

الملاحق

- عرض حالة من حالات العلاج الروجري
- تدريبات الاسترخاء.
- مقدمة لتهيئة العميل للعلاج المتمركز على العميل
- مقياس القلق.
- مقياس مفهوم الذات.

الملحق رقم (١) ————— ﴿الملاحق﴾

عرض بعض الحالات التي تم علاجها

الحالة الأولى (من مجموعة التغذية المرتدة بالفيديو)

(أ.م.ع) شاب يبلغ من العمر (٢٢) سنة، طالب ثانوي « دبلوم صنايع » ترتيبه الثاني في أسرته المكونة من خمسة أفراد

- الجلسة الأولى

ب* - أرجو منك في بداية هذه الجلسة أن تتحدث عن كل ما يجول في خاطرك في هذه اللحظة: قل أي شيء بدون خجل أو خوف..

ع - الموضوع اللي بعاني منه دلوقتي هو الزاي يمكن الإنسان أن يتغير... الزاي أن اتغير... اتغير ليه.. ح قول لك عن حاجات كتيرة... حياتي مش عجباني. مش حاسس اني مبسوط. مش قادر أنام.. مش حاسس اني سوي مثل بقية زملائي الآخرين...

ب- قصداك تقول إنك دلوقتي بتعاني من حاجات بتضايقك

ع - أكيد ، أنا تعبان قوي... أنا تعبان هذا صحيح للسبب دوت أن اجيت لهننا علشان أعالج نفسي... ممكن تكون خطوة جريئة شوية لأنك لما تخطو الخطوة ديت معناها في نظر الناس أنك مجنون... متخلف ع. قلني... طبعا الناس بتفكر كده... ودا الأمر بيحرج كثير من الناس... وطبعا أنا كسرت القاعدة وأجيت أتعالج.. ماعليش بقولها لك إنني اجيت من غير ما أخبر حد من أهلي أو من اصحابي... وأجيت علشان أفهم نفسي. وأبص فيها علشان أفهمها... بالتأكيد فيه حاجات وحشه في نفسي وحاجات كويسه..

ب- يبدو من كلامك أن الحاجات الوحشة كانت بتسبب لك الضيق والتوتر.

ع - دا أكيد... أنا اجيت لهننا علشان في حاجات وحشة بتضايقني.. وأكيد أنا كسرت القاعدة اللي ماشين عليها الناس.. اللي ماشين عليها نحن أولاد... بس أن اجيت لأني بفكر أكون كويس زي زميلي... زميلي أحسن مني في حاجات كتيرة... وأنا الآن ما اقدرش اجاريهم... هم متعلمون كويس ، متفقون... بالمختصر المفيد أصبحت أشعر بالدونية.. وفي الأول كنت بأشعر اني متفق وبفهم كل شيء..

﴿الملاحق﴾

- ب- يبدو من كلامك أنك تقول نفسي أكون مثقف زى الأول... وأن الحاجات الوحشة اللي بتضايقك ابعدتك شوية عن الشيء اللي كنت ترغب أن تكون عليه.
- ع- نعم... وأكد علشان ما حدش يغشني... بأعمل حاجات اللي بتناسب تفكيري أنا... ومش تفكير الناس التانيين. ولكن أنا بس حاسس عندي خطأ كبير دا ليه، ودا ليه وبحاول اصححه واقفح فيه... ولو كان الناس كلهم على غلط... لازم أرجع إلى رأيي أنا. الناس فى الاصل دقة قديمة... كلها دقة قديمة.
- ب- قصدك تقول انك بتعاني من حاجات وعايز تتوصل إلى حل بشأنها وأن لديك الجرأة فى ذلك.
- ع- أكيد عندي الجرأة بالتأكيد لاني عندي القدرة على التحليل، بحلل وأخذ الحاجة من جذورها. دي جاية منين ودي رايحة فين... ودا بخليني أفهم وأخذ الحاجة اللي بتهمني وأترك الحاجة اللي ما بتهمنيش علشان اقتلع المشكلة من جذورها. مثلاً أنا اتميز بالجرأة فى أسلوبي.. أول البارحة فى حنتنا مانت امرأة... دخلت منزلهم علشان أعرف ايه اللي بيعملوه الناس هناك... بتعرف علشان ايه.
- ب- علشان ايه.
- ع- علشان أعرف ايه اللي بيعملوه هناك. ايه اللي بقولوه.. ايه نظامهم... (وقد بدأ العميل الحديث عن هذه الخبرة التي مرت معه حتى نهاية الجلسة).
- الجلسة الثانية:
- ب- انتهينا من الجلسة الاولى عند الحديث عن الخبرة التي اكتسبتها من موقف امرأة حنتكم التي مانت.
- ع- اني استغربت يومها عن الشيء اللي بييجري هناك. اجيت تاني يوم واتصلت بزميلتي وهو أكبر مني.. وقلت له عن الحكاية الي شفتها البارحة... قلتي آه.
- ب- هل لديك شيء تحب أن تضيفه أني أراك قد توقفت عن الكلام.
- ع- آه الواد دا (زميل) كان ملتزم وملتزم جداً... وكان بيضايقني جداً فى هذه الحته... أنا فى اللجنة بغشش لما بكون فى الامتحان، وهو ما يرضاش يغشش.. وأنى وكل زميلتي

﴿الملاحق﴾

التانيين بنحاول نغشش، ولكن هو فلا يحاول أبداً أن يقوم ما نقوم به.

ب- يبدو من كلامك انك بتعمل حاجات مش كويسة بحق نفسك، وبتكون متضايق كثير لما بتعملها...

ع- أه... دي مشكلة بالنسبة لي، وأنا عايز اتخلص منها.. بس كثير من الظروف بتخلي الواحد بينجبر يعملها... مثلاً المعلم في المدرسة من بعيد بيعلمك أعمل دا، وسوي ديت، ومن غير ما بيقوم هو باي حاجة خالص أو يقول لك الزاي ح تعملها.

ب- يبدو من كلامك إنك متضايق من أمور موجودة في المدرسة وخارجها بتخليك تتجبر على عمل حاجات أنت غير مقتنع فيها.

ع- أه... بالتأكيد في حاجات كثير، خذ مثلاً التعليم بقي وحش خالص، وامنوش فايده وعايز يتخير.

ب- قصدك تقول أنت غير مرتاح لهذا الشكل من التعليم.

ع- أكيد رافض... رافض الغلط... رغم أنني رافض الغلط بس أحياناً أقوم بعمل الغلط مثال الواد اللي قلت لك عنه في بداية الجلسة... الذي هو ما بيعملش الغلط وأنا بعمله... حاجة تحير... أكيد خبره ديت بقيت أحلها كثير.

ب- يبدو من كلامك انك بتحاول مسك خيوط المشكلة ولكن مش قادر تحدها بشكل واضح

ع- أكيد لان عندي مشاكل كثيره قوي جداً... ولكن بدأت أفكر بالتغير وبمعالجة المشاكل ديت. لهذا السبب أتى اجيتلك بكل إرادتي، ماحدث غصبني على ذلك وأني أمنت بالعلاج النفسي... عندما قرأت كتاب عن المراهقة. اسمه «نفسية المراهق» اللي قلت لك عنه... لأنني حاسس إنني تايه،... أتترك شعري أحياناً بدون قص، وأحياناً اقصه قصه الكابوريا، واسيب دقتي، والبس زي اللباس اللي يلبسوه الناس الصايحه... اللي ما عندهم تفكير... وكل الأسباب ديت خلتنني أتى لازم أفهم.. واقول أفهم واحط تحتها أكثر من خط. ومش اطلع بس.. لازم ابقى متقف... لازم أفهم

ب- قصدك تقول تفهم مجريات الأمور اللي بيدور حوليك.

ع- أيوه أفهم... ليه بقي.. لأنني في مجال دراستي «التبريد والتكييف» مثلاً لما أجي أفهم ما

﴿الملاحق﴾

- فيش حد ببساعدي. ولكن قررت أن تعلم من حنة ثانية خالص.
- ب- ممكن أعرف أيه هي؟
- ع- الكتاب... الكتاب وبس... ليه بقى لانى لازم أكون أو لا أكون . دي أحد الأسباب اللي دعنتى اتغير، لازم أثبت نفسي قدام الناس، لازم أفهم اللي بدور حواليا.
- ب- قصدك تقول أنك تشعر بأنك أقل من الناس الثانية.
- ع- دا مافيش شك فيه، طبعا، وقلت مافيش وسيلة بتخليني أن أكون كويس في نظر الناس غير الكتاب.. ليه بقى.
- ب- ليه بقى؟
- ع- الكتاب ببشغلنى عن حاجات كتيرة اللي عمل الكتاب (ألف الكتاب) دا راجل مدرك لمجريات الأمور، قادر ع التحليل، قادر ع أن ينظم أفكاره... الكتاب ليس مادة علمية ولكن الكاتب هو قادر على تنظيم أفكاره... فاهم المادة العلمية، شخص أصلاً مثقف كتير قوي.. ومش واحد عادي... وأكد تعب وعانى كتير، وأنا باجي أخذ خلاصة فكره ... الكتاب وسيلة للرقى.
- ب- يبدو من كلامك إنك مش قادر تنظم أفكارك.
- ع- آه بحاول أقرأ لكي استفيد من خبرات الآخرين علشان انتفع فيها فى حياتى أنا لازم أقرأ أولاً كتاب الله ... ثم كتاب الإنسان (أي الموجود فيه خبرات الناس) مرة رحى لمعرض الكتاب، وقبل ما اروح اعتقدت انى لم أجد فيه ناس كتير... دخلت المعرض وكنت أول مرة اخشها ... ليقيت ايه بقى.
- ب- لقيت أيه؟
- ع- لقيت عالم تاني.. وفيه حاجة ثانية دعنتى لكي أقرأ . وهو أن زميلي المقيم فى الشرقية راسلني لمدة ثلاث سنوات، وهو شاب فاهم قوي، ولكن كل مرة بعثلي جواب وبيكلمني فيه أنه قرأ الكتاب الفلاني والكتاب الفلاني. ايه رايك فيه يا (أ)...وهو كويس وبراسل ناس كمان من خارج مصر. جى مرة وبعث لي جواباً ومضمون الجواب حطني فيه فى خانة اليك.. ارسل لى جواب بيكلمني فيه عن السياسة.

