تعذر ذلك ينبغي التأكد من نزاهة تلك المقاهي. وزيارتهم بين الحين والآخر اثناء لعبهم بهذه الالعب.
- 7 - مراقبة الابناء عند لعبهم بهذه الالعب دون ان يعلموا، لحمايتهم من الانحراف.
- 8 - تجنب وضعها في غرف نومهم لحمايتهم من الاشعاعات اولا، كي لا يستغلوا الفرصة في استعمال العاب تخل باخلاقهم وصحتهم ثانيا.
- 9 - الاهتمام بكيفية جلوس الابناء اثناء اللعب، لحماية جهازهم العظمي والعضلي والبصري من الخلل.
- 10 - اشتراك الاباء مع الأطفال في اللعب لتعم الفائدة، وبيان بعض الالتباس الذي يتخلل الالعب، كالالعب المبالغ بها في الخيال العلمي.
- 11 - اظهار الاستهزاء بالافلام التي تعتمد على العنف والقتل وسوء الاخلاق لتوضيح ان هذه السلوكيات غير مقبولة ، بشرط القيام بذلك بهدوء.
- 12 - اخذ الأطفال الى الاماكن الترفيهية والثقافية كي يجدوا البديل لهذه الالعب. على سبيل المثال، عائلة امريكية كانت تشكو من جلوس الأطفال امام الالعب، بعد ذلك عملت على اخذ الأطفال الى الحدائق والمتاحف والنوادي الرياضية واماكن ركوب الخيل بحيث اصبح الأطفال يعدون الايام لنهاية

الاسبوع كي يذهبوا الى هذه الاماكن بعد ان كانوا يعدون الساعات والدقائق للجلوس امام الالعاب.

13 - اتاحة الفرصة للابناء لمناقشة بعض المواضيع التي شاهدوها خلال لعبهم لمساعدتهم على المحاوره والمناقشة.

14 - الاهتمام بطعام الأطفال وعدم السماح لهم في الاكل اثناء اللعب لانه مضر لصحتهم، وانه يسبب السمنة لهم . ويكون الخطر مضاعفا عندما يشاهد الأطفال افلام الرعب وهم يأكلون. يكون الطعام بمثابة السموم تدخل المعدة.

15- عندما يهدي الوالدان لعبة معينة أو جهاز الكتروني للطفل عليهم اخذ وعد من الابناء بانهم سيستعملونه في وقت محدد.

16 - الحذر من اظهار العصبية والتوتر في حالة أطالة الأطفال الجلوس امام هذه الاجهزة، وينبغي اقناعهم بذلك حسب الاتفاق.

17 - التدرج في اختيار العاب الأطفال بما تناسب اعمارهم، كي نتخطى تعرضهم للاحباط الذي يتعرضون اليه في حالة كونها اعلى مستوى من طاقاتهم العقلية.

18 - الاستفسار عن فائدة تلك الالعاب ورأي الأطفال فيها.

19 - مشاركة الابناء فيما بينهم وتشجيعهم على مبادلة تلك الالعاب فيما بينهم كي نتخطى الغيرة بين الابناء.

20 - تشجيعهم على كتابة ملاحظاتهم والفوائد التي حصلوا عليها في دفتر الملاحظات، وقراءتها بين فترة واخرى.

ومن خلال العرض هذا، ينبغي ان يكون الوالدان متكاتفين فيما بينهما لتربية الابناء تربية سليمة بعيدة عن الاخطاء قدر الامكان. اما ان كان الوالدان في عالم اخر عالم الخيانة الزوجية، والاولاد في عالم اخر، فالنتيجة تكون ضياع الابناء بين هذا وذاك.

13- الغيرة واثارها على سلوك الاطفال:

تعتبر الغيرة حالة انفعالية ومزيجا من الغضب والخوف والفشل وعدم الراحة والاطمننان التي يشعر بها الطفل، ويمكن التعرف عليها من خلال سلوكه.

لا ننظر الى الغيرة على انها سلبية دائما وانما هناك الجانب الايجابي لها اولا: عندما تدفع الفرد الى التنافس وثانيا: عندما تكون بمثابة جرس التنبيه لما يعاني منه الطفل والذي يدفع الوالدين لتغيير معاملتهم معه، اما اذا اهمل هذا الجرس ولم تتحسن المعاملة للحد من تلك الغيرة فإنها تستمر لديه عندها تعتبر سلبية بسبب ما يترتب عليه من سلوكيات يمارسها الطفل والتي تواجه بالغضب والقسوة من قبل الاباء والامهات، كما تؤدي الغيرة احيانا الى انطواء الطفل او الاصابة بامراض مختلفة كارتفاع درجة

الحرارة او الاسهال او التهاب اللوزتين...الخ من امراض الاطفال التي لا ينتبه لها الاباء ولا يبحثون عن السبب الاساسي ن نستعرضها كما يأتي:

اسباب غيرة الاطفال :

لغيرة الاطفال اسباب عديدة يساهم بها الكبار دون وعي منهم احيانا يمكن تلخيصها كما يأتي:

1- الغيرة من المولود الجديد: يغار الاطفال من المولود الجديد خاصة عند اهمال التهئية النفسية لهم اثناء فترة الحمل وقبل مجيء المولود .

2- الغيرة التي يزرعها الاباء او الكبار وذلك بالاطراء على الاطفال الاخرين والمقارنة بينهم وبينه خاصة اذا فشل في اداء المهمة التي يكلف بها او التحصيل المدرسي او الشكل او الترتيب والنظافة... الخ من مقارنات تثير الغيرة لديه

3- الغيرة الناتجة عن الحرمان من ظاهر جسمية معينة تظهر لدى المعاقين خاصة اذا واجهوا من لا يحسن المعاملة معهم مما يزيد الم ذلك الحرمان عندها تتكون الغيرة من الاخرين الذين يتمتعون بسلامة البنية الجسمية.

4- غيرة الطفل من اخيه الكبير الذي ترك له مقتنياته التي استعملها والتي عوضها بمقتنيات جديدة. كثيرا ما يتبع الاهل اساليب ترك اشياء ومقتنيات الاخوة الكبار للاخوة الصغار ولا يعلمون كيف يحز بنفوس هؤلاء من الم والشعور بالدونية والضعفة نتيجة تلك الممارسات، وقد يكون الحق للاهل لانهم لا يرغبون برمي تلك المقتنيات اضافة الى الصعوبات الاقتصادية التي يواجهها الاباء.

5- زرع الانانية في نفوس الاطفال وذلك بالوسائل الخاطئة المتبعة في التنشئة الاجتماعية.

6- تكليف الطفل بمهام اكثر من قدراته وقابلياته واستعداده وان عجز عن ادائها واجه اللوم والانتقاد اللاذع على ذلك مما يزيد احباطه وشعوره بالعجز الذي يؤدي بالتالي الى الالم والنكوص .

7- ضعف الثقة بالنفس، كثيرا ما تؤدي معاملة الكبار للطفل الى الاحباط وضعف الثقة بالنفس.

8- الحد من اظهار مشاعر الغيرة التي يعاني منها الاطفال مما يؤدي بالتالي الى كبت تلك المشاعر والانطواء والانزواء بسبب المشاعر التي تسيطر عليه بانه غير مرغوب فيه، ولسان حاله يقول ما دام انا مكروه فعليه انسحب من الميدان.

9- القسوة في المعاملة واستعمال الشدة والضرب عندما يظهر غيرته من اخيه أو المولود الجديد. كثيرا ما يتعرض الطفل للضرب عندما يعتدي على اخيه الصغيرة.

اساليب رد فعل الغيرة لدى الاطفال:

يظهر الاطفال اساليب مختلفة وسلوكيات متباينة عند الشعور بالغيرة يمكن استعراضها كما ياتي:

1- يظهر الطفل الذي يغار من المولود الجديد سلوكا واسلوبا تعويضيا مصطنعا وذلك باظهار مشاعر الحب لـ اخيه كقبيله وضمه بقسوة او الضغط على راسه او وجهه بحيث يؤذيه وياخذ في البكاء، ما هي الا سلوكيات تعبيرية عما يخفيه من معاناة للغيرة التي تعتمر في نفسه.

2- هناك من الاطفال من يوجه غيرته الى ابناء امه كأن يرفض الطعام الذي تقدمه له بالرغم من جوعه والهدف من ذلك هو جلب الانتباه من ناحية ومن ناحية اخرى انتقاما من الام التي يعتبرها مصدرا لعذابه.

3- العناد والسلوك العدواني على الآخرين او على الام.

4- البكاء المستمر او الاستيقاظ من النوم والبكاء لجلب انتباه الآخرين له ويتبع كل الاساليب المتاحة لذلك كي ينتقم من الوالدين او ممن يثير الغيرة لديه، ويتبع ويتمسك بالاساليب التي يجدها ناجحة وتحقق اهدافه منها.

5- ممارسة الانماط السلوكية المتعلقة بالنكوص كمص الابهام او تناول زجاجة الحليب لـ اخيه الصغيرة والتمسك بها وان اخذت منه فانه يغضب ويبكي ويضرب عن الطعام، كما انه يحاول ان ينام بسرير اخيه ليمنعه من استعماله.

6- التبول في الفراش بعد ان ضبط تلك العملية.

7- الالتصاق بالام مهما ابعدهت خاصة عندما يشعر بانها ترغب في اطعام المولود الجديد.

8- ممارسة السلوك العدواني من ضرب وعض وقرص وجر الشعر للآخرين.

9- العبث بملابس الآخرين.

10- تدمير مقتنيات الآخرين.

11- السرقة انتقاما من مسبب الغيرة ان كان الوالدين او الاخوة والاحوات.

12- استعمال الفاظ مزعجة وغير مؤدبة.

13- استعمال الوشاية بمن يسبب الغيرة وذلك في البيت او المدرسة لغرض الانتقام والايقاع بهم.

التوصيات:

1- تهيئة الطفل لتقبل المولود الجديد

- 2- الحذر من التفرقة بين الابناء مهما كانت المواقف .
- 3- الابتعاد عن المقارنات بين الاطفال مهما كان الهدف من تلك المقارنات
- 4- اشعار الاطفال بالمساواة فيما بينهم واشعارهم بالاطمئنان
- 5- تجنب اثاره المشاكل بين افراد العائلة وكلما ساد الحب والتعاون كلما نشأ الاطفال نشأة صحية سليمة
- 6- تجنب تكليف الاطفال فوق طاقاتهم وقدراتهم
- 7- الاهتمام بالفروق الفردية لدى الاطفال
- 8- تجنب تدليل الطفل لان الدلال مفسدة
- 9- اتاحة الفرصة للاطفال بالاعتماد على انفسهم لحل مشاكلهم .
- 10- تجنب التحيز للاطفال عند المشاجرة التي تقع بينهم وتركهم يحلون مشاكلهم فيما بينهم وان كان لابد من التدخل لفض الخلاف ان يعتمد ذلك على الحكمة والمنطق.
- 11- احاطة الاطفال بالحب والحنان بعيدا عن المبالغة
- 12- تجنب استعمال الضرب والقسوة مع الاطفال
- 13- تجنب الاستهزاء بالاطفال
- 14- مساعدتهم على تقوية ثقتهم بانفسهم
- 15- الحذر من ترك الاطفال بيد الخدم او السواق او المربيات غير الكفوئات
- 16- مراقبة سلوك الكبار مع الاطفال الصغار.
- 17- تزويد الاطفال بقصص عن الاخلاق والنماذج الصالحة.
- 18- الاهتمام بالقوة الحسنة امام الاطفال.
- 19- مصاحبة الاطفال لزيارة المكتبات والمتاحف والمعارض.
- 20- تدريب الاطفال على النوم المنظم كي يستطيعوا ان ينظموا ساعاتهم البايولوجية.

14 - كيفية نمو الذكاء لدى الاطفال

يحتاج موضوع نمو الذكاء الى صفحات وذلك لاهميته سواء كان للاطفال او الكبار وتأثيره على سلوك الفرد العام والخاص، وكلما كان الفرد ذكيا كلما كان سلوكه متوازنا هذا بشكل عام، اما من ناحية الاطفال فإن ذكائهم اضافة الى ذلك فإنه مؤشر لاقتنار الوالدين بسلوكهم ونجاحهم في الحياة ومدى تحقيق اهدافهم فيها، يهتم الوالدين بكل ما يتعلق ويساعد على تنمية ذكاء اولادهم منذ نعومة اظفارهم.

ما هو الذكاء ؟ باختصار يمكن تعريف الذكاء على انه القدرة على الاستيعاب والفهم والتعلم بسرعة، كما انه مؤشر على قدرة الفرد على التوافق الاجتماعي وحل المشاكل التي تعترضه باقصر الطرق واسهلها، والاستفادة من تجارب الآخرين على

الوجه الاكمل، ويعتمد هذا كله على سلامة الجهاز العصبي. (المخزومي: 2004، دليل العائلة النفسي، دار العلم للملايين - بيروت، صفحة 270 - 274).

أما انواع الذكاء فهي متعددة منها الذكاء المجرد، والذكاء الاجتماعي، والذكاء الميكانيكي. ويمكن للمربين الاستفادة من هذه الانواع من الذكاء ان وجدوها متوفرة لدى ابنائهم و القيام بتفعيلها بالشكل الصحيح.

تتفاعل الوراثة مع البيئة تفاعلا كبيرا بحيث يؤثر هذا التفاعل على ذكاء وشخصية الفرد وسلوكه، ولا يمكن الفصل بين ما تأتي به الوراثة وما تأتي به البيئة من تأثيرات على محصلة ذلك الذكاء.

كما هناك الذكاء العملي والذكاء الابداعي والذكاء الذي له علاقة ماسة بالمهارات التي تتعلق بالعلوم المختلفة ويقاس هذا النوع من الذكاء عن طريق مقاييس الذكاء المعروفة، اضافة للذكاء الانفعالي الذي حظى باهتمام الكثير في الونة الاخيرة.

كيف يمكن تنمية الذكاء لدى الابناء ؟ يمكن ان ندرج بعض التوصيات المساعدة على ذلك وهي كما يأتي:

1- التخطيط لانشاء اسرة متمتعة بالصحة العقلية والجسمية قبل الزواج والحمل وذلك لاثرها البالغ على نمو الطفل بشكل عام وجهازه العصبي بشكل خاص، فاختبار سلامة الوالدين قبل الزواج مهم جدا وذلك باجراء الفحوصات المطلوبة في ذلك.

2- الاهتمام بفترة الحمل من جميع الوجوه والمواقف الجسمية والنفسية والصحية.

3- مراقبة نمو الجنين في الاسابيع الاولى والاستمرار عليها طيلة فترة الحمل وحتى الولادة تحت اشراف طبيب مختص بذلك.

4- تجنب تعاطي الحامل المخدرات والتدخين والتي اثبتت البحوث المختلفة على اثارها السلبية على الجنين وعلى الطفل في المستقبل بحيث يكون سلوكه عدواني ويلاقي صعوبات جمة في التعلم خاصة تعلم القراءة والكتابة.

5- تهيئة الظروف والبيئة المناسبة لاستقبال الوليد واعداد ما يحتاجه في تلك المرحلة.

6- الاهتمام والعناية بالوليد من جميع النواحي الجسمية والصحية والاجتماعية.

7- الاهتمام بجهاز الوليد العصبي منذ فترة الحمل والميلاد. نعلم بان الوليد يحمل مئة مليون خلية عصبية في هذه المرحلة وعن طريق النمو يتضاعف هذا العدد ويتزايد بحيث يصبح عدد تلك الخلايا التريون وكلما نما الطفل كلما نمت الشبكة العصبية وتلك الروابط التي يطلق عليها بـ neural synapses لديه.

8- التحدث مع الاطفال الصغار في جميع المراحل بدأ بمرحلة الولادة التي كثيرا ما تعتبرها الام بانها غير مهمة لا اعتقادها بأنه لم يكن يفهم ما تقول له بالوقت الذي يستطيع الوليد فهم تعابير امه وصوتها ويتعرف على رائحتها وكل ما يتعلق بها منذ الساعات الاولى من ولادته. كلما بكرت الام باستعمال المحادثة مع طفلها وبعبارات واضحة كلما ساعد ذلك على نمو منطقة المخ المتعلقة بنمو اللغة نموا صحيحا وبالتالي يؤدي الى نمو ذكائه بشكل سليم.

9- اللعب مع الاطفال خاصة الالعب اليدوية التي تتضمن استعمال الضغط وخروج الاصوات اثناؤه لانه يساعد على تنبيه الطفل لتلك الحركة ويحبها الاطفال الصغار كثيرا ويسعدون بها.

10- الاهتمام بما يجلب انتباه الاطفال وما يشيرون اليه من مواقف او اشياء ويؤدي هذا الاهتمام الى تقوية ثقة الأطفال بأنفسهم وبالاخرين وذلك لشعورهم باهمية الاخرين باهتماماتهم وما يشيرون اليه.

11- تزويد الأطفال بمختلف الكتب والمجلات الملونة والمصورة وكل حسب عمره ومستواه.

12- قراءة القصص المفيدة والمسلية للاطفال مع تمثيل الاصوات لشخصياتها كاصوات الحيوانات والانسان والرياح وخرير الماء...الخ من الاصوات التي لها علاقة بالقصة المعينة.

13- الطلب من الأطفال تقليد تلك الاصوات لكي يستمتعوا اولا وثانيا ليتعلموا ذلك ويقوي مسامعهم وانتباههم لها.

14- استعمال وسائل التماس بينك وبين أطفالك الذي يساعد على نمو الدماغ لديهم، وقد قارنت الابحاث بين من اشبعوا من ذلك التماس وبين من حرموا منه فوجدوا ان ادمغة من اشبعوا بذلك التعاطف والتماس كانت اكثر نموا واتساعا مقارنة بالذين حرموا من ذلك العطف والتماس.

12- اختيار الالعب التي يحبها لاطفال ويرغبون بها بعد ان التأكد من انها تساعد على نمو الأطفال من الناحية الجسمية والعقلية والاجتماعية.

13- التفاعل مع الأطفال اجتماعيا ولتكن العلاقة بين الكبار والاطفال علاقة معتمدة على النواحي العاطفية والاجتماعية والجسمية...الخ من علاقات حميمة تساعد على نمو الأطفال نموا صحيحا من جميع النواحي خاصة الناحية العقلية التي نحن بصدها.

14- بناء جسور الثقة بين الكبار وبين الاطفال التي تعتمد على الحب والحنان والعطف والاحترام.

- 15- الاهتمام بحالة الاطفال النفسية وتجنب اهمال معاناتهم والمثيرات التي تسبب لهم التوتر والانفعالات السلبية، والاهتمام بعلاج الاسباب لذلك بالوقت المناسب لها كي تتم السيطرة عليها والتخلص من اثارها باسرع وقت ممكن.
- 16- تهيئة الظروف والمواقف المساعدة على شحذ مدارك الاطفال وتشجيعهم على الابداع والابتكار.
- 17- تعليم الاطفال منذ الصغر معنى الاتجاهات والمسافات والابعاد وليعتمد هذا على مستوى وعمر الطفل.
- 18- تهيئة الفرصة لهم لسماع القرآن الكريم والاناشيد والاغاني المحببة لهم كي تساعد الجزء الايمن من أمخاخهم على النمو بالشكل المطلوب.
- 19- مساعدة الاطفال على التخلص من الخجل ان ظهر عليهم ذلك، وتوخي الحذر من تهيئة الظروف المناسبة له.
- 20- مساعدة الاطفال على الاعتماد على أنفسهم منذ الصغر ابتداء في تناول طعامهم وارتداء ملابسهم...الخ من سلوكيات لتساعدهم على الاعتماد على أنفسهم في حل مشاكلهم.
- 21- تشجيع الاطفال على التفكير السليم والمنطقي والحكمة واتخاذ القرارات الصالحة في حياتهم العامة والخاصة.
- 22- تدريب الاطفال على النظام وكل حسب نموه وعمره بعيدا عن القسوة والاجبار والتخويف.
- 23- تعليم الاطفال على كيفية التفاعل مع الاخرين والتعامل معهم والاحساس باحساسهم والشعور بالامهم بعيدا عن التطرف.
- 24- اعطاء الاطفال فرصا للعب بالماء والتراب والطين وبحرية تامة بعيدا عن التزمّت والخوف على اتساخ ملابسهم او احذيتهم، كلما كانت له الحرية متوفرة في اللعب بهذه الاشياء كلما ساعد على نموهم من جميع النواحي.
- 25- اصطحاب الاطفال لزيارة المتاحف وحدائق الحيوانات مع توجيه انتباههم لما هو مفيد لهم.
- 26- تهيئة الفرص لهم لاختيار اصدقائهم واللعب معهم بعد التأكد من سلامة اخلاقهم.
- 27- مساعدة الاطفال على تحقيق ذواتهم وثقتهم بانفسهم وذلك عن طريق احترام افكارهم وارائهم.
- 28- استشارة الاطفال بامور عائلية كي يساعدهم على الاعتزاز بمكانتهم.
- 29- تهيئة وسائل التعلم الحديثة لهم وتدريبهم على كيفية الاستفادة من اوقات فراغهم في استخدامها.

30- تشجيعهم على ممارسة الفعاليات الاجتماعية والرياضة البدنية والنشاطات المختلفة الأخرى.

31- تعليم الاطفال اللغة لانها تلعب دورا مهما في تقوية الشبكة العصبية وزيادة تشابكها ويكون الاطفال في مرحلة الطفولة الاولى على استعداد تام لتعلم اية لغة تقدم لهم وبشكل سريع اكثر مما يكون لدى الكبار.

32- يساعد التفاعل الاجتماعي واحاطة الاطفال بالحب والحنان والدفء على سرعة تعلم المهارات الحياتية المختلفة وقدرته على التخطيط...الخ من فعاليات يحتاج اليها.

33- يتميز الاطفال بسرعة نمو الشبكة العصبية كما ذكرنا سابقا ويكون هذا النمو مضاعفا مقارنة بما يكون لدى الكبار فعليه استغلال هذه الميزة ذلك بمساعدة الاطفال في مرحلة الطفولة الاولى على اكتساب الخبرات الحياتية المختلفة ليستفيدوا منها في مراحل النمو التي تأتي بعدها.

15 - ابنائكم بحاجة الى حنانك

هناك دراسات ونظريات كثيرة تؤكد على حاجة الاطفال الى الحب والدفء والحنان لبناء شخصياتهم وثقتهم بانفسهم، لو تعرضنا لهذه النظريات لطل الحديث عنها. للاختصار ادرج هذه التوصيات كما يأتي:

- 1 - ينبغي الاهتمام باشباع حاجات الاطفال البايولوجية والنفسية على حد سواء.
- 2 - معاملة الابناء على انهم بحاجة الى الحنان والدفء من الوالدين وافراد العائلة الاخرين.
- 3 - السؤال عن احوالهم وصحتهم بين الحين والآخر ولا تنفع التبريرات بانشغال الاباء بمهامهم واعمالهم.
- 4 - التقرب اليهم والجلوس معهم كلما سنحت الفرصة وان يكون ذلك يوميا وليس شهريا او سنويا او في المناسبات.
- 5 - السؤال عن سيرهم في المدرسة أو العمل وتشجيعهم وإثابتهم ان جاؤا بنتائج مرضية ومساعدتهم ان اخفقوا في ذلك ومعرفة سبب ذلك الاخفاق بالتعاون مع المدرسة.
- 6 - تكليفهم بالقيام بمهام الاسرة مما يعطيهم الثقة بالنفس وبناء شخصياتهم بالشكل المطلوب.
- 7 - استعمال التوعية وتوضيح الامور والنصح بدلا من التعتن والتسلط.
- 8 - اعطائهم الوقت الكافي لاختيار اصدقائهم بعيدا عن التدخل المباشر في ذلك.
- 9 - حل المشاكل بينكم وبينهم ان حدثت بالروية والتأني والتفاهم بعيدا عن التوتر والتعتن والعصبية.
- 10 - الاهتمام بتطلعاتهم ودوافعهم وتشجيعهم على ذلك.

- 11 - مساعدتهم على الابداع وتشجيعهم على ذلك علما بان مرحلة الطفولة والشباب تعتبر مرحلة الابداع والانتاج علينا تفعيلها والاستفادة منها.
- 12 - الانتباه والاهتمام بصراعاتهم النفسية وان حدثت لا سامح الله ينبغي مراجعة المختصين في ذلك لمساعدتهم على التخلص منها.
- 13 - تجنب اهمال الابناء عند الشعور بانطوائهم او الابتعاد عن الاحتكاك بافراد العائلة وان بواذر الانطواء ما هو الا مؤشر لما يشعر به الطفل من اهمال الاسرة او المدرسة او الصراع النفسي الذي يسيطر عليه ولم يجد من يساعده على التخلص منه.
- 14 - اشراك الاطفال في قرارات الاسرة والتحدث معهم في شئونهم مما يساعدهم على بناء صرح الثقة في انفسهم.
- 15 - تجنب توجيه الانتقادات للابناء التي تؤدي الى ضعف ثقتهم بانفسهم.
- 16 - تجنب التطرف في الاوامر والنواهي للابناء لنلا يجعلهم عاجزين عن تلبية ذلك وان استطاعوا فإنما يؤدي بهم الى التوتر والتذمر وقد يؤدي الى العصيان.
- 17 - الاشتراك في المناسبات المتعلقة بالابناء كحفلات التخرج او دعوة المدرسة لحضور مجالس الالباء والامهات او غيرها من المناسبات التي لها علاقة بسير الابناء في المدرسة لما لها من اثر لا ينساه الابناء مدى الحياة.
- 18 - شراء هدية مناسبة للابناء بين الحين والآخر مما يسعدهم هذا السلوك ويفرحهم .
- 19 - اصطحابهم الى مناطق اللهو والاستجمام بين الحين والآخر ليخففوا عن كاهلهم عبأ الدراسة والتحضير.
- 20 - مسامرتهم ومزاحهم بين الحين والآخر مما يجعلهم سعداء ومقربين اليكم ايها الالباء والامهات.
- 21- توصية خاصة الى الام ابنتك بحاجة الى توجيهاتك وتعليماتك وتوعيتك بما يتعلق بامور الفتاة الخاصة فكوني صديقتها الى جانب كونك امها كي تستطيع ان تبث لك معاناتها وتساؤلك عما يدور في خاطرها ويصعب عليها حله خاصة في بداية فترة المراهقة.
- 22 - الابتعاد عن التلصص والتجسس على الابناء والدخول الى غرفهم دون استئذان منهم وذلك لحاجتهم الى من يحترم خصوصياتهم.
- 23 - زدوا ابنائكم بحصانة ووقاية من الانترنت بالتوعية والارشاد السليم وبعده اطلق له العنان في استعمال الانترنت واعلم بان الانترنت فيه الفائدة الكبيرة اذا استحسن استعماله وفيه المخاطر اذا اسيء استعماله فعليه علموا ابنائكم كيف يستفيدون من الانترنت.

24 - اذكروا لهم كلمات تعبر عن حبكم لهم ككلمة حبيبي واحبك...الخ من كلمات تعزز علاقتكم بابنائكم.

25 - شجعوا ابنائكم على طلب العلم واتساع مداركهم وافاقهم.

26 - هينوا لابنائكم فرص الاشتراك بالانشطات الاجتماعية المختلفة.

27 - شجعوا ابنائكم وساعدوهم على اقامة صداقات مع اصدقاء ملتزمين بالاخلاق السليمة.

28 - ينبغي التعرف على شخصيات الابناء والاهتمام بالفروق الفردية كي يسهل التعامل معهم.

29 - الاطلاع على سيكولوجية النمو والاهتمام بمتطلبات مراحلها التي تبدأ من الحمل والطفولة والمراهقة والشباب...الخ وكلما كان الاباء ملمين بمتطلبات هذه المراحل كلما استطاعوا حسن التعامل مع ابنائهم والاخذ بيدهم الى جادة الصواب.

30 - استمعوا لشكواهم وتفاعلوا معهم وحاولوا مساعدتهم على حلها.

31 - افسحوا لهم المجال للتعبير عن ارائهم وافكارهم بحرية.

32 - عاملوهم باحترام مثلما ترغبون ان يعاملوكم بها.

33 - زودوا ابنائكم بما يسد حاجتهم من المال بعيدا عن البذخ الذي يفسد الاخلاق.

34 - اشبعوا حاجات ابنائكم البايولوجية المطعمة بحاجات الحب والحنان والدفع والرعاية.

35 - اخبروا ابنائكم بمشاكلكم بعيدا عن التهويل والتكبير كي يشعروا بالتقارب والتعاون معكم على حلها.

36 - علموا ابنائكم اصول دينهم وواجباتهم تجاهها بعيدا عن التطرف.

37 - علموا ابنائكم كيفية التعاون مع الاخرين ومساعدة من يحتاج للمساعدة.

38 - ازرعوا في نفوسهم حب الوطن والتضحية من اجله.

39 - وضخوا لهم معنى الانسانية والحرية والديمقراطية.

40 - زودوهم بالكتب والمراجع المفيدة واصحبوهم لزيارة المكتبات والمتاحف ومصادر العلم والمعرفة.

16 - توصيات للام الحديثة

سؤال من ام قلقة على ابنها تقول:

لي طفل عمره سنتان ولم تكن لدي خبرة علمية في تربيته ارجو تزويدي بمعلومات تساعدني على ذلك علما بانه اول طفل لدي واحبه كثيرا. ارجو من الله ان يساعدكم كي تساعدونا.

الجواب:

اولا اقدر لك هذا الاهتمام بطفلك البكر وان دل على شيء فإنما يدل على مدى حرصك على مستقبله، ومن الطبيعي انك تكنين له من الحب والامومة الصادقة، واتمنى من الله ان يحفظه لك وتسعين بتربيته وتنميته. ادرج لك بعض النقاط المتعلقة بطفل السنة الثانية بشكل عام كما يأتي:

- 1 - يستمتع طفل السنة الثانية بضبط العمليتين المتعلقة بالتخلص من الفضلات وطريقته في الذهاب الى الحمام بمساعدة الآخرين او بدون مساعدة احيانا وينتظر من الكبار وخاصة الام التشجيع والاهتمام بذلك لانه يعتبر ادائه بهذا الشكل المنضبط والمنظم ما هو الا هدية لامه التي تتمنى ان تكون ملابس طفلها نظيفة ولا تتعب في ذلك، اما ان واجه الاهمال او القسوة فإنه يستعملها كسلاح ضد الام بحيث لا يهتم بالذهاب الى الحمام وانما يعملها اينما كان.
- 2 - يكون الطفل في السنة الثانية من العمر قادرا على اداء بعض الاعمال البسيطة التي تناسب نموه ، كما يكون مدركا لبعض الاشياء والتفكير بها حتى لو لم تكن امام ناظره، على سبيل المثال يفكر بوالديه اثناء غيابهما عنه، وقد يستعمل لعبة التليفون للاتصال بهما ويقلد عملية الاتصال بهم وانهم يسالونه عن شيء ما ويرد عليهم كما يتحدث مع اصدقائه ويضحك او يرد عليهم بعصبية كأن المكالمات واقعة فعلا وهذا يكون نابعا من خياله الخصب.
- 3 - يتكلم مع الاشياء والجماد كأنها حية وذلك لانه يفكر بان هذه الاشياء تمتلك الشعور والاحساس وتتألم وتفرح مثلما تسلك الاحياء.
- 4 - يحاول الطفل في هذه السن على الاستحواذ وتملك اشياء الآخرين واللعب التي يحبها حتى لو لم تكن ملكه ويعتقد ان كل ما في الوجود هو ملكه، بحيث جعل البعض يطلق عليه بالانانية التي تسيطر عليه، وكثيرا ما يستعمل كلمة لي وملكي وانا... الخ من كلمات تدل على الانانية حسب راي هؤلاء .
- 5 - يتعلم الطفل في هذه السن لغة الام او اللغات الاخرى وتدل على نموه وتطوره الاجتماعي والتفكري.
- 6 - ينشد الاستقلالية ويريد ان يمارس لعبه وتناول طعامه وارتداء ملابسه... الخ من سلوكيات وحده دون تدخل الآخرين بذلك .
- 7 - يتولد الشك والخجل لدى الطفل في هذه السن ونجده يخبيء راسه بحضن امه او من يرعاه او يخبيء وجهه بيديه الصغيرتين عندما يداعبه او يتحدث معه الاخرون خاصة الغرباء.
- 8 - يطلب الامان والحماية من الآخرين بسبب القلق الذي يسيطر عليه من انفصال وغياب الام التي ترعاه ولهذا نجده يتمسك بها وباذيالها ، ان ابتعدت عنه اصابه الحزن والالز عاج والبكاء.