﴿الملاحق﴾

- ب- قصدك تقول أنه زميل لك بالمراسلة فقط.
- ع- نعم ... عن طريق المراسلة تعرفت عليه وما شفتوهوش خالص. وكل رسالة بتجيني منه باتعلم حاجة جديدة، وتعلمت منه حاجات كثيرة.. كتبت له وقلت له عايزين نناقش بعض المشاكل هو طبعاً متقف قوي وبيكتب بأسلوب مختلف.
- ب- قصدك تقول تناقشو بحاجات أنت ما تعرفاش وتشوف وجهة نظره فيها.
- ع- أه.. هو مندمج بخبرة الكتابة، وأول مشكلة ناقشناها هي التغيير.. وبدأت اكتب. وعرفتو برأئي الخاص... الإنسان بقدر يتغير... التغيير فى الحياة مهم. الإنسان بيقدر يؤثر فى الآخرين... أضاف لي فى جوابه معلومات جديدة، ودخلني فى حاجات ما أعرفهاش.... ممكن يادكتور انهي الجلسة لهذا الحد لاني عندي مشاغل فى البيت طالب الأستاذ مني مشروع فى المدرسة....
- ب- كما يحلو لك ولكن موعدنا فى الجلسة القادمة هو نفس الموعد، الساعة الحادية عشرة....
- **الجلسة الثالثة**
- ب- وصلنا فى الجلسة الماضية عند الحديث عن الجواب الذى ارسلته لزميلك، تحب أن تقول شيء فى هذا الأمر.
- ع- نعم فزميلي بعدين أداني كتاب لـ مصطفى محمود اسمه «السياسة والمستقبل» فيه كلام كثير... وبعد ما انتهيت من قراءة الكتاب أنا اضايقت كثير وقلت لنفسى لازم اقرأ... لازم اطالع... لازم...
- ب- يبدو من كلامك أنك حسيت بأنك تحتاج لخبرات كثيرة ومعلومات كثيرة ما تعرفهاش.
- ع- أه.. علشان يكون عندي مبدأ فى حياتي... أكيد مريت بخبرات مؤلمة وأنا بحاول اتغلب عليها بأساليب ملتوية وغير ملتوية... يعنى بتحایل عليها... بس.
- ب- ممكن تفصح أكثر عن هذه الخبرات اللي سببت لك الضيق.
- ع- ح أقولك السيجاير... لازم أسيبها أنا بشرب سيجاير بالهبل.. وأنا قاعد ما اعملش حاجة.. كله سيجاير، وما تعملش حاجة معاي.

﴿الملاحق﴾

- ب- قصدك تقول أنك مش قادر تنظم وقت فراغك.
- ع- أكيد فى حاجات مش قادر أعبر عنها لأنى مش قادر أنظم أفكاري.
- ب- يبدو من كلامك إنك بدأت تضع يدك على المشكلة ولكن مش قادر تحددتها كويس.
- ع- أه... مثلما يقول مصطفى محمود بالتليفزيون هو بتكلم كثير عن الموضوع وبعدين بديك الحته المفيدة، ويعني أنى مش قصدي اقرأ، إنى لازم أربط الحته ديت بالحته ديت... أى عايز أوظف كل ما تعلمته، وما سوف أتعلمه فى تصحيح مسار حياتي، والعلم كله مش كتاب وتجارب ومعامل... لازم أربط الحته ديت بالحته ديت واحط عليها شرطين.. دي مش ملاقيها عندي، مش قادر أنظم وقتي، مش قادر أمسك القلم وأرد على زميلي.
- ب- يبدو فى كلامك إنك مش عايز تبعت جواب إلا بعد ما تنقف نفسك.
- ع- احتمال... ولكن دلوقتي ما عدتش ارسله، لأنه أخرجني فى جوابه الأول، وحاولت أرد عليه وأثبت نفسي قدامه... ورحت على المكتبة علشان اشتري كتاب فى السياسة... ولكن ما وجدتش كتاب بتحدث عن سايسة... كما أن العادة السيئة صعبة الاستئصال علشان أضع مكانها عادة ثانية.
- ب- قصدك تقول أن العادة السيئة تستأصل من خلال عادة إيجابية بديلة.
- ع- أكيد... مثلاً التعليم هو اللي وصلني لهذا الأمر... ودلوقتي الطالب ما يفكرش كثير، التعليم حفطي. يجب على الطالب أن يبحث بنفسه... لما تدور وتبحث ح تكتسب أكثر ولما اكتشف المعلومة بنفسى استفيد منها أكثر... واحط تحتها عشرة خطوط.
- ب- تفضل تابع أنا معاك.
- ع- دا كله حفزني على قراءة الكتب الأخرى علشان تزداد خبرتي فى المجالات ديت وأبدأ أبحث عن الدواء لمشكلتي... ولما المدرس بخش يقول كلمة بدون أمثلة فإن كلماته تنسى ع طول، وأحياناً بحفظها صم علشان أخش فيها الامتحان أو أحياناً بطريقة الغش، لكن لما تبحث ع المعلومة لوحدهك ولا عمرك بتتساها، وتظل محفورة فى ذهنك طول عمرك.
- ب- قصدك أنك بدأت تغير طريقة تفكيرك فى التعامل مع الأشياء.

﴿الملاحق﴾

- ع- أكيد وخاصة الكتاب لاني باستفيد من القراءة... ولكن مش قادر أبدأ... رحنت لدكتور نفساني... وقلت لنفسي لازم اتحسن.
- ب- يبدو من كلامك انه فى حاجات بتضايقك فى داخلك بتخليك متوتر، وبدور على حل علشان تستفيد من خبرات الآخرين.
- ع- أكيد، انى قلت لك عن دكتور عالجني، ولكن ما ادنيش حاجة علشان كده أنا ارتحتك يادكتور، وقلت لازم اتغير ولازم أبقي احسن... أني لازم اتغير وعندي رغبة جامحة نحو التغير الايجابى وليس التغير نحو السلب، لاني خسرت نفسي، . أبوي... أهلي... أكيد أنا تعبان، أكيد الناس أثروا علي السيجاير أثرت علي، خسرت أهل حتتي.
- ب- قصدك تقول أن هناك مجموعة من الخبرات السلبية أثرت عليك وختاك تشعر بالتوتر والضيق نتيجة لذلك
- ع- أكيد كل الحاجات الوحشة اتعبتني مثلا السيجاير أثرت على جسمي بالسلب، ومع المشاكل الثانية حسيت أني تعبان نفسياً
- ب- أراك تحلل وتعايش هذه الخبرات.
- ع- أكيد... اللي بعمله دلوقتي بحلل لأنه فى علاقه طردية بين الجانب الجسم والجانب النفسي مثل العلاقة الطردية باللغة الرياضية، لما يحس الإنسان أنه قوي البنية، يبدأ يفهم نفسه بصورة أفضل.
- ب- يبدو من كلامك أن تعبك الجسمي وضعف بنيتك خلتك تشعر بالعجز النفسي.
- ع- أكيد... أكيد أنا مش عالم... ولكن شايف علاقة وثيقة وعلاقة طردية ليه بقى .. ممكن اديك أكثر من مثال التعب الجسمي اللي حصلني من السيجاير أثر على نفسيتي.
- ب- قصدك تقول أن شرب السيجاير أثر على صحتك الجسمية وتحول فى النهاية لتعب نفسي.
- ع- أكيد طبعاً، وممكن اديك أكثر من مثال لما يكون حاسس أن صحتي بقت وحشة، لأن دا كله من السيجاير.. ليه بقى إنني بأشرب سيجاير كثير وفكرت وقلت ليه اتعب نفسي ومشى فى السكه ديت، عايز أعالج نفسي.

﴿الملاحق﴾

- ب- يبدو عليك أنك بتعاني من صراع حاد وتريد أن تخرج بحل يرضيك ولكن لم تقدر تخو الخطوة الأولى بعد.
- ع- آه... هو أنا باقول كلام كثير ممكن مش حاسس فيه، مش فاهمه..بس أكيد بنسبة (٩٩%) أنه يعبر عما في داخلي، ويطلع بصدق، طالع من جواي.
- ع- ممكن .. حاجات غريبة قوي بتحصلي، يعنى مثلاً العلاقة بالجنس الآخر.. أنا ناجح فى الحته ديت ، ولكن مشكلتي ما أقدرش أخذ قرار .
- ب- يبدو عليك مش قادر تحدد موقفك من الجنس الآخر.
- ع- لا .. من زمان ... من زمان وأنا صغير حصلي موقف. كنت خارج المدرسة وشفت فتاه جميلة ، لحقتها، وفضلت لاحقها، وبعدين شتممتي....
- ب- الموقف دا حصل لك بالفعل.
- ع- آه... بنكسف أقوله أمام أي حد ثاني.. قولي ليه.
- ب- ليه
- ع- لأنها أثرت على كرامتي، والخبرة ديت صدمتني.. أكيد وأنا فى حالة المراهقة مرحلة غير مستقرة نفسياً، سلكت هذا السلوك أكثر من مرة.
- ب- يبدو من كلامك إنك بدأت تعاكس الفتيات من أجل رد الاعتبار والكرامة.
- ع- ما أعرفش، ولكن كنت قادر اسيطر على أي واحدة، لأنني لازم أكون متميز فى الحته ديت أكثر من أي واحد علشان أرد كرامتي.
- الجلسة الرابعة:
- ب- وصلنا فى الجلسة السابقة عند الحديث عن عدم قدرتك على ضبط نفسك فى ملاحقة الفتيات هل تحب أن تضيف شيء آخر.
- ع- آه... لازم اكون متميز فعلاً... وفعلاً أصبحت أتميز فى الحته ديت، وبدأت أعرف مفتاح كل واحدة...
- ب- اقصدك تقول دي خبرات اكتسبتها بعد فترة طويلة فى هذا الطريق.