9 - يتعلم الطفل في هذه السنة بعض العادات التي تتبّعها العائلة والحركات وانواع السلوك والالفاظ التي يطلقونها.

10 - تنمو لديه الثقة بالنفس عن طريق تقديره لذاته ومدى تلقيه التنشئة الاجتماعية السليمة من قبل الآخرين الذين يتعامل معهم الطفل.

11 - تتكون لديه القدرة على تحليل تعابير الوجه لمن يتعامل معه ويقلدها احيانا.

12 - يحاول ان يلعب متى شاء لانه لا يدرك الوقت ويستمر في لعبه وعندما تناديه امه وتطلب منه العودة الى البيت فإنه ينزعج ويسأل لماذا تمنعوني من اللعب الان ؟

13 - يفرغ انزعاجه وغضبه على لعبه وقد يكسرها ويحطمها ويضربها ان نال من عقاب الآخرين او شعر بعدم اشباع رغباته.

14 - قد يصاب بالاكتئاب والحزن اذا لم يجد من يهتم به ويحسن معاملته ويلبي رغباته.

15 - تسيطر عليه الغيرة خاصة على امه التي يعتبرها مصدرا لاشباعه، وعندما يراها تهتم بغيره فإنه ينزعج ويعبر عن انزعاجه بضرب من نال رعايتها.

عليك ما يأتي:

1 - مساعدة الطفل على التمتع بالاستقلالية.

2 - تغيير سلوكه السلبي الى ايجابي عن طريق الاقناع واللين بعيدا عن الشدة والتذمر والتسلط.

3 - تجنب استعمال التناقض في المعاملة ، على سبيل المثال هناك بعض العوائل تضرب الطفل وبعد قليل تقبله او يضرب الاب الطفل والام تقبله وهذه الطريقة تؤدي بالطفل الى فقدان التوازن في سلوكه كما يضيع بين هذا التناقض في المعاملة .

4 - تجنب استعمال الضرب في تربية الطفل لان الضرب لا ياتي بالنتيجة وانما يكون العكس من ذلك .

5 - تجنب تشجيعه على استعمال ضرب الآخرين سواء كبارا او صغارا.

6 - الاهتمام بصحة الطفل الجسمية والنفسية وان طرأ عليه ما يقلق ينبغي الاسراع بمراجعة الطبيب والمعالج النفسي.

7 - احاطته بالحب والحنان والدفء.

8 - توفير وسائل وسبل الحماية والاطمئنان والراحة له.

9 - تدريب وترويض الطفل المشاكس الغضوب.

10 - مساعدته وتشجيعه على التحكم بانفعالاته.

11 - تدريبه على ضبط العمليتين المتعلقة بطرح الفضلات والذهاب الى الحمام عند الحاجة واستعمال الطرق الصحيحة والسليمة في النظافة.

12 - تدريبه على الاساليب الصحيحة في تناول الطعام وآدابه.

- 13 - منحه الفرص التي تساعد على الاستقلالية عن الآخرين بعيدا عن المبالغة والوقوع في مواقف الخطر.
 - 14 - تنظيم اوقات نومه والالتزام بها.
 - 15 - توفير مكان الراحة والهدوء عند النوم.
 - 16 - اشباع رغبات الطفل بعيدا عن التطرف في ذلك.
 - 17 - تجنب الاستهزاء بالطفل والتندر على لغته التي بدأ يستعملها.
 - 18 - تجنب اثاره الغيره لدى الطفل عن طريق المقارنة او الاهتمام الذي يلفت انتباهه بالطفل الجديد او ابناء الجيران والاصدقاء.
 - 19 - الحذر من عقابه امام الآخرين خاصة امام اطفال بعمره.
 - 20 - حمايته من التعرض للخطر اثناء اللعب.
 - 21 - تجنب تخويف الطفل وتهديده.
 - 22 - توفير العاب له حسب عمره.
 - 23 - اختيار اللعب بعد التأكد من سلامتها وخلوها من الخطورة عليه.
 - 24 - تجنب اجباره على تناول طعام لا يحبه وانما تشويقه اما ان رفضه فلا ينبغي الاصرار على ذلك.
 - 25 - تجنب اهماله وتركه متى واين يذهب.
 - 26 - تدريبه على النظافة كغسل اليدين والوجه والاسنان.
 - 27 - سرد الحكايات والقصص التي تثير خياله وتنمي، متفقه مع سنه.
 - 28 - الاستماع اليه عندما يتكلم.
 - 29 - احترام آرائه او خياله وافكاره.
 - 30 - النظر الى الطفل على انه كبير ويستوجب معاملته بناء على ذلك.
- 17 - عناد الاطفال كيف نعالجه**

جائنتي استشارة استعرضها كما هي:

تقول الام فيها : لدي طفل عمره 6 سنوات وهو عنيد جداً ولا أدري ما سبب هذا العناد، كنت في السابق أوبخه وأضربه أحياناً، ولكن أسلوبى معه لم يُعطي أية نتيجة جيدة، حالياً أتخذ معه أسلوب آخر في المعاملة بحيث أبين له أنني غير راضية عن تصرفاته وإنى حزينة وغير راضية عنه.. وأنا أتساءل ما سبب هذا العناد؟؟

كما أنني لاحظت بأنه ومع مجموعة معينة من أطفال أقرابنا عندما يتجمعون ويلعبون بعيداً عنه أنه يحاول لفت أنظارهم نحوه بضربى أو التلطف بالفاظ غير لائقة حتى يضحك الأطفال، وعندما يضحك الأطفال يُزيد في سلوكه هذا.. وحتى لو عاقبته أو وبخته فإنه يُزيد في تصرفه، ولا يكتفي بتعديه عليّ أنا فقط بل حتى يضرب أخاه الأصغر منه فيضحك على بكاء أخيه، لماذا يفعل هذا ؟ وكيف أتصرف معه ؟

والعناد بدأ معه منذ دخوله المدرسة، يظهر عناده لي اكثر ثم لوالده ثم بشكل اقل لمن يعرفه من احواله ولم تشتكي المعلمه يوما من عناده او تصرف يضايقها، بالنسبة لذكائه هو ذكي وكل المدرسات يمدحونه ولكن يقولون بانه كثيرا ما يسرح بالحصة، اعتقد بان مستوى ذكائه عادي وليس فطن بدرجه ملحوظه، وارى فيه روح القيادة بالنسبة للاطفال الذين في عمره اما الاطفال الاكبر منه فهو يتجنب ذلك،

الجواب:

عزيزتي الام السائلة طفلك المحروس الذي تصفين سلوكه بالعناد والذي استعملت معه التوبيخ والضرب ولكن بدون فائدة ، يمكن ان نقول لك من الطبيعي ان الضرب لم يحل المشكلة مهما كان نوعها وانما بالعكس يعقدها ويجعل من الصعب علاجها وحلها. اما الاسلوب الثاني الذي استعملتيه معه وبينت بانك غير راضية عن سلوكه قد ينفع ولكن مع الاسف جاء بعد عملية استعمالك الضرب معه الذي اثر عليه ايما تأثير، كوني دقيقة بهذا الخصوص ولا تظهرى ضعفك امامه بالبكاء او التخاذل كي لا يستغل ذلك الضعف

ثانيا اشرت الى انه يضربك امام اصدقائه ليجعلهم يضحكون وكلما رآهم يضحكون يزداد ضربه لك وذلك ليحقق اهدافا هي مايأتي :

- 1 - اظهار قوته امام اصدقائه وذلك بضربك امامهم.
- 2 - انه وجدك لقمة سائغة له.
- 3 - ليحقق رغبته في جلب انتباه اصدقائه له.
- 4 - انه يعاقبك امامهم ويتلذذ بهذا العقاب لك او لاخيه الصغير.

ذكرت بانه يسرح في المدرسة وهذا مؤشر على انه يعيش في صراع نفسي ويتمنى العودة للبيت كي ينفس عن صراعه بايذائك وايداء اخيه الصغير قد يكون عامل الغيرة من اخيه قد لعب دورا في ذلك السلوك .

اشرت الى ان لديه روح قيادية عليك استغلال هذه الميزة وذلك بتكليفه بمهام يستطيع القيام بها وذلك لتعزيز ثقته بنفسه، على سبيل المثال تكليفه بالعاية باخيه الصغير مع المراقبة، وطلب المساعدة منه على نقل وتحويل بعض الاشياء المنزلية التي يستطيع القيام بها ، او القيام بمشتريات حاجات البيت بعيدا عن تكليفه بامور تكون فوق طاقته.

اشرت الى ان الحالة بدأت لديه منذ ذهابه للمدرسة قد تكون البيئة المدرسية قد لعبت دورا في ذلك وشجعت عليه ، عليكم بحث الامر مع مديرة المدرسة كي تستطلع الامر ثم معالجة الموقف حسب متطلباته .

يمكن التوسع في موضوع العناد الذي يشغل فكر اكثر الاباء والمعلمين واحيانا تكثر الشكوى من ذلك العناد . علينا توضيح ماهية العناد ومتى تحدث هذه الظاهرة كما يأتي:

اولا: مالمقصود بعناد الاطفال ؟

العناد هو عبارة عن ردة فعل الأطفال تجاه الاوامر والنواهي الصادرة عن الكبار خاصة الوالدين. كثيرا ما يعتبر الأطفال هذه الاوامر والنواهي ما هي الا تقييدا لحياتهم واستقلاليتهم وتحديد اسلوكهم. وكثيرا ما يثار عناد الاطفال حول الامور المتعلقة بالنظافة ، ومنعهم من اللعب، و دفعهم للذهاب الى النوم في ساعة معينة التي تحرمهم من مشاهدة البرامج التي يحبونها، اضافة الى اجبار الاطفال على تناول الطعام الذي لايرغبونه، كذلك الاوامر المتعلقة بالذهاب الى المدرسة وما يترتب عليها من نظام الاستيقاظ مبكرا في الصباح ومن اداء الواجبات المدرسية المختلفة وغيرها من الاوامر التي ينظر اليها الاطفال على انها صعبة التنفيذ وتعمل على تكبيل حرياتهم

ثانيا: متى تبدأ ظاهرة العناد لدى الاطفال ؟

تبدأ ظاهرة العناد لدى الاطفال ما بين السنة الاولى والرابعة من العمر وتكون على اشدها في هذه السنوات الثلاثة التي يصفها البعض بازمة السنوات الثلاث بحيث يبدأ الاطفال باستعمال كلمة لا مع الاصرار على ذلك وتستمر لدى البعض للسنة الخامسة او السادسة. تعتبر ظاهرة العناد لدى الاطفال في هذه الفترة ظاهرة صحية وذلك باعتبارها مؤشرا يدل على نمو ذاتية الاطفال واستقلاليتهم وثقتهم بانفسهم وارادتهم بشرط استعمال الوالدين في هذه الفترة الطرق السليمة في مواجهة هذا النوع من العناد، اما اذا كان العكس فان ظاهرة العناد ستستمر وتكون على اشدها كلما تقدم الاطفال في النمو، واصعب ما في الامر عندما يستمر سلوك الاطفال المتصف بالعناد الى مرحلة المراهقة او الشيخوخة احيانا.

يرفض بعض الاطفال الامر او الشيء لمجرد الرفض ليس الا حتى لو كانوا يرغبون به في داخلهم وغرضهم من ذلك الرفض تحقيق اهدافا متعددة منها جلب الانتباه او معاقبة الوالدين او اثبات ذاتيتهم وما الى ذلك.

يحدث الصراع بين الاطفال والكبار عندما يتطرف الكبار باستعمال الاوامر والنواهي بكثرة وترديد كلمة (لا)، على سبيل المثال لا تلعب لا تلمس لا تأخذ لا تذهب لا تقل لا ... لا ... لا ... الى ما شاء الله من كلمة لا بحيث يصبح الاطفال كارهين سماع كلمة لا بالوقت الذي يطمحون لتنمية ذاتيتهم على التفكير واختيار السلوك الذي يرغبون به والاستقلالية في الشخصية واتخاذ القرارات بانفسهم وبالتالي تؤدي هذه المواقف الى زيادة الصراع لدى الاطفال ونتيجتها يكون الرفض والاصرار على ذلك الرفض بحيث يصبح بالتالي عنادا واضحا.

كلما واجه الاطفال معاملة قاسية وشديدة كلما اصبحوا رافضين لكل شيء حتى لو كانوا يطمحون اليه في داخلهم مما يؤدي بالتالي الى ان الاطفال يتخذون وسيلة الصراخ والغضب وتحطيم الاشياء وضرب الآخرين والاعتداء عليهم بالالفاظ النابية التي اختزنها الاطفال في ذاكرتهم والتي بالحقيقة كان مصدرها الكبار لانهم سمعوها منهم والكبار في غفلة من امرهم ولم ينتبهوا الى ان تلك الكلمات هم مصدرها و كان دور الاطفال اختزان تلك الالفاظ واستعمالها وقت الحاجة وبالتالي يصل الاطفال الى هذه المشكلة التي يكون من الصعب على الوالدين والمربين حلها .

التقليد وعناد الاطفال:

يلعب عامل تقليد الاطفال لسلوك الكبار دورا مهما في ممارسة بعض السلوكيات كارتداء ملابس الوالدين والحديتهم واستعمال الطفلة لمكياج الام واستعمال الطفل لادوات حلاقة الاب... الخ من امور يقلدها الاطفال تشبها بابائهم وامهاتهم عندها يواجه الكبار هذه الظاهرة بالضحك والاستهزاء او المنع مما يجعل الاطفال في حيرة من امرهم ولسان حالهم يقول لماذا هم يلبسون ويستعملون ولا احد يستهزأ بهم اما نحن عندما نتخذ تلك المواقف يبدأ الاستهزاء والضحك علينا ومنعنا من ممارستها، هذه المواقف بحاجة ماسة للتوضيح واقناع الاطفال بالموقف.

ان اكثر ما يقلد الاطفال الابوين لانهما في نظرهم قدوة صالحة فإن اتصف الاب او الام بالعناد اصبح الابناء يتصفون بالعناد ايضا لانهم يقلدون ابائهم.

التوصيات:

هذه ملاحظات بسيطة نود ان يمارسها الاباء مع ابنائهم لتجنبهم الاستمرار على العناد وشدته وهي ما يأتي:

- 1- تجنب تهيئة المواقف التي تؤدي للرفض والعناد.
- 2 - الحذر من استعمال الضرب مع الاطفال
- 3 - تجنب التحدث عن عناد الاطفال امام الآخرين وهم يسمعون ذلك كي لا يستعملون ذلك لتحقيق اهدافهم السلبية.
- 4 - استعمال اساليب التشجيع التي تحمي الاطفال من ظاهرة العناد المتطرف .
- 5 - استعمال اسلوب الحوار وتوضيح المواقف للاطفال.
- 6 - شرح اسباب الرفض وعدم تنفيذ ما يريده الاطفال.
- 7 - قراءة القصص التي تحتوي على العبر وتساعد على تجنب عناد الأطفال.
- 8 - تطبيق اسلوب الارشاد النفسي المعروف.
- 9 - الابتعاد عن استعمال أساليب التحدي.
- 10 - اعادة النظر في الاساليب المستعملة مع الاطفال والتي ادت الى استمرار العناد لديهم.
- 11 - مساعدة المعلم على التعامل مع الاطفال واتباع اساليب الحوار.

- 12 - تشجيع الاطفال على التعبير عن ارائهم وافكارهم
- 13 - تدريب الاطفال على تطبيق الاساليب الاجتماعية المتعلقة بالاداب والاخلاق واحترام الآخرين
- 14 - مساعدة الاطفال على التخلص من التوتر والقلق والغيرة.
- 15 - تجنب المقارنات بين الاطفال والتي تثير الغيرة لديهم.
- 16 - تجنب تكليف الاطفال بمهام لا طاقة لهم عليها.
- 17 - التعاون بين البيت والمدرسة على تذليل الصعوبات التي تواجه الاطفال.
- 18 - اتباع اساليب التربية السليمة والمنطقية.
- 19 - الابتعاد عن اجبار الاطفال على الخضوع والسكينة التي تؤدي الى كسر معنوياتهم وتذللهم.
- 20 - الثبات على مبدأ التعامل مع الاطفال بعد التأكد من سلامته بعيدا عن التطرف.
- 21 - الاتفاق بين الزوج والزوجة على استعمال اسلوب معين لمعاملة الاطفال.
- 22 - الحذر من استعمال الاسلوب المتناقض في معاملة الاطفال.
- 23 - توفير الاشياء التي يحبها الاطفال بعيدا عن التطرف في ذلك.
- 24 - احتضان الاطفال وتقبيلمهم ثم اعطائهم الاوامر والنواهي باسلوب لطيف.
- 25 - تجنب اعطاء الامر للاطفال ثم التراجع عنه.
- 26 - تجنب اجبار الاطفال على اداء خدمات للآخرين لئلا يضر بثقتهم بأنفسهم.
- 27 - استعمال المكافآت التي يحبها الاطفال عند تنفيذ الاوامر بعيدا عن التطرف .
- 28 - تجنب العقاب البدني مهما كان الرفض للاطفال.
- 29 - متابعة تنفيذ الاطفال للاوامر والنواهي كي لا يحدث تسبب في ذلك.
- 30 - تدريب الاطفال على الفضيلة والاداب والاخلاق الحميدة .
- 31 - ان يكون الوالدين قدوة صالحة امام الابناء.
- 32 - توضيح سبب الرفض للابناء.
- 33 - استعمال طريقة مرافقة مع اسداء الامر وذلك بتقديم الاشياء التي يحبها الاطفال ، على سبيل المثال قل لطفلك خذ هذه الحلوى وكلها في المدرسة عندها سيذهب تفكير الطفل بالمدرسة ممتزجا بخياله الذي يدور حول الحلوى التي يحبها وبالتالي سيذهب للمدرسة سعيدا لانه سيأكل الحلوى هناك، او اذهب الى النوم لترى الاحلام التي تحبها، وغيرها من الامثلة والمواقف التي ينشوق اليها الاطفال.
- 34 - التحلي بالصبر والهدوء عند التعامل مع الاطفال.
- 35 - استعمال طريقة تدريب الاطفال على الاعمال الروتينية والمتعلقة بالطعام والنوم والنظافة واولقات اللعب...الخ من امور.

- 36 - تهيئة مساحة معينة من الحرية للأطفال لتساعدهم على اتخاذ قراراتهم بانفسهم دون تدخل الكبار.
- 37 - التوازن في المعاملة بين الشدة واللين.
- 38 - اتباع طرق الارشاد على شكل مراحل كما يأتي:
- أ - منع الاطفال من اداء السلوك المعين الذي فيه ضرر عليهم بعد توضيح ذلك الضرر.
- ب - تنبيههم ان تقاعسوا عن الطاعة سيكون العقاب .
- ج - استعمال العقاب الذي سبق وان وعدتم به على ان لا يكون شديدا ولا ضعيفا وخير الامور اوسطها.
- 39 - اعطاء الاطفال الحرية لاستغلال اوقات فراغهم دون رقابة مشددة.
- 40 - اتاحة الفرصة للأطفال ان يتصرفوا بنقودهم متى وكيف شاؤوا.
- 41 - تعويد الاطفال على القيام بتنظيم غرفهم ونظافتها.
- 42 - اتاحة الفرصة للأطفال في اختيار لعبهم التي يحبونها بعد اطلاعهم على ميزانية العائلة.
- 43 - ترك الحرية للأطفال في تناول ما يحبونه من طعام.
- 44 - تجنب الافراط في اعطاء النواهي والامور.
- 45 - تجاهل عناد الاطفال خاصة المتعلقة بتناول الطعام .
- 46 - تعزيز السلوك الذي يؤديه الطفل والخالي من العناد.
- 47 - تجنب استعمال المقارنات بين الاطفال مهما كان الهدف.
- 48 - مساعدة الاطفال على مشاهدة الافلام التربوية والعلمية الهادفة والتي تساعد على التخلص من العناد ان كانت متوفرة .
- 49 - مدح الاطفال الذين تخلو عن عنادهم واصبح سلوكهم اعتيادي.
- 50 - كتابة بعض الجمل والامثلة والعبر والاحاديث التي تنهى عن العناد بحيث تكون تحت انظار الاطفال.

18 - الصمت الاختياري لدى الأطفال

الصمت الاختياري هو حالة من حالات الاضطراب النفسي الذي يصيب الاطفال ويظهر هذا الاضطراب في المدرسة او عندما يتعرض الى مواقف اجتماعية معينة، وكلما واجه الطفل توترا نفسيا كلما بدا عليه هذا النوع من الصمت ويكون عليه العكس عندما يكون مرتاحا وسعيدا فإنه ينطلق في الكلام والحركات. يحدث هذا النوع من الصمت لدى الاناث الصغيرات اكثر مما يكون لدى الاولاد الصغار اي يحدث لهم ما بين السن الثانية الى الثامنة . كثيرا ما يصاب الاطفال بالصمت الاختياري ويعبرون عما يريدون بالاشارات او حركات الجسم خاصة عندما يواجهون الغرباء او الاشخاص الذين يثيرون عدم الراحة لديهم ، وله علاقة ماسة بالخوف من الاتصال

الاجتماعي. كثيرا ما يؤثر هذا الصمت على التحصيل الدراسي كذلك الاصابة بالكآبة خاصة اذا واجه الطفل من يستهزأ به من الاخرين سواء الكبار او الاطفال في المدرسة او الحارة. كما يعاني الطفل الصامت من صعوبة في تكوين علاقات اجتماعية مع الاطفال الاخرين، وقد تستمر هذه الحالة وتنمو مع نمو الطفل اذا لم يعالج في الوقت المناسب، واذا استمرت الحالة بعد سن العاشرة دون علاج قد تستمر الحالة وتكون مزمنة لدى الفرد. يمكن ان نطلق على هذا الصمت الاختياري بصفة الصمت الاجباري وليس اختياري لانه جاء دون اختيار الطفل له.

اسباب ظاهرة الصمت الاختياري:

هناك اسباب عديدة منها ما يأتي:

- 1 - الخوف من الاتصال الاجتماعي
- 2 - ضعف الثقة بالنفس ويشد ذلك عند الذهاب الى المدرسة لأول مرة.
- 3 - الشعور بالخجل الشديد نتيجة للتنشئة الاجتماعية الخاطئة.
- 4 - اضطراب اللغة ومشاكل اللفظ.
- 5 - الاتكالية التي يمارسها الطفل نتيجة لمعاملة الوالدين.
- 6 - الدلال الزائد الذي يتلقاه الطفل من الوالدين.
- 7 - الشعور بالقلق والاضطراب النفسي.
- 8 - المشاكل العائلية والشعور بعدم الاستقرار والامان.
- 9 - الحد من العلاقات الاجتماعية بحيث لا يسمح للطفل من الاتصال بالآخرين وتكوين الصداقات او العلاقات في المراحل الاولى من النمو وعندما يواجه الاطفال الاخرين خاصة في المدرسة للوهلة الاولى تظهر هذه الحالة.
- 10 - الصرامة في المعاملة وتسلط الوالدين او من يتعامل مع الطفل من الكبار.
- 11 - تعرض الطفل لمواقف من الاهانة والاستهزاء.
- 12 - الاصابة بعاهة من العاهات.
- 13 - الاستهزاء بسلوك الطفل.
- 14 - التخويف.
- 15 - منع الطفل من الكلام عند حضور الكبار مما يعكسه بالتالي على جميع المواقف.

مظاهر الصمت الاختياري:

تظهر على الاطفال بعض السلوكيات التي يمكن ملاحظتها للوهلة الاولى وقد تأتي تلك السلوكيات تدريجيا وتشتد كلما تعرض الطفل لمواقف تثير التوتر اليه. يمكن تلخيص تلك المظاهر كما يأتي:

- 1 - يلتزم الطفل الصمت عندما يلتقي بالغرباء كالطبيب او المعلم.
- 2 - يلتزم الصمت عند وجود الاب المتسلط الشديد.
- 3 - يلتزم الصمت عندما يواجه موقفا يثير القلق لديه كترك الطفل مع الاخرين وابتعاد الوالدين عنه.
- 4 - العزوف عن الذهاب الى المدرسة.
- 5 - حالات العناد التي تظهر على الطفل.
- 6 - التوتر والعصبية من مواقف لا تحتاج الى تلك العصبية.

علاج حالة الصمت الاختياري:

يتم علاج الصمت الاختياري بالعلاج النفسي والعلاج الدوائي كما يأتي:

- 1 - العلاج بالادوية التي تعطى للمصابين بالكآبة
- 2 - العلاج النفسي السلوكي الادراكي.
- 3 - التعاون بين الاسرة والمدرسة والاختصاصي النفسي والاجتماعي.
- 4 - معاملة الطفل معاملة حسنة.
- 5 - تقوية الثقة بالنفس.
- 6 - تدريبه على الاعتماد على النفس والابتعاد عن الاتكالية.
- 7 - تجنب الاستهزاء به عندما يتكلم واعطائه الفرصة للتعبير عن افكاره وما يريد.
- 8 - اتاحة الفرصة الكافية له لتكوين الصداقات والعلاقات التي يرغب بها مع التوجيه ان حدث خطأ في تلك العلاقات بعيدا عن التوتر.
- 9 - تجنب التسلط والقسوة في المعاملة.
- 10 - الترفية ومساعدة الطفل على التخلص من التوتر والقلق قدر الامكان.
- 11 - اتاحة الفرصة له لتعلم المهارات المختلفة.
- 12 - تدريبه على اللغة السليمة وعلاجه ان كانت لديه صعوبات واضطرابات لغوية.
- 13 - اشراكه في النشاطات الرياضية والاجتماعية المناسبة مع سنه وجنسه.
- 14 - مراقبة سلوكه في المدرسة وحل مشاكله الدراسية.
- 15 - مساعدته في حل مشاكله بعيدا عن التدخل غير المنطقي.
- 16 - الحذر من الاستهزاء بالطفل.
- 17 - اشراك الطفل في المناسبات والفعاليات التي يقوم بها الاطفال.
- 18 - اجراء محاوراة مع الطفل باستعمال مواضيع يحبها.
- 19 - توجيه اسئلة مختلفة للطفل عما فعله خلال اليوم.

20 - اجراء مسابقة الكلمات مع الطفل وجعله هو الفائز.

21 - اللعب مع الطفل.

22 - اسعاد الطفل وابعاده عن مصادر الحزن.

23 - تشجيعه على انبات نبات أو تربية حيوان يحبه بعد التأكد من سلامة الحيوان .

19 - ثلاثون توصية لتنمية ذكاء اطفالكم

وصلني السؤال التالي: اضعه كما هو:

اني اب لاطفال اود ان يكونوا اذكياء وافتخر بهم، كيف لي ان اساعدهم على ذلك وما هي الوسائل التي يمكن ان اتخذها في هذا الخصوص.

الجواب:

عزيزي السائل الكريم ، بارك الله فيك وهذا الاهتمام باولادك حقا انه سؤالك مهم جدا ويحتاج الى صفحات في الخوض فيه والطرق المساعدة على نموه وذلك لاهمية هذا الذكاء سواء كان للأطفال او الكبار وله اهمية بالغة ومؤثرة في سلوك الفرد العام والخاص، وكلما كان الفرد ذكيا كلما كان سلوكه متوازنا هذا بشكل عام، اما من ناحية الاطفال فإن ذكائهم امانة في اعناق اوليائهم اضافة الى أنه مؤشر لافتخار الوالدين بسلوكهم ونجاحهم في الحياة ومدى تحقيق اهدافهم فيها.

يهتم الوالدين بكل ما يتعلق ويساعد على تنمية ذكاء اولادهم منذ نعومة اظفارهم لكي ينشأوا بشكل مميز ويمارسون حياتهم بكل سهولة.

يمكن ان اعرف الذكاء اولا وبعده ادرج بعض التوصيات لتساعدك على ذلك. تعريف الذكاء: هو القدرة على الاستيعاب والفهم والتعلم بسرعة كما يتضمن قدرة الفرد على التوافق الاجتماعي وحل المشاكل التي تعترضه باقصر الطرق واسهلها، والاستفادة من تجارب الآخرين على الوجه الاكمل. ويعتمد هذا على سلامة الجهاز العصبي. (المخرومي : 2004، دليل العقلية النفسية، دار العلم للملايين - بيروت، صفحة 270 - 274).

انواع الذكاء:

للذكاء انواع مختلفة كالذكاء المجرد، والذكاء الاجتماعي، والذكاء الميكانيكي ، كما هناك الذكاء العملي والذكاء الابداعي والذكاء الذي له علاقة ماسة بالمهارات التي تتعلق بالعلوم المختلفة الذي يقاس عن طريق مقاييس الذكاء المعروفة ، اضافة للذكاء الانفعالي. ويمكن للمربين الاستفادة من هذه الانواع من الذكاء ان لاحظوها ظاهرة لدى ابنائهم وتفعيلها بالشكل الصحيح.

تتفاعل الوراثة مع البيئة ويؤثر هذا التفاعل على ذكاء وشخصية الفرد وسلوكه ولا يمكن الفصل بين ما تأتي به الوراثة او ما تأتي به البيئة من تأثير على محصلة ذلك الذكاء.

التوصيات:

يمكن لكل عائلة ان تنشأ اطفالا اذكياء اذا وجهت اهتمامها بهذا الجانب،

ادرج بعض التوصيات لتساعد على ذلك وهي ما يأتي:

1 - التخطيط لانشاء اسرة متمتعة بالصحة العقلية والجسمية قبل الزواج والحمل وذلك لاثرها البالغ على نمو الطفل بشكل عام وجهازه العصبي بشكل خاص، فاختبار سلامة الوالدين قبل الزواج مهم جدا وذلك عن طريق اجراء الفحوصات المطلوبة في ذلك .

2 - الاهتمام بفترة الحمل من جميع الوجوه والمواقف الجسمية والنفسية والصحية.