﴿الملاحق﴾

- ع- واحدة عايز تمشي، ودي عايزة فلوس، ودي عايزة... وأصبحت أقدر اتحكم بكل واحدة، أقدر اشد وأقدر أرخي... وبعد ما اتعرف على الواحدة وأعرف مفتاحها انتقل إلى الثانية علشان استرد كرامتي... عرفت كثير... ولكن فى النهاية كنت أنا اللي بخسر وعرفت اني ماشي فى طريق غلط
- ب- يبدو أنك كنت نادم بقدر ما كنت بتسترد كرامتك.
- ع- آه.. لازم أكون كده ، لاني بقدر ما اسيطر على البننت بقدر ما كون شخصيتي واستعيد كرامتي ... من كلمتين أعرف دماغها ازاى البننت دي اقدر احركها... ولكن آخر مرة البننت اللي سرقتني بفلوس سبتها، ولكن اضايقت منها جامد، وحاولت اسلك جميع الأساليب ولكنني فشلت.
- ب- يبدو إنك حاليا تقيم خبراتك.
- ع- آه... بقيم نفسي بالضبط ، لازم أسيطر عليها، وتسمع كلامي، وأني نفسى افهم وافهم الناس اللي حوليا، ولهذا السبب أنا اجبت لعندك لانك قادر على أن تفهمني وتخلصني من المشكلة اللي أنا فيها.
- ب- واضح من كلامك أنك مرتاح معي.
- ع- آه... وأكيد. لاني بدأت افهم شوية نفسي، واستعيد ثقتي بنفسى وبدت الصورة أكثر وضوحاً ، على فكرة منذ فترة قريبة استطعت أن أكون علاقة ايجابية مع فتاه ودايماً أقعد معها ع الكورنيش ونتحدث فى أمور كثيرة إنسانه طيبة، وكلما تجي لعندي نخرج سوا، وبتكلمني بالتليفون بالليل لغاية ساعة متأخرة.. دا أنا شايف إنني بتصرف معها صح مش غلط ومتأكد.
- ب- ليه متأكد.
- ع- أنا متأكد انني نجحت وقدرت اسيطر عليها، واللي عاوزوا يعملو، وقدرت الابعها بطريقة غريبة.
- ب- واضح من كلامك انك سعيد من هذا التصرف فى الموقف دوت
- ع- أكيد لاني استرديت ثقتي بنفسى دلوقتي ما عايش ابص لاي واحدة... لانني واثق... أنني

﴿الملاحق﴾

اقدر... ولكن مش عاوز.. عايز واحدة لها مبدأ لها هدف دي خبرات بقولها طالعة من جواي وما حدش يعرفها.

ب- يبدو إنك واثق بي.

ع- اكيد... لاني بدأت أسلك طريق مش بطل، وبدأت احلل نفسي، وعايز ايه.. البنت اللي عايزها مش لازم تأكل وتشرب وتنام.. عايز واحدة عندها مبادئ مش شرط الجمال... ممكن اشوف واحدة ما تتشافش (شكلها وحش) ولكن جواها حلو، روح حلوة... وجدت واحدة.. ولكن اتخطبت لشخص تاني، هي مش متعلمة ولكن تفهم كل حاجة.

ب- يبدو من كلامك أنك استفدت من خبرات كثيرة في حياتك.

ع- أيوه... اللي ما لوش قديم مالوش جديد.

- الجلسة الخامسة

ب- في الجلسة ديت أطلب منك أن تتحدث عن أي موضوع يخطر على بالك دلوقتي.

ع- دلوقتي... دلوقتي.

ب- أه.. دلوقتي... نحن وقفنا في الجلسة الماضية عند الحديث عن اتخاذك لقرارك مع نفسك بشأن البنات والأمور الأخرى.

ع- أه... دلوقتي أنا بسعي إنني اتغير. الموضوع أني عاير اتعالج. واسعى أن اتغير، لأنني رافض كتير من الأمور.

ب- واضح من كلامك انه في حاجات كتيره ما عبرتش عنها.

ع. أه... بس لكن عندي سؤال أريد أن اسلك هو... مادام عندي الرغبة فان شاء الله سوف اتغير لأن الله عز وجل يقول « لا يغير الله ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم ».

ب- مادام عندك الرغبة في تغير حالتك فأكيد ربنا ح يساعدك.

ع- أكيد، أغير نفسي نحو الأفضل، وعندي حكمة بآمن بها وهي «إن الطلوع صعب والنزول سهل... لما تطلع ح تتعب، لكن لما تنزل السلم وأنت نازل لا تحس بالتعب.. والجاذبية الأرضية ممثلة في العلاقات الإنسانية السيئة».

﴿الملاحق﴾

- ب- قصدك تقول إنك لما بتسير فى الطريق السوي تحتاج إلى وقت طويل بينما السير فى الطريق السيء سهل عليك.
- ع- أكيد، .. مثلاً عايز تنام فى سريرك فأنت عايز فترة زمنية علشان تنام، ولما تسافر لبلد حتى تتعلم، فى البداية تكون صعبة، لانك بتغير نفسك حسب ظروف البلد الجديد واللى أنت مش متعود عليها.
- ب- قصدك تقول إنك بدأت تتغير ولكن هذا التغير بيحصلك ببطئ.
- ع- آه ... أكيد فى البداية تجد صعوبة فى التغير ، صعوبة فى اتخاذ قرار وتواظب عليه، بس ربنا ح يساعدني - وربنا راضي عليّ.
- ب- واضح انك دلوقتي مرتاح معايا.
- ع- آه مرتاح ... دلوقتي ... أنا لو أمش مرتاح امشي، اخسر ايه ... لو لم ارتاح معك ماجيتش تاني، أنت مش غاصبني فى حاجة، أنا جاي بإرادتى.
- ب- أنا قلت لك فى بداية الجلسة الأولى أن مجيئك لهنأ هو قرارك وليس قرارى أنا... والرغبة نابعة منك أنت وليس نابعة مني.
- ع- آه الحمد لله.. كان فيه حاجات كثيرة وكنت عايز اكلمك بحاجة مهمة بس نسيتهأ... آه موضوع مسبب لي أزمة، هو موضوع استدانته الفلوس... أنا باستلف... ليه أنا باستلف، أنا مش عارف.
- ب- يبدو أن احتياجاتك من الفلوس بتزيد.
- ع- أكيد، ولكن بدأت اضبط نفسى وأنا قلت لك إنني لما رجعت من العيادة قررت أنني مش عايز استلف تاني، ولكني ما اقدرش أحياناً أخذ من والدي فلوس وأقل له عايز فلوس علشان الدروس الخصوصية،...أخذها واشترى بها سيجارير.
- ب- يظهر من كلامك أن والدك لا يعرف أين تذهب بالفلوس.
- ع- لا مش بيعلم، ولكن أنا معاه بعمل عمل النصاب.. النصاب بخليك تطلعوا محفظتك وتعطية وأنت راضي. أنا كنت اقوم بعملية نصب عليه، نصب عنيف .. اكسر وضرب

﴿الملاحق﴾

كل شيء فى البيت حتى أخذ الفلوس، ولكن ما قدرش عمل هذه الحكاية مع أي واحد مهما كان ولوحط الفلوس قدامي... قلت له ليه..

ب- ليه بقي.

ع- لأن أول حاجة ان دا مش طبيعي، وإنما هو طبع جديد عليّ،... لكن والدي اجتماعي معايا وأعمل الحاجة ديت وأنا ساعتها بكون متضايق من نفسي.

ب- قصدك تقول بتشعر بالذنب نتيجة لذلك.

ع- آه باشعر بالذنب اتجاه والدي... ولكن بشعر اني مجرم، ولازم انسجن لو سرقت من الناس التانية، ولكن دايمًا بقول أن والدي فى يوم من الايام سوف يسامحني.

ب- قصدك تقول لما تأخذ الفلوس من والدك يمكن أن يسامحك، أما لو اخذت الفلوس من الاخرين تعدها جريمة.

ع- أيوه جريمة ، لكن باسرقهم بطريق آخر. مرة كنت باشتغل فى محل تصليح عربيات (كاوتش) عندك عربية.

ب- لا ما عنديش عربية.

ع- كان الزبون بيجنى علشان يصلح كاوتش عربيته، افحص الكاوتش والأقي فيه خرم صغير، ويحتاج لتصيح بسيط ، بس اني اجي اخرم الكاوتش بالمسمار عشرين خرم واقل للزبون.. الكاوتش كله بايص ، وتحتاج إلى كاوتش تاني، ويقول لي بكم الجديد اقل هل بـ ٢٥ جنيه... أركب الكاوتش الجديدة ويديني بخشيش كمان. وأنا اصلح القديم وابعه.. يعني بعمل عليه نصب ، اشتريت كل حاجة خرجت وتفسحت وسهرت ولكن بعدين اتعبت ربنا مش ح يسامحني أبداً.

ب- يبدو عليك أن لديك نوايا طيبة وخيرة.

ع- أكيد .. عايز تجيلي الظروف ... ووالدي ح يسامحني - والدي بيّفهم كل حاجة بالرغم انه ما دخلش مدارس كان بيّشجيني على المذاكرة.

ب- واضح من كلامك إنك متأثر بوالدك كثير.

﴿الملاحق﴾

ع- كثير قوي متأثر به ... والذي مرة غاب (١٤) يوم عن البيت، واجيت هو نايم واخذت من جيبه فلوس... وقول فى نفسي ما عlish يا (أ) حبه صبر وحبّة حماس وشوية شوية يمكن ربنا يكرمك. وما تبخلش بقى ولو ربنا اكرمك ما تبخلش يا (أ).

ب- قصدك تقول ما تبخلش على والدك.

ع- أه على والذي ... والذي صاحبي وحببي وفيه مثل شعبي بأمن فيه (٩٩%) بيقول لو كبر ابنك خاويه " وأقل لك مثال مر كنت مرة فى مأم .. وكنت باشرب سيجاير وشافني والذي وماكلمنيش، انه زي صاحبي.

- الجلسة السادسة:

ب- وصلنا فى الجلسة الماضية عند الحديث عن أهلك وكان واضح من كلامك أن مشاعرك اتجاه والدك زي مشاعرك تجاه صديقك؟

ع- أكيد ، والذي ما اقدرش اعاديه، ربنا جعل من أبوي سبب فى لبسي اللي أنا لابسه.. النظاره ديت ... وفرلي(١٥٠) جنيه...أيه ممكن أكثر من كده يمكن يعمله.. عندي مشروع فى المدرسة يدينى بيجبلى ورق ، بيجبلى كتب... لايبخل علي نهائياً... والزاي أنا كده ببقى وحش.. لما ابقى وحش أشعر بالضيق.. باكون متضايق لما تكون مجموعة من الناس معلقة املها عليك وأنت بتخيب ظنهم..دى وحشه قوي... قوي.