- 3 - مراقبة نمو الجنين في الاسابيع الاولى والاستمرار عليها الى ان تحين الولادة التي ينبغي ان تتم تحت اشراف طبيب مختص بذلك.
- 4 - تجنب تعاطي الحامل المخدرات والتدخين والتي اثبتت البحوث المخلفة على اثارها السلبية على الجنين وعلى الطفل في المستقبل بحيث يكون سلوكه عدوانيا ويلاقي صعوبات جمة في التعلم خاصة تعلم القراءة والكتابة.
- 5 - تهيئة الظروف والبيئة المناسبة لاستقبال الوليد واعداد ما يحتاجه في تلك المرحلة.
- 6 - الاهتمام والعناية بالوليد من جميع النواحي الجسمية والصحية والاجتماعية.
- 7 - الاهتمام بجهاز الوليد العصبي منذ فترة الحمل والميلاد. نعلم ان الوليد يحمل مئة مليون خلية عصبية في هذه المرحلة وعن طريق النمو يتضاعف هذا العدد ويتزايد بحيث يصبح عدد تلك الخلايا التريون وكلما نما الطفل كلما نمت الشبكة العصبية وتلك الروابط التي يطلق عليها بـ neural synapses لديه .
- يلعب تعلم اللغة لدى الطفل دورا مهما في نمو تلك الشبكة ويكون الطفل في هذه الفترة على استعداد لتعلم اية لغة تقدم له وبشكل سريع اكثر مما يكون لدى الكبار، كما ان سرعة النمو في هذه الشبكة تكون مضاعفة مقارنة بما يكون لدى الكبار، ويساعد عامل التفاعل الاجتماعي واحاطة الطفل بالحب والحنان والدفع على سرعة تعلم اللغة والمنطق وقدرة التخطيط...الخ من المهارات الحياتية المختلفة.
- 8 - التحدث مع الاطفال الصغار في جميع المراحل بدأ بمرحلة الولادة التي كثيرا ما تعتبرها الام بانها غير مهمة لاعتقادها بأنه لم يكن يفهم ما تقول له بالوقت الذي يستطيع الوليد فهم تعابير امه وصوتها ويتعرف على رائحتها وكل ما يتعلق بها منذ الساعات الاولى من ولادته. كلما بكرت الام باستعمال المحادثة مع طفلها وبعبارات واضحة كلما ساعد ذلك على نمو المنطقة المتعلقة بنمو اللغة نموا صحيحا وبالتالي يؤدي الى نمو ذكائه بشكل سليم.
- 9 - اللعب مع الاطفال خاصة الالعاب اليدوية التي تتضمن استعمال الضغط وخروج الاصوات اثنائه لانه يساعد على تنبيه الطفل لتلك الحركة ويحبها الاطفال الصغار كثيرا ويسعدون بها.
- 10 - الاهتمام بما يشير اليه الاطفال من مواقف او اشياء ويؤدي اهتمام الكبار لذلك الى تقوية ثقة الأطفال بأنفسهم وبالاخرين وذلك لشعورهم باهمية الاخرين باهتماماتهم التي يشيرون اليها.
- 11 - تزويد الأطفال بمختلف الكتب والمجلات الملونة والمصورة وكل حسب عمره ومستواه.

- 12 - قراءة القصص المفيدة والمسلية للأطفال مع تمثيل الاصوات لشخصياتها كاصوات الحيوانات والانسان والرياح وخرير الماء...الخ من الاصوات التي لها علاقة بالقصة المعنية.
- 13 - طلب تقليد تلك الاصوات لكي يستمتعوا بها اولا وثانيا ليتعلموا ذلك وتقوي مسامعهم وانتباههم لها.
- 14 - استعمال وسائل التماس بين الكبار وبين الأطفال ذلك التماس الذي يساعد على نمو الدماغ لديهم، وقد قارنت الابحاث بين من اشبعوا من ذلك التماس وبين من حرموا منه فوجدوا ان ادمغة من اشبعوا بذلك التعاطف والتماس كانت اكثر نموا واتساعا مقارنة بالذين حرموا من ذلك العطف والتماس.
- 12 - اختيار الالعاب التي يحبها الاطفال ويرغبون بها بعد التأكد من انها تساعد على نموهم من الناحية الجسمية والعقلية والاجتماعية.
- 13 - التفاعل مع الأطفال اجتماعيا ولتكن العلاقة بينكما معتمدة على النواحي العاطفية والاجتماعية والجسمية...الخ من علاقات حميمة تساعد على نمو الأطفال نموا صحيحا من جميع النواحي خاصة الناحية العقلية التي نحن بصدددها.
- 14 - بناء جسور الثقة بينكم وبين اطفالكم التي تعتمد على الحب والحنان والعطف والاحترام.
- 15 - الاهتمام بحالة الاطفال النفسية وتجنب اهمال معاناتهم والمثيرات التي تسبب لهم التوتر والانفعالات السلبية، والاهتمام بعلاج الاسباب لذلك بالوقت المناسب لها كي تتم السيطرة عليها والتخلص من اثارها باسرع وقت ممكن.
- 16 - تهيئة الظروف والمواقف المساعدة على شحذ مدارك الاطفال وتشجيعهم على الابداع والابتكار.
- 17 - تعليم الاطفال منذ الصغر معنى الاتجاهات والمسافات والابعاد وليعتمد هذا على مستوى وعمر الطفل الذي تتعاملون معه.
- 18 - تهيئة الفرصة لهم لسماع القرآن الكريم والاناشيد والاغاني المحببة لهم كي تساعد الجزء الايمن من أمخاخهم على النمو بالشكل المطلوب.
- 19 - مساعدة الاطفال على التخلص من الخجل ان شعرتم بانه لديهم، وتجنب تهيئة الظروف المناسبة لذلك.
- 20 - مساعدة الاطفال على الاعتماد على أنفسهم منذ الصغر ابتداء من تناول طعامهم وارتداء ملابسهم...الخ من سلوكيات لتساعدهم على الاعتماد على أنفسهم في حل مشاكلهم .

- 21 - تشجيع الاطفال على التفكير السليم والمنطقي والحكمة واتخاذ القرارات الصالحة في حياتهم العامة والخاصة
- 22 - تدريب الاطفال على النظام وكل حسب نموه وعمره بعيدا عن القسوة والاجبار والتخويف.
- 23 - تعليم الاطفال على كيفية التفاعل مع الاخرين والتعامل معهم والاحساس باحساسهم والشعور بالامهم بعيدا عن التطرف.
- 24 - اعطاء الاطفال فرصا للعب بالماء والتراب والطين وبحرية تامة بعيدا عن التزمّت والخوف على اتساخ ملابسهم او احذيتهم، وكلما كانت الحرية لهم متوفرة في اللعب بهذه الاشياء كلما ساعد على نموهم من جميع النواحي.
- 25 - اصطحاب الاطفال لزيارة المتاحف وحدائق الحيوانات مع توجيه انتباههم لما تجدونه مفيدا لهم.
- 26 - تهيئة الفرص لهم لاختيار اصدقائهم واللعب معهم بعد التأكد من سلامة اخلاقهم.
- 27 - مساعدة الاطفال على تحقيق ذواتهم وثقتهم بانفسهم وذلك عن طريق احترام افكارهم وارائهم.
- 28 - استشارة الاطفال بامور عائلية كي يساعدهم على الاعتزاز بمكانتهم.
- 29 - تهيئة وسائل التعلم الحديثة لهم وتعليمهم كيف يستفيدون من اوقات فراغهم في استخدامها.
- 30 - تشجيعهم على ممارسة الفعاليات الاجتماعية والرياضة البدنية والنشاطات المختلفة الاخرى.

20 - مشكلة طفلة وحلولها

وردني سؤال من ام ، اضعه كما هو بدون تغيير كما يأتي:

تبلغ ابنتي الثامنة من العمر جميلة حلوة اللسان تحب الناس بشكل كبير جداً المشكلة هي عدم تقبل الأطفال لها في كل مكان تذهب له بالإضافة الى عدم قدرتها على اقامة علاقات صداقة في محيط المدرستى العائلة وتشكو معلمتها من كثرة حركتها وكثرة كلامها ومقاطعتها الدائمة للحديث بالإضافة الى كثرة الأسئلة وايضاً حرصها الدائم على معرفة ما سيحدث فيما بعد فهي لا تعيش لحظتها ولكن تفكر في المستقبل بشكل كبير هذا بالنسبة للمحيط الخارجي.

أما داخل العائلة فهي اصلحها الله مريكة لكثير من امور حياتنا عند الطعام وفي الرحلات والزيارات الاجتماعية وعند ركوب السيارة تستمر في السؤال الى اين سنذهب؟ ومتى سنصل؟ وهل المكان بعيد ام قريب؟ طول الطريق مما يسبب الضيق لي ولوالدها وهي مزعجة في المنزل كثيرة الطلبات بل انها لوح بشكل لا يطاق. من المتوقع ان تقولوا لأنفسكم ان الوضع عادي مثل باقي الأطفال لكن البنت ظهرت عليها بعض الأمور التي لاحظتها مؤخراً مثل :

- 1- فقدانها لثقتها بنفسها .
 - 2- احساسها الدائم بالذنب .
 - 3 - اقتناعها انها منبوذة وبحاجة لصديقة.
 - 4 - رغبته في اثبات انها فتاة صالحة .
 - 5 - تعتقد انها أقل من غيرها.
 - 6 - اي امر سيء يحصل لأي منا تعتقد انه كان بسببها .
 - 7 - لاتسمع الكلام ابداً وتحس انها مظلومة دائماً .
- وهي تعد اذاعة متنقلة لكل ما يدور في منزلنا .

لقد تعبت انا ووالدها ونحس اننا سبب من اسباب مشكلاتها بطريقة تعاملنا معها فهي اول مولود لدينا ونريد تصحيح طريقة التعامل معها وكذلك تجنيبها الأضرار التي لحقت بشخصيتها وهل يمكن ذلك بدون اللجوء لطبيب خاص لا سيما انها تنطبق عليها صفات الطفل المفرط النشاط وقليل التركيز ارجو من الجميع المشاركة لأنني احس ان ابنتي تغيرت كثيراً نحو الأسوأ واعطوني نصائحكم الثمينة.

الجواب:

يبدو لي ان المحروسة تعاني من مشكلة نفسية بحيث جعلتها تسلك تلك السلوكيات التي تجعلكم تضيقون بها مما يساهم ذلك الضيق باتساع وتنوع تلك السلوكيات التي تظهرها.

هناك عوامل كثيرة تؤدي الى اضطراب سلوك الاطفال منها ما يأتي:

1 - الغيرة التي تسببها معاملة الوالدين لابنائهم والفرقة فيما بينهم.

2 - جلب الانتباه

3 - الاهمال

4 - فقدان الحب والحنان

5 - فقدان الثقة بالنفس

6 - القلق

7 - المعاملة القاسية او المتناقضة.

8 - التسبب

لمراحل النمو التي يمر بها الاطفال دورا مهما في تشكيل شخصية الفرد وسلوكه على سبيل المثال يذكر اركسون بان ثقة الطفل بعالم الخارجي تتكزن من لحظة الميلاد الى السنة الثانية عن طريق اشباع حاجاته الاساسية من طعام وشراب ودفع ونظافة وكلما اشبع تلك الحاجات كلما شعر الطفل بالامان والراحة والثقة بما يحيط به اما اذا لم تشبع تلك الحاجات فإن الشك وعدم الامان يتسرب الى نفس الطفل ويصبح شكاكا بعالمه الخارجي.

اما في السنة الثالثة فان الطفل يبحث عن الاستقلالية وسمح له بالاعتماد على نفسه في القيام ببعض السلوكيات وتلقي المساعدة ممن يتعامل معهم عند ذاك تتكون له مشاعر الثقة بالنفس والاستقلالية، اما ان لم تتوفر له سبل تلك الاستقلالية ويتولى الوالدين القيام باعمال الطفل او مساعدته المتطرفة على القيام بتلك الاعمال عندها يفقد الاعتماد على النفس ويتسرب الشك المتعلق بقدراته الى نفسه.

ومن 3-5 سنوات يكون الطفل كثير الحركة والقيام بالتجارب المختلفة وكثير الاستكشاف وتوجيه الاسئلة للوالدين والكبار الذين يتعامل معهم فإن وجد الجو الخصب لاشباع ما يريد والتشجيع من الكبار عند ذلك يحقق الطفل النجاح في المبادأة والابتكار اما اذا واجه العكس بالرفض من الوالدين فان الطفل عندها يشعر بالاثم وعدم الثقة بنفسه فيما يفعل ويقول.

من 4 - 12 سنة يسيطر على الطفل حب الاستطلاع وينشد التقدير من الآخرين واذا واجه الرفض والمضايقة والزجر من الوالدين عندها يشعر بالدونية وعدم الثقة بالنفس والتراجع في التعلم والرسوب في المدرسة. اما اذا واجه التشجيع والاهتمام عندها يتقدم ويجتهد ويحقق النجاح في المدرسة وفي العلاقة مع الآخرين.

كما ذكرت في استشارتك التي تدور عن المحروسة ابنتك ما يأتي:

- 1 - انها تشعر بان الآخرين لم يتقبلوها وانها منبوذة فاقدة الثقة بنفسها وهذا على ما اعتقد ناتج عن التنشئة الاجتماعية التي مرت لها والتي ساهمت في تشكيل شخصيتها.
 - 2 - كثرة الحركة والكلام وانها لوحدة هذا ناتج عن رغبتها في جلب الانتباه.
 - 3 - تقاطع دائما لكلام الآخرين وتحديثهم وهذا مؤشر لشعورها بالاهمال اضافة الى ماذكرنا من رغبتها لجلب الانتباه.
 - 4 - تفكر بالمستقبل اكثر من الوقت الحاضر، التفكير بالمستقبل ظاهرة جيدة اذا كان بالشكل المعقول اما اذا سيطر على الفرد وابعده عن حاضره فإنه يعتبر من مؤشرات القلق.
 - 5 - فاقدة الثقة بنفسها وهذا ناتج عن اتجاهاتها نحوكم وما تشعر به من معاملتكم معها ونحو ذاتها.
 - 6 - تشعر بالذنب. انه ناتج عن الاضطراب النفسي الذي تعاني منه.
 - 7 - رغبتها في تكون فتاة صالحة هذا مؤشر جيد يمكنكم الاستفادة منه وذلك بتشجيعها على اداء سلوكيات مرغوبة كي يحبها الجميع.
- لمساعدة المحروسة على ان تكون سليمة السلوك والشخصية عليكم ما يأتي:
- 1 - احاطتها بالحب والحنان والدفع.
 - 2 - الحذر من الاتيان بسلوك يثير الغيرة لديها.
 - 3 - التحلي بالصبر والاجابة على اسئلتها الكثيرة قدر الامكان وذلك باعطائها الاجوبة المقنعة لها وان تعذر ذلك يمكن تأجيل الاجابة بعد توضيح الموقف لها الذي يدفعكم الى تأجيل الاجابة.
 - 4 - احاطتها بمعلومات بسيطة حول الرحلة او السفارة او اي نشاط تقومون به وتسالكم عنه وذلك لزرع الاطمئنان في قلبها.
 - 5 - بيان المميزات الايجابية التي تحملها وتشجيعها على الاستفادة منها كي تستطيع استغلالها حين تكوين الصداقات مع الاطفال الآخرين.
 - 6 - توجيه حركاتها ونشاطها الى ما هو نافع لها ولكم وذلك بتفعيل تلك الطاقة بشكل ايجابي على سبيل المثال تكليفها بمساعدتك في الاعمال المنزلية او القيام بتنظيم غرفتها وترتيبها وتشجيعها على ذلك وان ادت العمل على احسن وجه يمكنك مكافئتها.
 - 7 - تقوية ثقتها بنفسها وذلك باستحسان سلوكها الحسن ومميزاتها الايجابية اضافة لما ذكر في الفقرات السابقة التي تتعلق بالحب والحنان وزرع الاطمئنان في نفسها.

- 8 - تدريبها على الانصات عندما يتحدث الآخرون وافهامها بان مقاطعة كلام الآخرين تؤدي الى ان يكون المقاطع غير محبوب كي تتجنب ذلك السلوك المتعلق بالمقاطعة.
- 9 - تقرب الاطفال لها بالطرق السليمة وتشجيعهم على الاتصال بها بالطرق الملائمة لها ولهم ومساعدتهم على تكوين علاقات صداقة حميمة بينهم.
- 10 - مساعدتها على التخلص من التوتر والقلق واضطراب السلوك وكلما شعرت بالراحة والاطمئنان والثقة بالنفس كلما اعتزت بسلوكها وتخلصت من تانيب الضمير الملح عليها.
- 11 - خلق الظروف لها بان تكون فتاة صالحة واستغلال تلك الرغبة التي لديها وذلك بتدريبها وتشجيعها على السلوك السليم.
- 12 - مصاحبتها لزيارة المتاحف والمكتبات او حديقة الحيوان وغيرها لاشباع رغبتها في الاطلاع والاستفادة من ذلك الاتجاه.
- 13 - الاستفادة من ميزة التفكير للمستقبل الذي تحمله وذلك بوضع الخطط للمستقبل وماذا تريد ان تكون ومساعدتها في ذلك.
- 14 - اتاحة الفرصة لها بان تتمتع بالاستقلالية والاعتماد على النفس في اداء اعمالها وهذا يقوي الثقة بنفسها.
- 15 - الاستفادة من المهارات التي لديها ايا كان نوعها وتشجيعها على ذلك على سبيل المثال ان كانت لديها مهارة الرسم او الرياضة او الاعمال المنزلية او غيرها.
- 16 - بيان استحسانكم للسلوكيات التي تقوم بها والتي تستحق ذلك الاستحسان.
- 17 - تزويدها بكتب تحتوي على رسوم يمكن تكوينها او العاب تحتوي على المكعبات والتي تحتاج الى فك واعادة تركيبها لاشغالها من ناحية وتنمية قدراتها من ناحية اخرى.
- 18 - سرد القصص التي تدعم السلوك الجيد والتي تحتوي على الحكم والموعظة في تلك السلوكيات التي تحتويها.
- 19 - تشجيعها على الاشتراك بالنشاطات الاجتماعية المختلفة كالاشتراك بنادي معين او فرقة لعب او رياضة يقوم بها الاطفال... الخ من مجالات مناحة.
- 20 - تجنب المقارنة بينها وبين الاطفال الآخرين كي لا نثير الغيرة لديها.
- 21 - الاستفادة من رغباتها واتجاهاتها لاشغالها من ناحية وتطوير وتنمية تلك الرغبات من ناحية اخرى خاصة اذا كانت الرغبات مفيدة لها والمجتمع.
- 22 - معاملتها على انها كبيرة واشعارها باهميتها ويمكن الاعتماد عليها في بعض الامور المناسبة لسنها.
- 23 - مشاركتها اللعب كي تشعر بالسعادة والاطمئنان وتخلص من القلق.
- 24 - تجنب اطلاق الصفات غير المرغوبة كمزعة ولحوة... الخ من صفات.

- 25 - الاتصال بمدرستها بين الحين والآخر للاطلاع على سلوكها والتعاون مع المدرسة في تحسين ذلك السلوك ومساعدتها على التقدم في المدرسة والتحصيل.
- 26 - تعليمها بعض الايات القرآنية كي تساعد على الشعور بالراحة النفسية.
- 27 - اصطحابها الى السوق لشراء بعض اللعب والحاجيات التي تحبها.
- 28 - اعطائها بعض المواد الغذائية وتكليفها بعمل طعام لها او للعائلة على سبيل المثال عمل كيك او بعض المعجنات مع السماح لها وتقبل الامر ان اتسخت ملابسها او المطبخ وتعتبر هذه الوسيلة من وسائل العلاج الناجحة للأطفال كي يشعروا باهميتهم والاعتماد على انفسهم.
- 29 - اصطحابها الى ساحل النهر او البحر واعطائها الحرية للعب والمرح.
- 30 - تعزيز السلوك الايجابي الذي يبدر منها.

القسم الرابع
الخاص بالامتحانات والاستعداد
للمستقبل

القسم الرابع

الخاص بالامتحانات والاستعداد للمستقبل

1 - توصيات للسيطرة على قلق الامتحان

يعتبر القلق بشكل عام افة للابداع وللنجاح، كثيرا ما يعيق الفرد عن تحقيق الانتاج الذي يطمح اليه، وكثيرا ما يؤدي قلق الامتحانات الى الفشل في احراز التحصيل العالي، وللتغلب على هذا القلق عليك ما ياتي:

1- سيطر على المواد المطلوبة في الامتحان وذلك عن طريق التحضير الجيد والاستعداد المطلوب لها، وعمل ملخصات للمواد لقراءتها عدة مرات واستيعابها مع الاستعانة بمواد غير الكتاب المقرر، والاستفادة من جميع المصادر المتعلقة بالمادة وبضمنهم استاذ المادة.

2- مارس تمارين التنفس التي تغذي الجهاز العصبي وخاصة المخ وتساعد على الاستيعاب لتلك المواد.

3- مارس التمارين الرياضية البسيطة التي تساعدك على التخلص من السموم والتوتر.

4- اعطي لنفسك وقتا كافيا للذهاب الى الامتحان وكن جاهزا قبل ساعة الامتحان بوقت كافى كي تكون مرتاحا عند الدخول لقاعة الامتحان وغير مرتبك.

5- حضر ما تحتاج لساعة الامتحان من لوازم قبل يوم الامتحان بحيث لا تنسى شيئا من ذلك مما يثير القلق لديك.

6- اعطي نفسك راحة قبل الامتحان على الاقل ساعة او ساعتين بدون مراجعة للمواد.

7- استرخي قبل البدء باستلام اوراق الامتحان واقرا اية الكرسي التي تعطيك الراحة والاطمئنان النفسي.

8- تجنب الذهاب الى الامتحان وانت تشعر بالجوع وحبذا لو تاخذ معك قطعة من الحلوى لتغذي الجملة العصبية من المواد السكرية مع التزود بقلينة الماء لترطيب فمك.

9- كن واثقا بنفسك قبل واثناء الامتحان.

10- خذ ورقة معك لكتابة الملاحظات البسيطة من جمع وطرح وغيرها.

11- اجلس بشكل مريح وخذ نفسا عميقا.

12- اقرأ اسئلة الامتحان بدقة متناهية وابدا بالاجابة من السهل الى الصعب.

13- لا تتمسك بالسؤال الصعب وانما اتركه واجب على الاسئلة الاخرى ثم ارجع اليه بعد الانتهاء ولا تنسى ان تكتب ملاحظة عنه كي لا تنساه.

14- استقد من وقت الامتحان واستغل كل دقيقة تمر عليك وراحة تامة بعيدا عن القلق.

15- لا تهتم بسلوك الطلبة الاخرين عندما يسلمون اوراقهم وانما انشغل باسئلتك والاجابة عليها.

- 16- اجب على جميع الاسئلة ولا تترك منها حتى لو كنت شاكا بالاجابة.
- 17- كلما انتقلت الى سؤال اخر خذ نفسا عميقا وهذا يساعدك على شخذ ذهنك
- 18- راجع الاجابات بدقة ولا ترتبك اثناء تلك المراجعة.
- 19- تاكد من كتابة اسمك ورقمك الامتحاني.
- 20- توكل على الله وسلم ورقة الاجابة بالوقت المطلوب ونتمنى لك النجاح.

2 - توصيات للطلبة في طرق و كيفية المذاكرة

- هناك أمور تتداخل في التحصيل والمذاكرة منها ما يأتي:
- الدوافع التي تلعب دورا مهما في المذاكرة والتحصيل، وكيفية واستعمال مقومات الذاكرة، و طريقة المذاكرة.
- إن هذا الموضوع طويلا ومتشعبا وفي هذه العجالة أضع بعض التوصيات التي تتعلق بطريقة المذاكرة لمساعدة الطلبة على اجتياز الامتحان بتفوق، هي ما يأتي:
- 1- كن واثقا بنفسك وبالنجاح الذي ستحققه.
 - 2- لتكن نظرتك للدراسة نظرة تفاؤل للمستقبل.
 - 3- فكر بأن الأمور سهلة أمام العزيمة والتصميم
 - 4- فكر بصفاتك الإيجابية وابعد عنك التفكير بالجوانب السلبية التي لديك وكل إنسان لديه الجانب السلبي والجانب الإيجابي والناجح في الحياة هو الذي يستغل الجوانب الإيجابية التي يحملها.
 - 5- كرر الجمل التي تساعد على الإيحاء لنفسك مثل أنا مستعد للامتحان، ليس هناك جانب صعب علي. أنا ناجح بعون الله وغيرها.
 - 6- ضع لنفسك جدول زمني للدراسة والمذاكرة تحدده بنفسك بناءا على ظروفك وقدراتك.
 - 8- قدر لنفسك التحصيل العالي والدرجات العالية والتي تتراوح ما بين 100 - 90 درجة.
 - 9- اكتب ملخص للموضوع الذي تسمعه أو تشاهده بعد كل محاضرة يلقاها الأستاذ أو تشاهدها في العرض واحتفظ بها في دفتر منظم بحيث تكتب عنوان الموضوع والتاريخ والساعة واسم المحاضر.
 - 10- إن كانت المادة صعبة قسمها إلى أقسام بحيث تكون حريصا على ترابط المادة، وعند القراءة خذ استراحة بين قسم وآخر.
 - 11- حاول أن تقرأ وتبحث عن الموضوع قبل طرح الأستاذ له عليكم كي تكون فكرة معينة حوله لتساعدك في طرح الأسئلة المنطقية والعلمية حوله، كما يمكنك أن تناقشه مع زملاء والأستاذ.
 - 12- اقرأ الموضوع الذي تشعر بأنه صعب عليك قبل النوم ثم القي عليه نظرة في الصباح.

- 13- إن افضل وقت للقراءة هو الفجر بعد أداء الصلاة وذلك لوجود الشحنات الكهربائية في الجو والتي تساعد على تنشيط الجهاز العصبي وخاصة المخ.
- 14- عندما تريد أن تقرأ المادة حاول أن تأخذ تنفس عميق وتحفظ به لفترة وتطرحه وتكرر العملية عدة مرات لأن الأوكسجين يساعد على الحفظ، وكثيرا ما تساعد القراءة والمذاكرة في المروج الخضراء على الحفظ وتقليل النسيان.
- 15- حاول أن تتعرف أو تخمن الأسئلة التي ستأتي في الامتحان معتمدا على قراءتك وفهمك للمادة.
- 16- انتبه للأستاذ عندما يشرح المادة وعلى أي جانب يركز دائما.
- 17- عندما تباشر في القراءة حاول أن تركز على المادة وتسيطر على المشتتات للذهن من أصوات عالية أو التفكير في المشاكل اليومية وغيرها من المزعجات الأخرى.
- 18- ضع خطا ملونا تحت الفقرات والجمل المهمة ثم لخص الموضوع بتعبيرك الخاص.
- 19- اكتب ملاحظات وملخصات للمادة التي تقرأها.
- 20- اكتب التعاريف والقوانين والمعادلات في دفتر صغير وضعه في جيبك وكلما سنحت لك الفرصة اقرأها.
- 21- لا تحاول أن تركز على الحفظ الأعمى وإنما عليك التركيز على فهم المادة.
- 22- حاول أن تنتقد المادة التي تقرأها انتقادا علميا وتعطي رأيك فيها.
- 23- لا تأخذ المادة على علاقتها إن كانت من الكتب أو من الأستاذ أو من الزملاء وإنما اجعل تفكيرك وانتباهك مركزا على النواحي العلمية مع مناقشة كل ما يمر عليك.
- 24- سيطر على المادة قبل الامتحان بفترة كي تجعل نفسك مستعدا له وبعيدا عن القلق.
- 25- اربط المواد التي تقرأها بحياتك اليومية والتجارب التي مرت عليك كي تساعد ذاكرتك على العمل.
- 26- ابحث في بطون الكتب وحاول أن تزور المكتبة دائما وزيارة المكتبة كثيرا ما تخلق لدى الطلاب الرغبة في المطالعة والاستمرار على ذلك.
- 27- حاول أن تعمل لنفسك امتحانا أو بمساعدة الأهل أو الأصدقاء.
- 28- ناقش الموضوع مع الزملاء قبل الامتحان بفترة.
- 29- إن اتبعت هذه الخطوات سيتكون لك الدافع للقراءة والمطالعة والبحث وهذا ما نريده لطلابنا جميعا.

لقد استعملت المخزومي طريقة في التدريس والتي تتلخص بما يلي: إعطاء الطلبة قائمة بمفردات المنهج الذي ينبغي دراسته ثم أخذ الطلبة إلى المكتبة في الأسبوع الأول من التدريس وتطلب منهم أن يبحثوا عن الكتب التي تتعلق بالموضوع والمفردات التي يدرسونها ومهمتها كانت مساعدتهم على إيجاد تلك الكتب، ثم تطلب من الطلبة كتابة موضوع يختارونه من تلك المفردات وتكون الدرجة التي يحصلون عليها مقسمة بين الامتحان وبين كتابة ذلك الموضوع وكانت النتيجة مرضية للطلبة بكل مستوياتهم.

3 - توصيات لكيفية المذاكرة

المذاكرة: هي العملية التي هدفها التحصيل العلمي للطلاب واكتساب المعلومات والافكار العلمية من مصادرha المختلفة، وفهمها والاستفادة منها في الوصول الى تحقيق الاهداف ومنها النجاح والتقدم في المراحل الدراسية المختلفة. تتطلب المذاكرة الكثير من الجهد والطاقة والنشاط الشخصي الذي يعتمد على التركيز والانتباه والذاكرة لتحقيق النجاح والسعادة والراحة التي يسبغها ذلك النجاح على الانسان. وتعتمد اعتماد كلي على شدة ونوعية الدوافع الشخصية لتحقيق تلك الاهداف.

تختلف طرق المذاكرة باختلاف الافراد هناك من يذاكر في الليل، وآخر يذاكر في النهار، وثالث يذاكر ليل نهار. وهناك من يُفضل الجلوس بمكان هاديء، وآخر بمكان فسيح كأن يكون في الخارج في الهواء الطلق، وآخر يذاكر مع الانغام الموسيقية... الخ من اختلافات بين الافراد. ليس المهم الطريقة ولكن المهم في المذاكرة هي النتائج التي يحصل عليها الطلاب في التحصيل من تلك المذاكرة. عليك ما يأتي:

- 1- وضع جدول زمني للمطالعة.
- 2- خذ استراحة بين قراءة موضوع وآخر حتى لو كان لمدة دقائق معدودة.
- 3- ادرس في مكان هاديء بعيدا عن الضوضاء وصوت المذياع او التليفزيون.
- 4- ان يكون المكان مضيئا وهوائه نظيف اي مملوء بالاكسجين.
- 5- مارس رياضة التنفس قبل البدء بالقراءة والمطالعة وذلك باخذ الاوكسجين والاحتفاظ به فترة ثم طرحه وكرر العملية لعدة مرات.
- 6- ضع لك اهدافا من الدراسة والمطالعة ولتكن اهدافك عالية للتحصيل والحصول على درجات مرتفعة في الامتحانات مثلا.
- 7- ليكن مكان جلوسك اثناء القراءة مريحا.
- 8- تخلص من التوتر والغضب قبل البدء بالقراءة وذلك بجعل المشكلة التي تعاني منها صغيرة اضافة الى قراءة بعض السور القرآنية القصيرة التي تشعرك بالاطمئنان.

- 9- تجنب مليء المعدة بالطعام عند الذهاب للمطالعة وذلك لافساح المجال لكمية الدم التي تغذي المخ ان تقوم بواجبها عوضا عن انشغالها بالمعدة، كما ان لا تكون جائعا مما يشغل هذا الجوع فكرك بالطعام، وخير الامور اوسطها.
- 10- ان يرافق كتاب المطالعة دائما دفتر لكتابة الملاحظات.

القسم الخامس الخاص بالشخصية

القسم الخامس

الخاص بالشخصية

1 - كيفية التعامل مع الشخصية المزاجية ؟

الشخصية المزاجية: يكون صاحبها متقلب المزاج ولا يستقر على حالة ثابتة تجده مرح مبتهج ثم ينقلب الى حزين ومتبرم، لا يبق على رأي ولا موقف، يحب بشدة ويكره بشدة. وهذه وسائل مختلفة للتعامل معه كما يأتي:

- 1 - استعمال طريقة المناورة معه عندما يكون غاضبا.
- 2 - التحلي بالهدوء التام اثناء ثورة غضبه.
- 3 - ان يكون الاخرون مستعدون لانقلاب انفعالاته كي لا تكون ردود افعالهم شديدة معه وهذا ما يزيد الطين بلة.
- 4 - مساعدته على حل مشاكله وعندما يكون سعيدا يكون لطيفا في سلوكه.
- 5 - ابعاده عن التوتر والحزن قدر الامكان.
- 6 - تجنب اي سلوك يثيره أو يغضبه.
- 7 - تجنب الجدل معه في اي موضوع لان الجدل يثيره ويغضبه.
- 8 - تنبيهه قدر الامكان على انه شخصية حادة ، وقد تنفع تلك التنبيهات في بعض الاحيان.
- 9 - يمكن تدريبيه على الحب والحنان وتعريفه بفوائده واثاره.
- 10 - تدريبيه على قراءة الايات القرانية التي تعيد الاطمئنان الى نفسه وتهده من ثورته وغضبه.
- 11 - معرفة هذه الشخصية مسبقا تساعد على التعامل معه، واستغلال الفرص المتاحة في مساعدته على تخطي ذلك الغضب.
- 12 - تجنب اجباره على اعمال أو افعال طويلة الامد لانه كثير الملل والتذمر.
- 13 - مصادقة ذوي الشخصيات الهادئة والتعامل معهم يساعد كثيرا على التفاهم معه.
- 14 - انه بحاجة لمساعدة المختص النفسي لتخفيف حالته عن طريق العلاج النفسي المعرفي الادراكي السلوكي.