ب- يبدو إنك شاعر بالقلق والتوتر نتيجة ذلك

ع- أه ... دي وحشة قوي ... دي بايخه... والذي معلق علي آمال كبيرة.

ب- واضح من كلامك كله متركز على والدك، لم تذكر أى شي عن والدتك.

ع- والدتي حاجة تانية ... ربنا معاها.. معاها السكري (لحظات من لصمت) هي أجمل وأخلص أم فى كل الدنيا... ولكن صعبانه علي قوي بتعمل كثير ولا بتكل ولا بتمل.. وكل شوية تديني وتعطينى... والزاي أمك وأبوك مثاليين وأنت تطلع وحش... الزي تطلع منك يا (أ)، معني كده بابخه وحشه.

ب- قصدك تقول لازم ابقى كويس.

﴿الملاحق﴾

- ع- أه مفروض ... مفروض واقول في نفسي ربنا ح يكرمك
- ب- يبدو عليك متفائل قوي.
- ع- أه... متفائل بمستقبلي... ولكن بالرغم أنني ما عنديش المقومات اللي بتخلينى متفائل لأنه فى حاجات كتيرة تقف أمامي
- ب- يبدو عليك إنك بدأت تمسك بخبراتك اللي بتضايقك واحدة واحدة.
- ع- أه ، بدأت اقيم الأمر ولكن بقول أنا السبب ... أيو أنا السبب..مثلا الرجل اللي كنت اشتغل عنده فى محل الكاوتش الشغلة ديت انفرضت عليه لكن أنا ما انفرضتش علي، هو فشل بالتعليم ولجأ للصنعة وأكد معاه سادس ابتدائي أو يمكن أقل من... الزاي هو أحسن مني... كل الحاجات دي سببتي ألم نفسي... وتعبت وحصلي حاجة... بص على أصابعي دول احترقوا وأنا باشتغل احترقوا بالعند علشان ما جرب شغلة الصناعات تاني كنت بشتغل من الساعة سبعة الصبح ولغاية السبعة بالليل. واخذ عشرة جنيهه فى الأسبوع والاسطة مش عايز يعلمني.
- ب- قصدك تقول إنك كنت متضايق علشان مش عايز تعلمك.
- ع- أه مش عايز يعلمني وبالرغم من ذلك كنت بتعلم، ولكن كرهت الشغلة ديت، وأن الفرصة المتاحة لى هى المدرسة... المدرس يديني المعلومة وأنا قاعد مستريح...لازم احلل الصح من الخلط، علشان أشوف اللي بيحصل واعمل مقارنة وعلشان أعلم أولادي الصح من الخطأ وتمشي فى حياتك كراجل مهندس... وأكد فكرت بالمدرسة وح اتمسك فيها بيدي وأسنانى... وقلت لازم أقعد أوخذ برنامج انكليزي
- ب- يبدو إنك بدأت تاخذ قرارات بشأن نفسك.
- ع- اكيد . بس أنا مش بآمن بالمناهج اللي باخذها فى المدرسة، لأن المنهج يعتمد على تكتيم الطلبة .. المدرس يخش .. يعطي الدرس كأنه آلة تسجيل.
- ب- يبدو من كلامك إنه ما فيش حوار بين المدرس والطلبة.
- ع- نعم ... علشان كده مش قادرين تطور التعليم العربي، وحتى تطور علينا أن نخلي الطالب يبحث بنفسه.

﴿الملاحق﴾

- ب- يبدو عليك إنك تطرقت لمشكلة تعاني منها في المدرسة ، وبدأت تحللها وتضع الحلول لتجاوزها من خلال بحث الطالب عن المعلومة ومساعدة المدرس له في ذلك، ويوفر له الامكانيات المتاحة، ويتقوى له وفرى الامكانيات اللي بتخليني ابحت فيها وفرلي كل حاجة.
- ع- آه ... يحفظ الطلاب ثم يراجعونهم في الامتحان.. ومش بيحب جديد فيظل الواحد قاعد في مكانه... عليهم أن يقللوا المناهج .. اديلو حاجات خاصة في التخصص بتاعه ويحسنوا المناهج ويحسنوا المعامل... ذهبت لمنصع الثلج اللي بشبرا دخلت عليه تعرفت كثير من خلال المهندس اللي كان بيشرح لنا ... انبسطت كثير من ذلك . واللي شوفتوا جعلنى مبسوط.
- ب- يبود من كلامك إنك تعشق الخبرة الحسية (الحية)
- ع- اكيد ... أكيد ساعات الكلام يكون ممل
- ب- واضح من كلامك انك تقول ما فيش فائدة من الكلام.
- ع- لا ... لاني بأفكر بحاجات كثيرة... مثل التربية ، الزاي نتربى...حاجات غريبة... تربينا الزاي .. اهلنا الزاي تربوا.
- ب- قصدك تقول المسالة ديت بتؤرقك وبتفكر فيها كثير .
- ع- آه... أبوي له حقوق في تربيتنا ، ولكن مشكنتنا أن الحياة صعبة.
- ب- يبدو من كلامك بانك لم تتلق تربية كويسة من اهلك.
- ع- آه ... أبوي نسي نفسه في الشغل، وأمى كذلك، وأنا نسيت نفسي.. وفيه مثل شعبي عندنا بقول : « اللي اهلوا ماربو هوش بتربيه الايام والليالي»
- ب- قصدك تقول أن التربية الأسرية هي الركيزة الاساسية في كل تربية.
- ع- أكيد لانها المدرسة الأولى...أبوي وأمى سواء عملوا غلط أو صح أنا باخذ كل حاجة منهم، كما هم بيعانوا أكثر منى احنا ساكنين في حي شعبي أبوي بيحي من الشغل وبينام على طول، والام طول النهار شغالة، والابن شغال في الصيف..عايز أم وأب يقفوا معايا،

أنا لما كنت في السنه الخامسة والدي ما يعرفش عني حاجة.

- الجلسة السابعة

- ب- يبدو من كلامك انك كنت مفتقد والدك في تلك الفترة.
- ع- لا أنا افتقدته في المرحلة الثانوية أي في مرحلة المراهقة تعبت ومافيش حد وجهني.. أنا لو واحد وجهني للصلاة والصوم لكنت قريب من ربنا. وفي كل الحاجات ديت لو عملتها ما كنتش اغلط... ولكن بالتأكيد أن شاء الله ح يسامحني وأعمل حاجات كويسة وأبوي يكون معايا كويس ويربيني التربية الدينية السليمة، ودا كله يؤثر علي... أكيد كل دا بيخليني متضايق... المراهقة مشكلة الولاد صغيرين، واحد بيروح شمال وواحد بيروح يمين واحد كارل ماركس وواحد سقراط.. مفروض ابدأ بالتربية الدينية.
- ب- قصدك إنك ابتعدت عن الدين.
- ع- أكيد دي مشكلة ... دي مشكلة . احنا عايزين ننطلق.....دول الأجانب سرقوا علمنا ونحن ناخذ الصورة ونسيب الأصل.
- ب- يبدو إنك متضايق من دا
- ع- اكيد متضايق ... طلعت جماعة الشيطان من فترة... الدين بعرفنا الصح من الغلط ولازم ما اسبيش الدين في هذه المرحلة (المراهقة).. وأنا التمس العذر لأهلي...ليه، مافيش عندهم وقت علشان يقعدوا معنا ويعلمونا.. أنا فشلت في حياتي وكمان اخوي... مرة جي لعندي وجايبلي مبلغ من المال... ودائما بيروح يقعد على القهوة. وبيشرب سيجاير... احنا كنا فين ابوي وامي كانوا فين.
- ب- قصدك تقول إن التربية الاسرية كانت غير موجودة ومشاغل الحياة أبعدت أبوك وأمك عن دورهم الحقيقي.
- ع- أه. لكن بقول أنا السبب في كل دا ، وبعدين حطيت اللوم على الاهل... لو كانوا معايا وما اعملتش كل الحاجات الوحشة، ولكن الكل مشغول ... الكل بجرى، ايقاع الحياه الساخن والسريع أثر علي.
- ب- يبدو عليك مررت بخبرات سيئه خلتك متقلب.

﴿الملاحق﴾

- ع- ... دلوقتي أنا فى المدرسة بروح المدرسة، وبعدين باتعرف على الشله، وأنا تاثرت بالشله.. أنا بقعد معاهم كل يوم خمس ساعات وفى كل عمرى ما قعدش مع ابوي وامى أكثر من هذه المدة... والدى بييجى من الشغل بيخش بينام، وأنا بعد ما اجى من عند اصحابى.. اخش أنا كمان علشان أنام.. ودواليك.
- ب- يبدو عليك انك بترتاح مع أصحابك أكثر من أهلك
- ع- التربية فى البيت بتاثر بـ (٧٠%) والاصحاب (١٠%) و (١٠%) للمدرسة ، و(١٠%) للناس اللي حواليا... وأنا بأخذ من أهلى (٢٠%) ليه بقى ، علشان ما فيش حد منتبه لحد، احنا فى البيت اكتشفنا بالصدفة أن اخوي مرفوض من المدرسة ليه، وأخوي التانى بيشر ب سيجاير... وأكد ابوي كان مقصر... ولكن التربية مش أم وأب .. هي أم وأب وأخوة... كلنا لازم نكمل بعض ... لما ييجى اخوي وبيشر ب سيجاير قدامى وأقل له لا تشرب ، لازم أنا كمان ما اشربش سيجاير. هو بيقلدنى...لاني أخوه الكبير وبمثابة الأب، طالما أنا يفوتنى ح يفوت أخوه الصغير... أكيد متضايق قوي ... ساعات تقول أنت السبب فى بوصان اخوتي... وأخذ الامر ببساطه.
- ب- يبدو من كلامك انك شاعر بالذنب نتيجة لذلك.
- ع- آه شاعر بالاحساس بالذنب بنسبة (٨٠%).. أنا السبب الرئيسي، اخوتي بيشر بوا سيجاير ليه.. كان نفسى احافظ على اخوي (محمود) لاني بحبه أكثر واحد فى العيله... وأكد أنا خايف عليه قوي... لاني حاسس انه بتاثر بي ... ولكن مش قادر امنعه. الزاي بيشر ب سيجاير الزاي امنعه مادام أنا باشرب سيجاير.. ح قولى انت بتشر ب سيجاير كمان... الزاي ح يطيعنى... ولكن مش عايز يسلك طريقى... أنا متضايق بسببه ... ضايقتى قوي، حاسس إنى أثرت باخوتي بالسلب... وضايقتى قوي لما أخوي لم حاجاته وكان عايز يسبب البيت، كنت عايز اصرخ.. وطلعت حته من جواي وبانت فى عيوني.
- ب- واضح من كلامك إنك كنت متضايق وشاعر بالذنب عما جرى لأخوك.
- ع- ... متضايق وخايف ... خايف على أخويا يسلك الطريق المنحرف، دا وحشه قوي.. لاننا على كده سعداء مع بعضينا.
- ب- قصدك تقول انت السبب المباشر فى ضياعه.