2 - علاج الشخصية المازوخية:

الشخصية المازوخية: يعاني صاحبها من اضطراب في شخصيته بحيث يتلذذ بالالم الواقع عليه نفسيا وجسميا، سواء ان يكون هو السبب في اذاء نفسه او يتقرب من الذي يوقع الالم عليه. يمارس الفاظ التحقير لنفسه او احداث جروح في جسده

ويتلذذ بذلك. يشكو الظلم والاضطهاد من ناحية، ومن ناحية اخرى ينشد ذلك الظلم والاضطهاد.

يتم العلاج كما يأتي:

1 - معرفة السبب الاساسي وذلك بالرجوع الى التنشئة الاجتماعية التي مر بها الفرد خلال مراحل النمو التي مر بها.

2 - خضوع المصاب الى جلسات علاجية ادراكية معرفية تحت ايادي امينة واختصاصي نفسي سليم.

3 - زرع الاطمئنان بنفس المصاب واحاطته بالحب والحنان.

4 - مساعدته على التخلص من القلق المسيطر عليه والخوف من فقدان الحبيب.

5 - تجنب ذكر حالته امام الاخرين، وقد يعمل ذلك على تعزيز لسلوكه وتقويته لانه في داخله يحب جلب الانتباه.

6 - اشغال المصاب بفعاليات اجتماعية مختلفة كي يجد من يهتم به.

7 - ممارسة الرياضة بأنواعها ان كانت بدنية أو تنفسية أو استرخائية.

8 - الاشتراك بالجمعيات الخيرية ومساعدة الاخرين والتعاون معهم في شتى المجالات.

9 - قراءة ايات قرآنية التي تساعد على زرع الاطمئنان النفسي لدى المصاب.

10 - تكوين صداقات مع اشخاص يحبون التعاون مع الاخرين.

3 - الشخصية التوكيدية:

الشخصية التوكيدية

معنى التوكيدية: هو توكيد الذات وثقة الفرد بنفسه واستطاعته عن الدفاع عن حقوقه ومصالحة بالطرق المشروعة والتعبير عن ذاته بين الاصدقاء والجماعات التي يتعامل معها.

يتميز صاحب هذه الشخصية بانه سوي يستطيع تحقيق اهدافه بطريقة هادئة واخلاقية متجنباً اذى الاخرين او جرح مشاعرهم وانه محبوب بين جماعته لانه يحب لهم الخير كما يحبه لنفسه، وتعتبر الثقة بالنفس اساساً لتحقيق النجاح والتقدم وبناء علاقات اجتماعية سليمة وتعتبر الثقة بالنفس من اسس وركائز الشخصية السوية فان اختلت تلك الركيزة عندها تختل الشخصية والعكس بالعكس. وكلما كان الفرد واثقاً من نفسه كلما استطاع التعبير عن افكاره ومشاعره بالأساليب المناسبة للموقف الذي هو فيه اما ان فقد الثقة بنفسه فان الخوف يسيطر عليه ولا يستطيع الدفاع عن نفسه والتعبير عن مشاعره والمطالبة بحقوقه عندها يترجع وينزوي ويصاب بامراض نفسية وجسمية لا حصر لها، وكلما عبر الفرد عن مشاعره كلما تمتع بالسعادة والحبور اضافة الى ان تلك السعادة تنعكس على الاخرين وبالتالي يسعدون هم به. اما

من ناحية التعبير عن الاراء فانها وسيلة من وسائل انتشار الثقافة ونموها بين افراد المجتمع خاصة اذا كانت هذه الافكار ابداعية وابتكارية وتخدم حاجات المجتمع والفرد، اضافة الى ان التعبير عن الافكار يؤدي بالتالي الى تصحيح الخاطيء منها وكلما عمت الديمقراطية كلما استطاع الفرد التعبير عن افكاره وارائه بحرية تامة دون قيود وخوف من ايقاع الظلم عليه.

تلعب الاسرة دورا مهما في صقل هذا النوع من الشخصية من خلال التنشئة الاجتماعية السليمة واتباع الطرق التربوية الحديثة فاحترام الطفل وافساح المجال له للتعبير عما يفكر به منذ المراحل الاولى من نموه يساعده كثيرا في تقوية هذا النوع من الشخصية. كلما اهتمت الاسرة بآبائها وتدريبهم على مواجهة المواقف كلما قويت لديهم الثقة بالنفس وتوكيد الذات والعكس صحيح ان واجهت العائلة افكار اطفالها بالاستهزاء والتندر عليهم خلقت منهم افرادا منسحبين خائعين فاقدي الثقة بالنفس.

توصيات:

- 1- تعويد الاطفال على الاستقلالية
- 2- التعبير عن افكارهم ومشاعرهم
- 3- فسح المجال لتوكيد ذواتهم
- 4- تجنب الاستهزاء بهم وبارائهم وابداعاتهم مهما كان نوعها
- 5- افساح المجال لهم للتعبير عما في داخلهم اثناء لعبهم ومرحهم.
- 6- تجنب اجبارهم على شيء يرفضه وانما اقناعه على سبيل المثال اذا رفض نوعا من الطعام او لبسا معيناً او الذهاب الى مكان محدد... الخ من امور.
- 7- تشجيعهم على ابداء رأيهم في الامور الاسرية من انشاء بيت او شراء سيارة او اثاث او طعام... الخ فهذا يقوي شخصيتهم ويجعلهم يعتزون بها.
- 8- حبذا لو تعمل الاسرة والمدرسة حلقة نقاش كل شهر او كل فصل واشراك الابناء في ذلك لتدريبهم على الديمقراطية التي نفتقدها في عالمنا العربي.
- 9- تكليف الاطفال بالقيام بمهام معينة حسب قدراتهم وطاقتهم وتجنب تكليفهم فوق طاقتهم لانه يخلق لهم العكس.
- 10- تدريب الاطفال الى الطرق السليمة للدفاع عن حقوقهم وتجنب التدخل في رفع الحيف عنهم وانما توجيههم للدفاع عن انفسهم في تلك المواقف اما ان كان بد من ذلك التدخل فلا بأس.
- 11- تدريب الاطفال على تحمل المسؤولية منذ الصغر بحيث يناسب سنهم.

4 - الشخصية المزاجية أو المتقلبة:

مميزات الشخصية المزاجية: تتميز هذه الشخصية بالصفات التالية:

- 1 - تكون في بعض الاوقات مثالية في اقوالها وافعالها وسلوكها التعاوني اللطيف الذي يسعد الآخرين. ثم تنقلب في الوقت الاخر تماما بالعكس فتكون قاسية في اقوالها وسلوكها بحيث يصعب على الآخرين التعامل معها. خاصة الزوجة، يظهر لها الحب والتعاون معها، ثم ينقلب مزاجه ويكشف عن افعاله وخيائنه لها. عندها لا تستطيع ان تصدق ذلك، واين الحقيقة من كلامه هل يحبني فعلا؟، ام انه يخونني؟. وهكذا تعيش في صراع نفسي.
- 2 - يتميز سلوك اصحاب هذه الشخصية بما يشبه العاصفة عندما تهب تقلع كل شيء امامها.
- 3 - تكون الشخصية المزاجية متسامحة لابتعد الحدود وفي الوقت الاخر تنقلب الى صارمة لا تقبل العذر مهما كان نوع الذنب بسيطاً .
- 4 - انها متقلبة في قبولها اورفضها للمواقف وحتى في اختيار الاشياء، تراها مرة تقبل الشيء، ومرة اخرى ترفضه تماماً، انه نفس الشيء الذي سبق وان قبلته ولم يتغير به جانب ، على سبيل المثال لو اراد صاحب هذه الشخصية ان يشتري سيارة اعجب بها وقرر شرائها، وبعد فترة تغير كل شيء كره تلك السيارة ورفضها رفضاً. كما تكون حياة الأزواج لهذا النوع من الشخصيات صعبة جداً، خاصة اذا شاب العلاقة سوء فهم بعضهما البعض الاخر ، على سبيل المثال تجد الزوجة أو الزوج الذي يتمتع بتلك الشخصية محبا متعاوناً متسامحاً، ثم تنقلب الامور راساً على عقب الى كراهية وصرامة، وبعدها تعود الى ما كانت عليه سابقاً...الخ من تقلبات في الحياة العامة والخاصة، بحيث يصبح التعامل مع تلك الشخصية الذي لم تكن له دراية بمميزاتها محتاراً في امره وكيفية التجاوب مع هذه الشخصية.

الأسباب التي تصوغ هذه الشخصية هي ما يأتي:

- لكل صياغة لابد من أسباب، والأسباب التي كونت تلك الشخصية هي مايتي:
 - 1 - الشعور بالفراغ.
 - 2 - ضعف القدرة على ضبط الانفعالات ان كانت سلبية مثل الغضب والتوتر والتهور ، ام ايجابية كالفرح والانشراح.
 - 3 - فقدان معرفة الذات، وماذا يريد صاحب هذه الشخصية، ومن هو ؟ وتجد صاحب هذه الشخصية يتسائل من انا ؟ كيف أنا ؟ هل انا محبوب ؟ هل يكرهني الآخرون ؟ ماذا اريد ؟...الخ من اسئلة.

- 4 - لا يستقر على امر أو انفعال، فهو متقلب بين الانفعالات الايجابية والانفعالات السلبية.
 - 5 - يتسرب اليه الملل بسرعة بعد ان كان راغبا في الشيء أو العمل أو الصديق ومنفعا له، أو الزوجة التي يخونها بسبب هذا الملل.
 - 6 - يكثر النقد لكل شيء من ناحية، ومن ناحية اخرى يكثر المدح وربما لنفس الموضوع والموقف.
 - 7 - انفعالاته تسبق افكاره، بحيث لا يفكر بالعواقب ولهذا تجده كثير الندم. خاصة عندما يخون الزوجة وينكشف امره.
 - 8 - يكون حساسا لاي انتقاد أو تجريح من قبل الآخرين.
 - 9 - يعتبر كل اشارة أو حركة بانها جاءت ضده، هذا عندما يكون منفعا اما اذا كان هادئا فانه يتقبل كل شيء.
 - 10 - يعطي بسخاء عندما يكون مرتاحا، وياخذ بعنف عندما يكون غاضبا.
 - 11 - يكون صاحب هذه الشخصية كثير الشك في سلوك الآخرين الذين يتعامل معهم.
 - 12 - يصاب بالكآبة في اكثر الاحيان.
 - 13 - يحاول ايداء نفسه عند ثورة الغضب، وهناك من يضرب راسه في الجدار، أو يلطم جبينه بقسوة.
 - 14 - يكون كثير الشكوى والتذمر من الاوضاع القائمة.
- كيفية التعامل مع هذه الشخصية؟**
- 1 - استعمال طريقة المناورة معه عندما يكون غاضبا.
 - 2 - التحلي بالهدوء التام اثناء ثورة غضبه.
 - 3 - ان يكون الآخرون مستعدون لانقلاب انفعالاته كي لا تكون ردود افعالهم شديدة معه وهذا ما يزيد الطين بلة.
 - 4 - مساعدته على حل مشاكله وعندما يكون سعيدا يكون لطيفا في سلوكه.
 - 5 - ابعاده عن التوتر والحزن قدر الامكان.
 - 6 - تجنب اي سلوك يثيره أو يغضبه.
 - 7 - تجنب الجدل معه في اي موضوع لان الجدل يثيره ويغضبه.
 - 8 - تنبيهه قدر الامكان على انه شخصية حادة ، وقد تنفع تلك التنبيهات في بعض الاحيان.
 - 9 - يمكن تدريبه على الحب والحنان وتعريفه بفوائده واثاره.
 - 10 - تدريبه على قراءة الايات القرآنية التي تعيد الاطمئنان الى نفسه وتهده من ثورته وغضبه.

- 11 - معرفة هذه الشخصية مسبقا تساعد على التعامل معه، واستغلال الفرص المتاحة في مساعدته على تخطي ذلك الغضب.
- 12 - تجنب اجباره على اعمال أو افعال طويلة الامد لانه كثير الملل والتذمر.
- 13 - مصادقة ذوي الشخصيات الهادئة والتعامل معهم يساعد كثيرا على التفاهم معه.
- 14 - انه بحاجة لمساعدة المختص النفسي لتخفيف حالته عن طريق العلاج النفسي المعرفي الادراكي السلوكي.

5 - توصيات للسيطرة على اضطراب الشخصية النرجسية: اضطراب الشخصية النرجسية:

هو عبارة عن اضطراب في الشخصية التي تتميز بالتكبر والغرور، وتتميز هذه الشخصية بالانانية وعشق الذات، تنشد استغلال الآخرين، تبالغ في حب الظهور والهندام، واختيار ما يجلب الانتباه من ملابس وحلى ومكياج وممتلكات من بيت وسيارة... الخ من مظاهر. لاتقبل الانتقاد، وعكسه تتيح لنفسها انتقاد الآخرين والسخرية والاستهزاء بهم.

ينظر النرجسي الى نفسه بانه مميز واحسن الناس، وانه يتميز بمميزات عالية لا مثيل لها لدى الآخرين، ولايستطيع احد أن يبلغها. يتلف النرجسي لسماع الاطراء والمديح لانه يغذي لديه الشعور بالعظمة. لايهمه الا تحقيق اهدافه والوصول الى المراكز المرموقة، انه يعطي قيمة خيالية لنفسه، وذلك بسبب ضعف ادراكه لحقيقة ما هو عليه.

يمارس عملية الاسقاط على الآخرين، اي يحاول اسقاط ما لديه على الآخرين، ويحاول النيل منهم بشتى الاساليب. يعاني النرجسي من صعوبة بالغة في اقامة علاقة حب او عشق مع الآخرين لانه يشعر بنفسه هو الاحسن والافضل في المجتمع، كيف يتنازل ويحب من هو اوطيء منه ؟؟؟!!.. يسيطر عليه حب الذات وقد أخذ عشقه لنفسه الحيز كله ولا مجال لديه في ان يحب ويعشق.

توصيات للسيطرة على النرجسية:

يمكن ادراج بعض التوصيات للتخفيف عما يشعر به الانسان من نظرة متطرفة لذاته كما يأتي:

- 1- تخلص من الغرور.
- 2- سيطر على المبالغة والتفكير بقوتك وجمالك.
- 3- ابتعد عن التفكير بانك الوحيد العظيم في الدنيا.
- 4- تخلص من التفكير بالاعجاب بنفسك.
- 5- ابتعد عن استغلال الآخرين.

- 6- قوي عاطفتك تجاه الآخرين بالتعاون معهم .
- 7- ابتعد عن الحسد والغيرة.
- 8- استشر طبيبك.
- 9- تعاون مع عائلتك في علاجك.
- 10- احترم طبيبك المعالج.
- 11- تخلص من التفكير بانك احسن الناس.
- 12- ابتعد عن التفكير بان اعمالك هي المميّزة بالدنيا.
- 13- ابتعد عن انتقاد الآخرين.
- 14- قلل من رغبتك في سماع المديح لك .
- 15- لا تسمح الى من يمدحك.
- 16- لا تنتقم من الذي يعارضك.
- 17- ابتعد عن التفكير وانتظار اعجاب الآخرين بك.
- 18- اهتم بمشاكل الآخرين.
- 19- درب نفسك على الصبر.
- 20- لا تركز على جسمك وتفكر بحمالك.
- 21- ابتعد عن الشعور بالعظمة.
- 22- سيطر على غضبك.
- 23- ابتعد عن الاستهزاء بالآخرين.
- 24- لا تطلب من الآخرين ان يعترفوا بما اعطيتهم .
- 25- اسمع ما يقوله الآخرون عنك.
- 26- ابتعد عن ترديد كلمة انا.

القسم السادس
تمارين يمكن استعمالها لجميع الحالات
والاضطرابات النفسية

القسم السادس

تمارين يمكن استعمالها لجميع الحالات والاضطرابات النفسية

1 - تمرين الضوء للتخلص من المشاكل النفسية

- 1 - حدد المشكلة النفسية التي تعاني منها وتطمح للتخلص منها.
- 2 - استلقي على ظهرك تحت مصباح الغرفة المضاء وبدون وسادة ودع جسمك مسترخيا بشكل تام وفكرك صافيا من كل ما يعكر مزاجك.
- 3 - انظر إلى المصباح المعلق لفترة من الزمن وتخيل ان مشكلتك قد دخلت في المصباح المضيء.
- 4 - أغمض عينيك ستجد بان هناك هالة من الظلام تحيط بكتلة من الضوء الذي تشبعت به عينك.
- 5 - فكر بأن كتلة الضوء هي بمثابة مشكلتك التي تعاني منها وركز على هذا الامر.
- 6 - سترى كتلة الضوء تتلاشى وأثناء هذا التلاشي حاول ان تشعر بأن مشكلتك تتلاشى كما تتلاشى كتلة الضوء.
- 7 - كرر هذا التمرين ما استطعت واستعمله مع اي مشكلة تعترضك وذلك بوضع المشكلة بتلك الكتلة من الضوء ودعها تتلاشى كما يتلاشى الضوء وانت مغمض العينين.
- 8 - على سبيل المثال إذا استعملت التمرين بما يتعلق بالانطواء فعندما تفتح عينك ردد جملة (نعم تخلصت من الانطواء)، وإذا استعملت التمرين بما يتعلق بتأنيب الضمير فعندما تفتح عينك ردد جملة (نعم تخلصت من تأنيب الضمير) والحمد لله وكذلك مع التخوف من الاتصال الاجتماعي أو القلق النفسي، أو الارق... الخ.

2 - تمارين التنفس

- يلعب التنفس بأخذ الشهيق المطلوب والمملوء بالأوكسجين وطرحه دورًا كبيرًا في التخلص من التوتر والقلق اليك التمارين:
- 1 - يساعد الأوكسجين الجسم على حرق كلوكوز خلايا الجسم المختلفة والذي يؤدي إلى نشاطها وحيويتها .
 - 2 - يوفر لخلايا الجسم حاجتها من الأوكسجين بشكل عام .

3- يساعد على تنشيط الجهاز العصبي وذلك بتنشيط النواقل العصبية والإشارات الكهربائية التي تحصل بين الخلايا العصبية عند استلامها المثيرات المختلفة والرد عليها .

4 - يساعد على شحذ الذاكرة وتقويتها .

5 - يساعد على الاستيعاب لما يرى الفرد ويسمع ويقرأ .

6 - يقوي لدى الفرد قابلية الانتباه لما يدور حوله .

7 - يساعده على حضور البديهة .

8 - يؤدي إلى تقوية القلب والكبد والدماغ وكذلك الجهاز التناسلي... إلخ من أجهزة الجسم .

9 - يساعد الفرد على التفكير الصحيح واتخاذ القرارات السليمة .

10- يساعد على تقوية الذكاء، وهذا ما أشارت إليه بعض الأبحاث والدراسات .

والآن كيف تمارس رياضة التنفس؟

يمكنك اتباع ما يأتي:

1 - التأكد من نظافة الهواء الذي تستنشقه بحيث يكون مملوءًا بالأكسجين .

2 - التأكد من الملابس التي ترتديها بحيث تكون خالية من الأحزمة أو المشدات التي تعيق دخول الهواء إلى الرئتين .

3 - التأكد من نظافة الأنف .

4 - أخذ نفسا عميقا أو ما نطلق عليه بالشهيق والاحتفاظ به لفترة ثم طرحه من الفم بطريقة النفخ، وتكرار هذه العملية حسب ما تجده مريحًا لك .

5- أخذ الشهيق من فتحة واحدة من الأنف بعد غلق الأخرى والتناوب بينهما وطرح الزفير من الفم أيضًا مع تكرار هذه العملية عدة مرات .

6 - التنفس بما يشبه اللهاث أو حالة الرياضي الذي يركض كلما وجدت نفسك بحاجة لذلك .

7 - ممارسة طريقة التنفس إن كنت جالسًا أو واقفًا أو ماشيًا.

3 - تمارين الاسترخاء التي تساعدك على التخلص من الاضطرابات والتوتر النفسي .

عليك باستعمال تمارين الاسترخاء لتساعدك على راحة الجسم و الجهاز العصبي خاصة المخ الذي خزنت فيه جميع الامور التي تؤدي الى التوتر، وكلما ارتاح الجهاز العصبي والمخ كلما استطعت ان تسيطر على ما انت عليه، والتمارين هي ما يأتي:

1 - الجلوس في مكان هادئ ومريح.

2 - ارتداء ملابس مريحة خالية من الأربطة والأحزمة والمشدات.

3 - التوكل على الله والبدء بجملة (بسم الله الرحمن الرحيم).

- 4 - إغماض العينين وترديد اسم الجلالة (الله) خمس مرات أو حسب ما ترغبين.
- 5 - التركيز على الصدر عند التنفس.
- 6 - أخذ شهيقاً عميقاً بحيث تمتلئ الرئتان بالهواء الغني بالأوكسجين والاحتفاظ به لفترة وجيزة، ثم إخراجها من الفم كمن ينفخ البالونة مع تكرار هذه العملية حسب ما تجده مريحاً ومفيداً لك.
- 7 - أخذ شهيق عميق ومد الذراع اليمنى إلى الجانب وشدها ثم طرح الزفير مع ترديد جملة (سبحان الله) خمس مرات، ثم ترك الذراع اليمنى لكي ترتخي.
- 8 - إجراء نفس الحركة السابقة مع الذراع اليسرى.
- 9 - ممارسة هذه العملية مع الذراعين بالتناوب، ويعتمد عدد هذه الممارسة حسب رغبتك.
- 10 - ممارسة نفس العملية مع الساقين، أي مد الساق اليمنى وشدها ثم إرخاءها، ومد الساق اليسرى مع شدها ثم إرخاءها بإجراء عملية الشهيق والزفير المذكورة سابقاً، وترديد أية جملة ترغب بها وتكرار هذا حسب ما تجده مريحاً لك.
- 11 - سد قبضتك اليمنى سداً محكمًا والتخيل بأنها مملوءة بالتوتر ثم فتح اليد بشكل وكأنك ترمي شيئاً منها مع التخيل بأنها أفرغت وتخلصت من ذلك التوتر والقلق، وتكرار هذه العملية مع اليد اليسرى.
- 12 - دفع الرأس إلى الخلف برفق تام وشد الرقبة مع إجراء عملية التنفس المذكورة سابقاً في رقم 6، والتفكير بخروج القلق والتوتر مع كل زفير، ثم ترك الرقبة تسترخي، وتكرار هذه العملية حسب ما تجده مريحاً لك.
- 13 - التخيل بأن الجسم كله قد أفرغ من التوتر والقلق وأصبح نظيفاً والرئتان مملوءتان بهواء نقي كمن يفرغ البالونة من الهواء.
- 13 - ترديد جملة الشكر لله جل جلاله.
- 14 - تكرار هذا التمرين كيفما تحب ومتى تشاء مع الاستمرار عليه ، كما يمكنك أن تقرأ آيات قرآنية أو أحاديث نبوية شريفة أو قراءة الإشعار أو أي جمل تروح لها أثناء إجراء هذا التمرين.

المراجع

1. Al-Makhzoumi, A. A., " Mary and Her Question" Saudi Arabia, Al-Menhal Journal, 1986, 446, 174-175.of completion
2. Al-Makhzoumi, A. A., "Educational Notes" Kuwait El-Arabi Journal, 1987, 341, 118-119.
3. Al-Makhzoumi, A. A., "Enes and Television" Saudi Arabia, Al-Menhal Journal, 1987, 48, 451, 174- 177.
4. Al-Makhzoumi, A. A., "The Light and Human Behavior "Kuwait, El-Arabi Journal, 1987, 345, 108-111
5. Al-Makhzoumi, A. A., "Body Electric and Psychology. "Kuwait, El-Arabi Journal, 1988, 354, 146-149.
6. Al-Makhzoumi, A. A., "Feeding and Yoga " Kuwait, El-Arabi Journal, 1988, 359, 162-165
7. Al-Makhzoumi, A. A., "Body Electric" Saudi Arabia, Al-Menhal Journal, 1989, 144-147.
8. Al-Makhzoumi, A. A., "DEU Faculty of Divinity Students` Attitudes and Behavior towards Arabic Language. "Saudi Arabia, Risalet El-Khalij El-Arabia Journal, 1989, 10, 31, 59-87.
9. Al-Makhzoumi, A. A., "Psychology of Children` Aggressive Behavior." Saudi Arabia , El- Mecelle El-Arabiye Journal , 1989, 13, 141, 50-53.
10. Al-Makhzoumi, A. A., "Children Games in Different Levels of Ages." Saudi Arabia, El- Mecelle El-Arabiye Journal, 1993, 194, 60-63.
11. Al-Makhzoumi, A. A., "The Problems of Century" Saudi Arabia, Al-Menhal Journal, 1993, 55, 510. 136-138.
12. Al-Makhzoumi, A. A., "The Problems of Century 2" Saudi Arabia, Al-Menhal Journal, 1993, 55, 511. 82-85.
13. Al-Makhzoumi, A. A., "DEU Faculty of Divinity Students' Motivation and Achievement" Faculty of Divinity Journal, 1994. 8. 393-412.
14. Al-Makhzoumi, A. A., "The Children's Fear." Saudi Arabia, El- Mecelle El-Arabiye Journal, 1994, 198, 45-50.
15. Al-Makhzoumi, A. A., "How Do We Develop Our Children's Self Concept" Saudi Arabia, El- Mecelle El-Arabiye Journal, 1995.
16. Al-Makhzoumi, A. A., "The Role of Attitudes on Individuals and Groups. "Saudi Arabia, Risalet El-Khalij El-Arabii Journal, 1995, 53, 15 - 46.
17. Al-Makhzoumi, A. A., "Teacher's Characteristics and Training" An Article presented to the World Conference on Teacher Education. "Held

on August 27- September 2, Dokuz Eylul University, Buca Faculty of Education, 1995, Izmir - Turkey.

18. Al-Makhzoumi, A. A., Introduction to Social Psychology. Book published in Izmir: Anadolu Matbacilik. 1996. 51.
19. Al-Makhzoumi, A. A. Introduction to Social Psychology. Izmir: Anadolu Matbacilik. 1996. 48.
20. Al-Makhzoumi, A. A., "Memory and Modern Educational Technology." Educational Technology Council Fifth International Conference Held in Cairo, Egypt on 18-22 Sep. 1997, 91- 127.
21. Al-Makhzoumi, A. A., "Educational Technology and Artificial Intelligence." Proceedings of the Fifth International Conference on Artificial Intelligence Application Held by Egyptian Computer Society and American University in Cairo, Egypt, Feb. 27- March 3. 1997. pp. 379-394.
22. Al-Makhzoumi, A. A., "Street Children under the Wind." Saudi Arabia, El- Mecelle El-Arabiye Journal. 1998. 248. 112-120.
23. Al-Makhzoumi, A. A., "The Memory and Recall" Baku: Azerbaijan, Qafqaz University Journal, 1998, 2, 1-10.
24. Al-Makhzoumi, A. A., "Need to Achievement." Baku: Azerbaijan: Khazar University, Khazar View, 1998, 48, 14.
25. Al-Makhzoumi, A. A., "How to Treat Stress" Proceedings of Seminar, Held BY Qafqaz University in Baku: Azerbaijan. Second semester, 1999.
26. Al-Makhzoumi, A. A., "Recognize Your Mental Hygiene" Saudi Arabia: El- Mecelle El-Arabiye Journal. 2000, 176. 130-130.
27. Al-Makhzoumi, A. A., "How to prepare your child for first school day" Saudi Arabia: El- Mecelle El-Arabiye Journal. 2001, 281. 52-54.
28. Al-Makhzoumi, A. A., "Window on the human brain" Saudi Arabia: El- Mecelle El-Arabiye Journal. 2001, 286. 40-42.
29. Al-Makhzoumi, A. A., "How can you escape from Stress" Kuwait: Al- Abaad Alkhafia Journa. 2002, 17, 44-45.
30. Al-Makhzoumi, A. A., "The Role of Educators and Parents in Developing Emotional Intelligence" Kuwait: Al-Abaad Alkhafia Journa. 2002, 19, 48-51.
31. Al-Makhzoumi, A.A., "Test your Mental Hygiene" Kuwait: Al-Abaad Alkhafia Journa. 2002, 22, 52-55.
32. Al-Makhzoumi, A. A., "Sucking Thumb: causes and treatments" Saudi Arabia: El- Mecelle El-Arabiye Journal. 2002, 68-69.

33. Al-Makhzoumi, A. A., "Psychology of Social Communication and Self Understanding". Saudi Arabia: Al-Baider Journal, 2003. 34.
34. Al-Makhzoumi, A. A., Phobia: an Industry of Psychological Fears. Kuwait: Al-Abaad Alkhafia Journal.2003, 27, 14-15.
35. Al-Makhzoumi, A. A., "Frustration is worse than the Sickness Itself" Kuwait: Al-Abaad Alkhafia Journal.2003, 28, 8-9.
36. Al-Makhzoumi, A. A., The Daydreams are not always Symptom of Sickness. Kuwait: Al-Abaad Alkhafia Journal.2003, 30, 54-55.
37. Al-Makhzoumi, A. A., "Compulsive Pulling" Kuwait: Al-Abaad Alkhafia Journal.2003, 31, 20-21.
38. Al-Makhzoumi, A. A., "Language Disorders" Kuwait: Al-Abaad Alkhafia Journal.2003, 32, 26-27.
39. Al-Makhzoumi, A. A., "The Obsession: An internal Disorder" Kuwait: Al-Abaad Alkhafia Journal.2003, 33, 6-7.
40. Al-Makhzoumi, A. A., "My Psychological Suffering is the Accumulations of My Problems pre the Marriage". . Kuwait: Al-Abaad Alkhafia Journal.2003, 34, 35.
41. Al-Makhzoumi, A. A., "I am Lonely" Kuwait: Al-Abaad Alkhafia Journal.2004, 35, 52-55.
42. Al-Makhzoumi, A. A., "My Feelings push me Towards Suicide" Kuwait: Al-Abaad Alkhafia Journal. 2004, 36, 46-48.
43. Al-Makhzoumi, A. A., "My Mood made me to lose people" Kuwait: Al-Abaad Alkhafia Journal. 2004, 38, 38-41.
44. Al-Makhzoumi, A. A., "The Childs Sabotage behavior" Kuwait: Al-Abaad Alkhafia Journal. 2004, 39, -16-17.
45. Al-Makhzoumi, A. A., "Day Dreams" Kuwait: Al-Abaad Alkhafia Journal. 2004, 42, -.28-29.
46. Al-Makhzoumi, A. A., "The Psychology of Fasting in Ramadan" Kuwait: Al-Abaad Alkhafia Journal.2004, 44, 14-15.
47. Al-Makhzoumi, A. A., "I cannot communicate with the others". Kuwait: Al-Abaad Alkhafia Journal. 2004, 45, 14-15.
48. Al-Makhzoumi, A. A., Psychological Family Guide. Published by Dar El-ilm Lilmalayin , Lebanon 2008. (Second Edition)
49. Al-Makhzoumi, A. A., Why the Man Remains Silent?? !!. Published by Dar El-ilm Lilmalayin , Lebanon 2011.
50. Al-Makhzoumi, A. A.,. Methods and pathway of control your Psychological conflict and mental illness. Published by Dar El-ilm Lilmalayin , Lebanon, 2012.

- 51.1-Al-Makhzoumi, A. A., Children in the Vortex Family Problems How We Protect Them??!! . Under the press.
- 52.Al-Makhzoumi, A. A., Infidelity: causes, effects, circumstances, and victims. In press.
- 53.Al-Makhzoumi, A. A., Children in the Vortex Family Problems How We Protect Them??!! . In pres