﴿الملاحق﴾

- ع- آه... ولكن بحاول فى اليومين دول ابطل السيجاير بحاول علشان يتعلم مني.
- ب- يبدو عليك انك بدأت تاخذ قرارات ايجابية وبدأت تتحكم فى نفسك.
- ع- بالضبط... اليومين دول أصبحت بحاول ابطل السيجاير بحاول علشان ما يتعلمش مني.
- الجلسة الثامنة
- ب- يبدو من كلامك بدأت تتحكم بنفسك.
- ع- آه... بدأت اتحسن منذ فترة وعندى الارادة وعشرين الف سبب بيخلينى اغير رائى ... لازم اخلع كل شيء وحش من جذوره...دا من فترة، لقيت الآن حد يبساعدني... وأنا بساعد نفسي.
- ب- قصدك تقول إن أسباب التغيير كان سببها أنت وليس حد تانى.
- ع- بالضبط كده... (٩٠٪) من أسباب التغيير تقع عليّ و ١٠٪ مساندة اجتماعية... وبعد ما فكرت فى عقلي الباطن
- ب- قصدك بدأت تحلل الصعوبات التى تعاني منها.
- ع- آه ... لاني بحب اخذ الحاجة واحدة وهى الحاجات اللي بتخصني.. على فكرة أنا مرة كنت سهران مع صاحبي.. ويومها اعطوني سيجاير فيها حشيش كان عندي حب استطاع وقلت اجر ب السجاير ديت، وبعدين لما اشربتها دخت وتعبت جامد...
- ب- كما كان عمرك وقتها؟
- ع- العام الماضي قبل امتحان الفصل الاول، وبعدين دخلت الامتحان وما كتبتش حاجة وبعدين تعبت من السيجاير، وكل ما يطلع السلم بلاقي نفسي تعبان . ما عنديش لياقة، أنا مش عاوز اشربها تانى.
- ب- يبدو عليك إنك تعودت عليها.
- ع- آه... ساعات امسك السيجاره فى ايدي اليمين ومرات امسكها فى ايدي الشمال.
- ب- قصدك تقول انه دلوقتي رافض تمسك السيجارة فى ايديك اليمين

﴿الملاحق﴾

- ع- اليمين حاجة جامدة قوي... اليمين باكل فيها... الأصابع دول تعودوا على مسكها، أحياناً افكر بقطعهن أنها عادة سيئة خالص.
- ب- واضح أن لديك عادات ايجابية أو بدائل أخرى كي تخلص من هذه العادة.
- ع- القراءة فكرت اقرأ بس مشكلتي إنى عايز تنظيم وقت المطالعة وواجبات المدرسة.. أنا قرأت البارحة كتاب ديني... أنا حاسس انى تعبان أنا دلوقتي بطلع الطاقة المشحونه اللي جواي، وحاسس أن المواد اللي باخذها فى المدرسة مش ح تديني حاجة فى حياتى ... أنا رافض نظام التعليم اللي بيعتمد على التلقين.
- ب- قصدك تقول أنت بترفض أي حاجة بتتفرض عليك.
- ع- أكيد... أن أول حاجة فى حياتى لازم اتخلص منها السجاير واتخلص من استدانه الفلوس علشان ابتدي أبدأ عملية تنظيم للشىء اللي أنا مفتقده.
- ب- يبدو من كلامك إنك بدأت تمسك خيوط مشكلتك، هل هذا صحيح؟
- ع- أه ... ولكن مش قادر لانى لحتى الآن مش مستقر.. ممكن الإنسان يكون متقلب فى الحياة... بس متقلب بدوافع ... أكيد إنى بعمل الغلط... أكيد اللي بعملو اليوم يختلف عن اللي عملته البارحة.
- ب- قصدك تقول مش قادر تضبط غرائزك.
- ع- التغيير والتقلب ناتج عن دافع حصلي أو دوافع أخرى مش خاطرة على بالي دلوقتي، بس هى جواي... مش كل حاجة بتطلع ... أكيد فى حاجات كامنة جواي ولكن جزء صغير منها بيطلع.
- ب- ممكن أن تحدد بعضا منها.
- ع- لها خصوصية باحس انها هي اللي بتضايقني.. هي السبب فى مشاكلي.... ليه خبرات، ليه ما نسميها أخطاء... مش خايف اكيد مش خايف ولكن عظمي لسا طري... ممكن الاخطاء ديت ما تطلعش حتى اجد الإنسان الذي اتق فيه .. لانها تمس شخصيتي.

- الجلسة التاسعة:

- ب- يبدو عليك إنك غير واثق بي.
- ع- لا ... لكن عندي صعوبة فى مواجهة ذاتي .. عندي احساس في جواري مش قادر اتكلم فيه.. لو بقدر اتحكم فيه لكنك بطلت العادة... ولكن إني بحس انني أخذت دلوقتي اعد نفسي للحرب... أنا داخل حرب مع نفسي ومع الشيطان.
- ب- واضح من كلامك إنك بتعيش صراع.
- ع- عايش صراع قوي جدا جدا من جواري... مش فاهم كل يوم احاسب نفسي مليون مرة بس مش قادر اقاومها.. دي عادة سيئة وهي العادة السرية ودي اتعبتني وبتخليني دائما تعبان وزهقان.. وبنام كثير...
- ب- واضح أن صورتك عن نفسك لم تتبلور بعد.
- ع- لسا... أنا فى حرب لأن الشيطان نفسه اقوى مني ... لاني لسا ما استعدتتش أنا عامل زي الرئيس اللي بيعد دولته للحرب بعمل زيه...
- ب- قصدك تقول إنك مسلوب الارادة من قبل غرائزك.
- ع- حاليا آه مسلوب الارادة من قبل دوافعي وغرائزي.. بس مش قادر اتحكم فى نفسي... آه في نوع من الغلط وأنا عارف نفسي ، بس بعمل الغلط وعارف انه غلط... أديك مثال بوضح باختصار مفيد كل اللي قلناه : يوم الخميس وأنا جاي لهننا شفت منظر واحدة لابسه سترتتش جامد بعدين رحى على البيت... وأنا لما بعمل الحاجات ديت (العادة السرية) بتعب جامد بحاول ابتعد عنها ولكن مش قادر.
- ب- قصدك تقول بقاوم نفسي احياناً.. ولكن مش قادر بشكل كاف.
- ع- أكيد البارحة روحت البيت وفتحت الشباك رايت واحدة وعلمي هيجان داخلي قلت لنفسي اعمل المرة دي بس.. ودخلت الحمام ووقفت افكر اعمل.. ما عملش.
- ب- قصدك تقول ووقفت تحكام نفسك
- ع- آه بحاكم نفسي... قبل ما أبدا بالفعل اقول لنفسي لو عملتوا سوف استمر فى الغلط واحس

﴿الملاحق﴾

بالتعب والضعف.. ولو ما عملتهاش استريح نفسيا.. ولكن بعدين اشعر بالذنب والقلق.

ب- يبدو إنك مسير لغرائزك.

ع- آه.. أفكر كثير قبل ما عمل واللي ما أعملش... بحسن اني داخل مصارعة مع نفسي ولكن قبل ما اخش المصارعة استسلم لنفسي وغرائزي...آه أنا ضعيف فى الحته ديت.

ب- يبدو عندك احساس بالعجز فى هذه الحته.

ع- أه عندي عجز فى حاجات كثيره.. لاني غير مهيا دلوقتي لهذه الحرب، أنا حاليا بجمع سلاحى.. ضعيف الثقة فى نفسي لاني ماعنديش القاعدة الروحية لضبط دوافعى وغرائزي... ولكن أكيد أن برضوا ما اسكتش أنا بجمع سلاحى حاليا علشان اخش الحرب... اكون أو لا اكون.

ب- قصدك تقول تضع حد هذا الامر.

ع- أه ... ح اخرب الدنيا.. بدأت اضع الخطط واجمع قواي لهذا الحدث... والسلاح بتاعي هو " القرآن" بطلع السلاح النووي. سلاح ربنا هو أعظم سلاح.. باستعين بالله على غرائزي وعلى شيطاني اللي بيوسوسلي...أنا حاسيس بالخوف... أنا شخص خايف... ولكن بالحاجات دي (القرآن)..... عندي طاقات واهتمامات ايجابية وأنا جيد هنا، وهناك نقص فى حاجات السجاير والعادة السرية... هي اللي بسبب لي الضيق والتوتر وسوف ابدأ بوضع الخطط لهذا الأمر- حرب - ماعنديش - استسلام تاني.. لا اكسب ولا خسر لو كسبت اكسب كل حاجة... ولو خسرت اخسر كل حاجة... ليه... لأن النية موجودة جواي... وأكيد ربنا ح يأخذ بيدي... ولو تقربت إلى الله، فالله مش ح سيبنى.

- الجلسة العاشرة

ع- أكيد فكرت فى حاجات تانية.. أكيد أبقي كويس ... أكيد لأنى حسست أنه فى ناس زيك يادكتور واقفين جنبى... وربنا جعلك سبب لي من اني ابدأ اتخلص من مشاكلى... واقتنعت أخيراً... وبدأت امشي نحو الطريق الإيجابى ولكن عايز شوية وأنى لحد الآن ما وصلتش للخط الاخضر ومازلت فى الخط الاحمر... ولكنى ما شي نحو الاخضر. وأنى حاسس أنى بقيت احسن شوية وانى كويس... الحمد لله.

- حالة التحسن (ع،ت،ج) من المجموعة (ت١).

شاب يبلغ من العمر (٢٥) سنة، مؤهله العلمي (دبلوم صنايع)، متزوج وله طفلة واحدة، ترتيبه الثاني في أسرته المكونة من أربعة أفراد، إضافة إلى الأب والأم، فالأب يبلغ من العمر (٧٥) سنة، فلاح، طبعه هادئ، متسامح، علاقته بالحالة جيدة، وعلاقة الحالة به طيبة أيضاً ويكن له الاحترام والتقدير والطاعة العمياء... "حتى أنه خطب لي عروسة وأنا يومها كنت في السعودية، وأنا لا أعرفها..." والأم (٦٥) سنة، ربة منزل، طبعها هادئ، طيبة، حنونة، وعلاقة الحالة بالأم كويسة (ما فيش مشاكل). كذلك علاقته بأخوته طيبة.. "وكلنا بنحب بعضنا.. تربية فلاحين.

فالحالة قبل أن تأتي للعيادة طبيعية جداً، ولم تتعرض لأيّة أزمات نفسية في السابق.. "حياتي كانت طبيعية جداً، وكنت مرتاح مع الآخرين، ونشيط في عملي..". كما لا يوجد تاريخ عائلي مرضي.. "ما فيش حد من عيالي أو من قرابيننا عنده مرض نفسي..". أما من حيث بداية شكوى العميل فكانت منذ أقل من سنة، وذلك بسبب الخلافات الحادة بين الحالة وزوجته، وبينه وبين أهل الزوجة.. "اكتشفت أن أهل زوجتي كانوا داخلين على طمع مع والدي، فأبوي والحمد لله عنده أملاك كثيرة ومحلات تجارية، ولكن والدي كان صاحي، كل مرة كانوا بيجو لعندنا كانوا بيسرقوا أشياء ثمينة من البيت، حتى أنه مرة سرقوا ذهب زوجتي، واتهموا أخوتي، وبعد ذلك طلبوا مني شراء ذهب لزوجتي... .. وبعد تفاقم الأزمة بيننا وبين أهل زوجتي لم أعد أطيق زوجتي داخل البيت، وبعدين جاء أهل زوجتي وأخذوها عندهم، وأصبحو يعاملوني على أنني لا رأي لي... ومن يومها وأنا مش كويس في حياتي...".

أما الأعراض التي يشتكي منها العميل فهي: الأرق الشديد والدائم، الصداع، الدوخة مع الشعور بالاختناق، النرفزة والعصبية الزائدة، سرعة النسيان، وعدم التركيز. وقد تم تشخيص اضطراب الحالة من قبل الأطباء المعالجين في العيادة على أنها تعاني من القلق العام، بينما كانت نتائج الحالة على المقاييس السيكومترية كالآتي:

(٨٠/٧٥) في القلق العام، (٨١/٧٦) في القلق كسمة، و (٩٠/٣٣) في مفهوم الذات الشخصي، (٩٠/٤٠) في مفهوم الذات الاجتماعي، (٩٠/٤٤) في مفهوم الذات الجسمي، (٩٠/٤٧) في مفهوم الذات الأخلاقي، و (٩٠/٤٢) في مفهوم الذات الأسري.

أما بالنسبة للتغيرات التي طرأت على الحالة نتيجة للتدخل العلاجي المتمركز على العميل

﴿الملاحق﴾

مع الدواء فكانت على النحو التالي: انخفاض في توتر العضلات، الشعور بالاستقرار النسبي، أصبح نومه أكثر انتظاماً مع انخفاض في الأرق، أكثر تركيزاً مع تحسن في التذكر، وزيادة في الثقة بالنفس، أكثر قدرة على اتخاذ القرارات المناسبة. كما أصبح أكثر قدرة على فهم الآخرين وتقديرهم بطريقة واقعية وموضوعية، وأكثر تبصراً بمشاكله التي يعاني منها. كما انخفض مستوى القلق مع تحسن مفهوم الذات لديه. فقد حصل على (٥١) درجة في القلق العام. و (٣٩) في القلق كسمة، و (٥٨) في مفهوم الذات الشخصي، و (٦٧) في الاجتماعي، و (٦٢) للجسمي، و (٦٢) للأخلاقي، و (٦٢) للأسري.

وتشير الدلائل الكلينيكية والأعراض الفسيولوجية المصاحبة للقلق العام إلى أنه حصل تحسن طيب في حالة العميل النفسية بعد شهر من المتابعة. فقد أظهرت الدلائل الكلينيكية لحالة العميل ثباتاً تحسناً في الأعراض الكلينيكية كالتوتر العضلي، العصبية، الضيق والتبرم، والثقة بالذات، النوم، النسيان، التركيز.

وتشير نتائج المقاييس السيكومترية لمرحلة المتابعة للعميل ما يلي:

(٥٢) درجة في القلق العام، و (٣٩) في القلق كسمة، و (٧٦) في مفهوم الذات

الشخصي، و (٦٧) للاجتماعي، و (٦٤) للجسمي، و (٦٢) للأخلاقي، و (٦١) للأسري.

الحالة الثالثة:

- حالة عدم التحسن (ف،أ،م) من المجموعة (ت٣).

فتاة تبلغ من العمر (٣٣) سنة، ربة منزل، تعليمها متوسط، متزوجة ولديها ثلاثة أطفال، وترتيبها الثاني بين أخوتها. حيث يبلغ عدد أفراد أسرتها سبعة أفراد؛ ثلاثة أشقاء من أمها، وأربعة من زوجة أبيها. فالأب يبلغ من العمر (٨٠) سنة، وهو على المعاش، طبعه حاد، عصبي، وأسلوب تربيته كانت قاسية... "دايماً كان يضربني ويضرب أمي وأخوتي... لأنه كان يشك في أمي... حصل مرة أن جاء من الخارج وببيده سكين وكان عايز يقتل أمي.. وبعدين طلقها وتزوج امرأة ثانية، ولما كبرت زوجني غصبن عني لقريب له.. وأنا كنت رافض هذه الزواجة من أساسها. لأنني عرفت أنه كان صاحب مشاكل...".

أما بالنسبة للمناخ الأسري الحالي للعميلة فقد قالت خلالها حديثها عن مشاكلها عبر جلسات العلاج.. "علاقتي بزوجي مضطربة وما فيش تفاهم خالص من اليوم الأول اللي اجيت فيه لعنده... إنه دائماً يفهمني غلط، ويتهمني بأني غير جميلة ونحيفة... حتى أنه مرة طلب مني أن يعطيني إبرة لزيادة الوزن، وأنا رفضت لأنني سمعت أنها بتضر بصحتي... ودايماً في خلافات

﴿الملاحق﴾

وخناقات داخل البيت حتى أنني منذ سنوات بدأت أشك فيه بأنه على علاقة مع أكثر من امرأة، وأنا خائف أن يصبني الأيدز. وأنا خائف كثير على نفسي وعلى أولادي، وهذه الخلافات سببت للأولاد الإهمال والتوتر، وأصبحوا ما بيرووحوش المدرسة..."

أما الأعراض التي تشنكي منها الحالة فهي: التوتر، اضطراب في النوم، التعب الشديد، ضعف التركيز والعصبية، الصداع، آلام فوق الصدر، عدم الثقة بالنفس، عدم قدرتها على مواجهة مشاكلها الأسرية..

أما درجاتها على المقاييس السيكومترية قبل العلاج فكانت على النحو التالي:

(٨٠/٧٣) في القلق العام، و (٨١/٧٢) في القلق كسمة، و (٩٠/٣١) في مفهوم الذات الشخصي، و (٩٠/٤١) في الاجتماعي، و (٩٠/٣٥) في الجسمي، و (٩٠/٥٣) في المثالي، و (٩٠/٤١) في الأسري.

أما درجاتها على المقاييس الفسيولوجية فكانت: (١٠٧) عدد نبضات القلب في الدقيقة في حالة الوضع الطبيعي، (٩٦) في حالة الاسترخاء و (١٠٩) في حالة الشد و (١٠٤-١٤٥) في ضغط الدم في حالة الوضع الطبيعي و (٩٧-١٣٨) في حالة الاسترخاء و (١١٥-١٦٢) في حالة الشد.

أما عن وضع الحالة النفسي بعد جلسات البرنامج العلاجي، والأعراض التي كانت تعاني منها قبل العلاج ما زالت مستمرة بدون تحسن، كالصداع، الدوخة، ضيق التنفس، عدم الثقة بالذات وبالآخرين، التردد، ضيق التركيز، الاتهاك العصبي. فقد حصلت الحالة على درجة (٨٠/٥٥) في القلق العام، و (٨١/٤٥) في القلق كسمة، و (٦١) في مفهوم الذات الشخصي، و (٦١) في الاجتماعي، و (٥١) للجسمي و (٥٧) في الأخلاقي، و (٥١) في الأسري. أما التغيرات الفسيولوجية لمعدل ضربات القلب فكانت (٨٥) في الوضع الطبيعي، و (٨١) في الاسترخاء، و (٩١) في حالة الشد. و (٨١-١٢٨) في ضغط الدم في حالة الوضع الطبيعي، و (٦٩-١١٣) في حالة الاسترخاء، و (١٠١-١٣٩) في حالة الشد.

أما عن وضع الحالة في مرحلة المتابعة، فقد بدت الحالة أكثر سوءاً من الأول، حيث أصبحت أكثر خوفاً وقلقاً. كما ازدادت أعراضها الكليينكية سوءاً وخاصة النوم، العصبية، عدم الثقة بالذات والآخرين. كما كثرت الأفكار الوسواسية المتعلقة بتوهم المرض، وشعورها بأنها على حافة الهاوية. أما درجاتها على المقاييس السيكومترية فكانت (٦٨) في القلق العام، و (٦١) في

﴿الملاحق﴾

القلق كسمة، و (٤٩) في مفهوم الذات الأسري، و (٥٦) في الاجتماعي، و (٥٤) في الجسمي، و (٥١) في الأخلاقي، و (٥٠) في الأسري، ومعدل ضربات القلب (٨٧) في الوضع الطبيعي، و (٨١) في حالة الاسترخاء، و (٨٥) في الشد. بينما ضغط الدم (٩١-١٢٩) في حالة الوضع الطبيعي و (٦٩-١١٨) في حالة الاسترخاء و (١٠١-١٤٤) في حالة الشد.

الملحق رقم (٢) ————— ﴿الملاحق﴾ —————

(تدريبات الاسترخاء)

قال الباحث للعميل في بداية ممارسة تدريبات الاسترخاء ما يلي : أجلس الآن على الكرسي بشكل مريح بقدر ما تستطيع. إصغي إلىّ تماماً... سوف أنبهك لبعض الإحساسات والتوترات في جسمك، وأوضح لك بعدها، إنه بإمكانك التحكم بهذه التوترات... من فضلك ركز معاًيا شوية.

١ - دعنا نبدأ بممارسة تدريبات الاسترخاء في اليد اليمنى أولاً... أجعل كل انتباهك وتركيزك الآن على ذراعك الأيمن، الذراع بشكل خاص، أيوه.. جميل كده. أغلق راحة يدك اليمنى، أغلقها بقوة أكثر فأكثر... شد أكثر واجعل انتباهك مركز على قبضة يدك وهي في حالة الشد، وتصور أن قبضة يدك مصنوعة من الحديد.... لاحظ عضلات مقدمة ذراعك الأيمن وهي منقبضة.... هل يمكنك الآن أن تشعر بالتوتر في هذا الجزء من اليد؟ أيوه، جميل كده (١٠ ثوان).... والآن اجعل يدك اليمنى تسترخي وتأخذ وضعها الطبيعي... هل تلاحظ الفرق بين ما كنت عليه من شد وتوتر، وما أنت عليه الآن من استرخاء (١٠ ثوان).... والآن كرر المحاولة مرة أخرى من فضلك.

٢ - والآن سوف نتجه إلى راحة اليد... اثني راحة يدك اليمنى إلى الخلف بقوة إلى أن تشعر بالشد والتوتر في المعصم وظهر اليد.... شد أكثر... كويس... (١٠ ثوان من الشد، هل تشعر بشد ذلك الجزء من اليد؟... هذا جميل... والآن دع راحة يدك في حالة استرخاء لمدة (١٠ ثوان) تمام... كويس...

٣ - والآن سوف نتجه إلى راحة اليد أيضاً، أغلق بإحكام راحة يدك اليمنى، وشدها بقوة باتجاه الذراع (نحو الداخل)... شد بقوة. ركز انتباهك على راحة يدك اليمنى وهي مغلقة ومشدودة بقوة نحو الداخل... شد أكثر، لاحظ التوتر والشد في راحة اليد اليمنى والرسغ (١٠ ثوان)، والآن دع راحة يدك تسترخي... تمام... أحسنت (١٠ ثوان).

٤ - والآن دعنا نتجه إلى اليد... اثني اليد بقوة في اتجاه عكس مسند الكرسي، وينبغي عندئذ أن تكون قادراً على الإحساس بتوتر عضلات ذلك الجزء الأعلى من اليد بدون أن تشرك عضلات الجزء الأسفل من اليد... تمام... كويس كده، هل تشعر بشد ذلك الجزء من اليد؟ تمام كده (١٠ ثوان)... أترك يدك في وضعها الطبيعي،

- واجعلها تسترخي قدر المستطاع (١٠ ثوان).
- يمكننا الآن الانتقال إلى اليد اليسرى والعمل بنفس الطريقة التي عملناها في اليد اليمنى (٨،٧،٦،٥).
- ٩ - والآن، دعنا نتحول إلى الكتفين، ارفع كتفيك كما لو كنت تريد لمس أذنيك بكتفيك. لاحظ التوتر الذي يظهر في الكتفين وفي عضلات الرقبة. حاول أن ترفع أكثر... فأكثر. ركز انتباهك على عضلات أكتافك المشدودة (١٠ ثوان) والآن دع عضلاتك على سجيتها أكثر فأكثر، لاحظ من جديد الفرق بين التوتر والاسترخاء الذي بدأ ينتشر في الكتفين (١٠ ثوان). كرر ذلك مرة أخرى.
- والآن، وبعد ممارسة الاسترخاء على الأيدي والذراعين، سنتابع ممارسة الاسترخاء بالنسبة لعضلات الوجه.
- ١٠ - والآن، دعنا نتجه إلى عضلات الجبهة. ارفع الحواجب إلى أقصى حد ممكن حتى فروة الرأس، هل تشعر بالتوتر والشد؟ جميل كده... (١٠ ثوان صمت)، والآن ارخها أكثر فأكثر (١٠ ثوان صمت). كرر المحاولة من جديد، ولاحظ الفرق بين الشد والاسترخاء.
- ١١ - والآن أغلق عينيك بإحكام، أغلقهما بقوة حتى تشعر بالتوتر، أيوه كده... شد أكثر فأكثر. والآن تحس أن الشد والتوتر بدأ يشمل كل المنطقة المحيطة بالعين (١٠ ثوان صمت). والآن دع تلك العضلات في حالة ارتخاء، ثم لاحظ الفرق بين الشد والتوتر وبين الاسترخاء (١٠ ثوان صمت). كرر هذا الأمر من جديد بغية الوصول إلى تحكم شامل بالعضلات المحيطة بالعينين أثناء التوتر والاسترخاء.
- ١٢ - والآن أطبق فكيك وأسنانك بإحكام كما لو كنت تعض على شيء. لاحظ التوتر في الفكين... شد أكثر، أيوه كده... جميل، خليك شادد (١٠ ثوان صمت)، والآن دع فكيك يسترخيا، ودع شفثيك منفرجتين قليلاً، ولاحظ الفرق الواضح بين الشد والاسترخاء في منطقة الفكين (١٠ ثوان صمت).
- مرة أخرى، أطبق الفكين... لاحظ ما فيهما من توتر.
- ١٣ - والآن نتجه إلى الشفثين. زم الشفثين، واضغط كل منهما على الأخرى بإحكام،

﴿الملاحق﴾

- جميل كده... اضغط كل منهما على الأخرى بكل ثقلك، ولاحظ التوتر الذي بدأ ينتشر حول الفم، شد أكثر فأكثر (١٠ ثوان صمت)، والآن استرخ، وارخ عضلات شفتيك ودع ذقنك في وضع مريح (١٠ ثوان صمت). كرر هذه المحاولة.
- ١٤- والآن سوف نتجه إلى عضلات الرقبة... من فضلك اضغط برأسك إلى الخلف على مسند الكرسي. اضغطها بقوة وبعنف... تمام كده. ركز انتباهك على العضلات المشدودة. ركز أكثر وأكثر، لاحظ الشد والتوتر (١٠ ثوان صمت). والآن ارخ العضلات بشكل تام (١٠ ثوان صمت).
- ١٥- والآن مد رأسك إلى الأمام كما لو كنت ستدفنه في صدرك، لاحظ التوتر الآن في الرقبة، ركز انتباهك أكثر على منطقة الشد في الرقبة... أيوه، جميل كده (١٠ ثوان صمت). والآن استرخ، واترك نفسك على راحتها (١٠ ثوان صمت).. كرر الأمر....
- ١٦- والآن، دعنا ننقل إلى عضلات الجزء العلوي من الظهر، قوس أو احني ظهرك كما لو كان صدرك سيلتصق بالبطن.. ركز أكثر، وشد بقوة... ولاحظ التوتر في الظهر وخاصة في الجزء الأعلى (١٠ ثوان صمت).
- والآن استرخ، وعد بجسمك إلى وضعه الطبيعي فاردأ ظهرك في وضع مريح، ولاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء (١٠ ثوان صمت). كرر العملية هذه، ولاحظ الفرق في كل مرة بين الشد والاسترخاء.
- ١٧- والآن خذ نفساً عميقاً (شهيقاً عميقاً) ثم تمسك به، وفي نفس الوقت، اسحب الكتفين معاً إلى الخلف حتى تتلاقى حافتي الكتفين، وعندئذ يمكنك أن تشعر بشد ملحوظ في الصدر والكتف، وفي الجزء الخلفي من الظهر، هل تشعر بذلك الآن؟ ركز انتباهك أكثر على منطقة الشد أو التوتر، ركز ذهنك أكثر، شد بقوة (١٠ ثوان صمت).. والآن استرخ وكن على سجيتك، وانفث الهواء، استمر في ذلك، واستمر في تنفسك العادي، ولاحظ من جديد الفرق بين ما هو عليه الآن صدرك وبطنك من استرخاء، وما كان عليه من توتر (١٠ ثوان صمت). أعد ذلك من جديد.

﴿الملاحق﴾

- ١٨- والآن، دعنا ننتقل إلى عضلات البطن، ولكي تمارس الشد على تلك العضلات، فما عليك إلا أن تقوم بشد عضلات البطن بقوة وكأنك تضرب نفسك بقبضة اليد على البطن، حاول أن تشد أكثر... انك الآن تشعر بشد واضح في البطن، هل تشعر به؟ شد أكثر (١٠ ثوان صمت)، تمام كده، جميل. والآن دع العضلات تتراخي (١٠ ثوان صمت). أعد هذا من جديد، شد عضلات بطنك إلى أن تشعر بالتوتر... وبعد ممارسة الاسترخاء بالنسبة لعضلات البطن، ننتقل إلى عضلات الأرجل والأقدام.
- ١٩- دعنا الآن، نبدأ بالجزء العلوي من الفخذين، أفردهما حتى تلاحظ التوتر في منطقة الفخذ (١٠ ثوان صمت)، والآن استرخ، ودع ساقيك يسترخيان، ولاحظ الفرق بين عملية الشد وعملية الاسترخاء (١٠ ثوان صمت) أعد هذا من جديد مرة أخرى.
- ٢٠- والآن سنتجه إلى بطن الساق، حاول أن تشد عضلاتها بأن تثني قدميك إلى الأمام في اتجاه الوجه... شد أكثر وأكثر، وركز انتباهك على العضو المشدود، إنك الآن تشعر بالشد والتوتر في بطن الساق (١٠ ثوان صمت). والآن استرخ... أعد القدمين إلى وضعهما الطبيعي، ولاحظ الفرق بين الشد والاسترخاء (١٠ ثوان صمت).
- ٢١- والآن في هذه المرة، اثن قدميك إلى الخلف في اتجاه رسغ القدم، محاولاً أن تجعل أصابع القدمين ممتدة في اتجاه الرأس، لاحظ الشد في قصبه الساقين وبطنهما... استمر قليلاً في الشد (١٠ ثوان صمت)، والآن عد إلى وضعك الطبيعي مسترخياً بكل عضلاتك إلى وضعهما السابق، وساعد نفسك على الاسترخاء أعمق وأعمق (١٠ ثوان صمت).



الملاحق رقم (٣) ————— ﴿الملاحق﴾ —————

مقدمة لإعداد تهيئة العميل لعملية العلاج النفسي المتمركز على العميل:

خلال لقاءاتنا القادمة، ستدور بيننا العديد من المناقشات حول بعض الخبرات التي تسبب لك الضيق والقلق. وحتى يتم ذلك على أكمل وجه، اقرأ هذه المقدمة جيداً، حتى تكون على علم كامل بكل ما سيتم داخل إطار هذه اللقاءات.

هذه المقدمة التي بين يديك الآن، تعدّ نوعاً من الاتفاق الودي لما سوف يتم بيننا في

اللقاءات اللاحقة.

إن هدفنا واضح ومحدد، وهو مساعدتك على فهم نفسك واستعداداتك وقدراتك وميولك والاستفادة منها من أجل تحقيق التوافق في جميع مجالات حياتك. وهدفنا من هذا، هو أن تحقق لنفسك الصحة النفسية والنمو السوي من خلال شعورك بالأمن والطمأنينة والثقة، مع وجود اتجاه متسامح نحو ذاتك واحترامها وتقبلها وتقديرها. وكذلك شعورك بالسعادة مع الآخرين والثقة بهم واحترامهم وتقبلهم. كذلك فهم نفسك وتقييم قدراتك بشكل واقعي وموضوعي، وتقبل نواحي القصور فيها، والاستفادة من قدراتك إلى أقصى حد ممكن.

جميل أن تطلب بنفسك المساعدة حين تحتاج إليها، وسوف تجد لدينا الرغبة المخلصة في مساعدتك، وبذل الوقت والجهد الكافي لتحقيق ذلك... ونطلب منك أيضاً أن تساعدنا لكي نساعدك.. ونرجو منك أيضاً أن تفهم كل ما يقال لك، ونرجو أن تتحمل معنا مسؤولية تنفيذ كل ما نتفق عليه...

ربما نتوقع منا الشيء الكثير والكثير في حل المشكلة التي تعاني منها، ولكن أود أن أقول لك منذ البداية... لا نتوقع منا حلولاً جاهزة لمشكلتك، ولكن توقع منا فقط المساعدة على اكتشاف قدراتك وخبرات المتناقضة مع ذاتك؛ وبالتالي أنت الذي ستقوم باختيار الحلول المناسبة للمشكلة التي تعاني منها.

إننا مستعدون تماماً لكي نسمع كل شيء، ستجد لدينا الأذن الصاغية، والإنصات الجيد، والفهم العميق قدر الإمكان لوجهات نظرك ولمشاعرك، وخبراتك وتصوراتك... نرجو أن يتوافر بيننا الثقة المتبادلة في جو هادئ وسمح..

﴿الملاحق﴾

نرجو أن تثق فينا تماماً، وتأكد أن سرية المعلومات أمر هام جداً؛ لأن أبسط قواعد الإرشاد والعلاج النفسي هي المحافظة على خصوصيات من يتعاملون معنا... لانكتفم أي شيء يجول في خاطرك، حتى ولو كان صغيراً... قل أي شيء، قل كل ما لديك بصدق وأمانة وكأنك تحدث نفسك.

ليس هناك من هو أعرف بنفسك منك، وإن أفضل طريقة لفهم ذاتك هي الطريقة التي تتبناها أنت. لذلك نرجو أن نتعاون معاً... وتأكد دائماً أن كل ماتقوله سوف يكون أمانة يجب المحافظة عليه، ولن يطلع عليه أي شخص مهما كان.

تذكر أن هذا اللون من العلاج يعتمد بالدرجة الأولى عليك في حل المشكلة التي تعاني منها، وليس علينا نحن، فعليك يقع العبء الأكبر في الجلسات التالية، وعليك يقع العبء الأكبر في سير الجلسة وفقاً لما تراه مناسباً لك. لذلك نرجو منك أن يكون لديك الرغبة بالفعل للمرور بخبرة هذا النوع من العلاج.

وعلى كل حال، فإن الجلسات التي سوف نجريها سوياً فيما بعد، تهدف إلى:-

- الانفتاح على كل الخبرات الخاصة بك.
- انسجام مفهوم الذات مع خبراتك.
- زيادة الاعتبار الإيجابي للذات.
- تبادل الاعتبار الإيجابي غير المشروط مع الآخرين.
- تنمية احساس جديد وإيجابي نحو الذات.

لذلك، فأنت المسؤول الأول والأخير في أخذ زمام المبادرة في الحديث عما تراه مناسباً لك في كل جلسة. لك الحرية التامة في الحديث عن أي أمر تريد أن نتحدث عنه... اترك العنان لأفكارك، وخواطرك، واتجاهاتك، ورغباتك، ومشاعرك، وخبراتك أن تسترسل بحرية تامة من تلقاء نفسها، ودون تحفظ، واجعل الثقة والتقبل المشترك، والتفهم التام، والعلاقة الحميمة هي القاعدة والأساس لكل جلساتنا المقبلة، وذلك حتى نستطيع الوصول سوياً إلى هدفنا.

تذكر أن الجلسات اللاحقة سوف ينحصر دوري في تسهيل أو تيسير فهمك لنفسك

﴿الملاحق﴾

بشكل أفضل، ومساعدتك على التركيز على مشاعرك، وخبراتك. وكذلك مساعدتك على الكشف عن قدراتك على النمو والتغيير الإيجابي ضمن الاتجاهات التي تختارها أنت، ودون تدخل منا إلا كموجه وميسر.

تذكر دائماً، أن سعادتك بين يديك، ساعدنا في تحقيق التقدم، لا تطلب منا حلولاً جاهزة لمشكلاتك؛ وبالتالي فإن المهم في هذه الجلسة والجلسات التالية أن نتعلم ما يمكنك من حل مشكلاتك مستقلاً عنا، وأن تتحمل مسؤولية اتخاذ القرارات التي تراها ملائمة لك. نحن نثق بك وبحديثك عن نفسك، وعن خبراتك في هذه الجلسة، وفي الجلسات اللاحقة بدون شروط مسبقة، أي بدون تقييم لسلوكك سواء أكان إيجابياً أو سلبياً، وإنما نتقبلك كما أنت، وبكل ما يدور في أعماقك من إيجابيات وسلبيات..

وينبغي عليك أن تكون نشيطاً وفعالاً في معظم الجلسات اللاحقة، لأن وجودك في هذا المكان نابع من رغبتك أنت، والقرارات التي سوف تأخذها بشأن ذاتك ومشكلتك، ينبغي أن تتبع من داخلك أنت، وما عليك إلا التركيز على مشاعرك وخبراتك التي تحس بها الآن.

وفي النهاية ... أنت المسؤول الأول والأخير عن التقدم الذي سوف يحصل لك نتيجة لهذه اللقاءات. فبقدر ماتسمح لخبراتك، ولمشاعرك أن تعبر عن نفسها أثناء هذه اللقاءات بدون خوف أو قلق وبحرية وتلقائية تامة، بقدر ما يؤدي هذا إلى تحسن وتقدم في حالتك النفسية.

إن العلاقة بيننا سوف تستمر لـ (١٠) جلسات، مدة الجلسة حوالي (٤٥) دقيقة، والفترة الفاصلة بين الجلسة والأخرى أربع أيام ... وإذا حصل لديك أي طارئ يمنعك من المجئ إلى هذا الموعد الذي اتفقنا عليه، نرجو أن تتصل بنا وذلك لتحديد موعد آخر يناسبك. وتذكر دائماً أن المسؤولية لاتزال تقع على عاتقك أنت.

تأكد اننا لن نتخلى عنك بعد الانتهاء من هذه الجلسات، لذلك لا بد من استمرار التواصل مع بعضنا البعض بين الحين والآخر، وذلك للتأكد من سير عملية التحسن لديك، لذلك سوف نترك لك عنواننا ورقم تليفوننا...

_____ الملحق رقم (٤) _____ ﴿الملاحق﴾ _____

مقدمة لإعداد وتهيئة العميل لتقنية التغذية المرتدة بالفيديو المصاحبة للعلاج النفسي:

هذه اللقاءات التي تدور بيننا سوف نقوم بتصويرها بكاميرا الفيديو، وبعد الانتهاء من الجلسة، يقوم الباحث بإعادة عرض شريط الفيديو مرة أخرى بحيث يمكن مشاهدة مجريات الجلسة على شاشة العرض (التلفاز).

ونهدف من وراء هذا العمل، مساعدتك على الوصول إلى مستويات أعمق فيما يتعلق بمفهومك تجاه ذاتك، ومشاعرك وسلوكك وخبراتك... أو بمعنى آخر، معاشتك لخبرتك مرة ثانية وإدراكها - كما لو كنت شخصاً غريباً - والتعليق عليها، والتعليق كذلك على حركاتك أو طريقة كلامك أو تعبيرات وجهك، وذلك بغية مساعدتك على تنظيم ذاتك وخبراتك، ورؤية الجانب النفسي والبيولوجي الخاص بك بشكل أفضل. لذلك نطلب منك أن:

- تبدي ملاحظتك حول أي تناقضات بين السلوك الذي تلاحظه على شاشة العرض، وبين مشاعرك الحقيقية التي تشعر بها الآن تجاه هذه السلوكيات.
- تركز انتباهك بشكل جيد على انفعالاتك ومشاعرك وطريقة كلامك، وحركاتك، وتعبيرات وجهك أثناء حديثك عن أي خبرة من الخبرات المسجلة لك أثناء الجلسة.
- تركز انتباهك على السلوكيات التي تعتقد بأنها غير مرغوب فيها بالنسبة لك والتي لم تكمن مدركاً لها بشكل كافٍ أثناء الجلسة.
- أن تركز على السلوكيات التي تعتقد أنها مرغوبة بالنسبة لك وتدعمها.
- كما يطلب منك أثناء عملية إعادة الشريط أن تعلق على محتوياته بحرية تامة.
- وبعد الانتهاء من مشاهدة محتويات الجلسة بالكامل، يطلب منك أن تحدد المعطيات السلوكية والخبرات التي لاحظتها أثناء الإعادة من حيث:

- إيجابية الخبرة بالنسبة لذاتك.
- سلبية الخبرة بالنسبة لذاتك.
- الخبرات المتناقضة مع ذاتك.
- الخبرات الغامضة لذاتك.

_____ الملحق رقم (٥) _____ ﴿الملاحظ﴾ _____

مقدمة لإعداد وتهيئة العميل لتقنية التغذية المرتدة الحيوية المصاحبة للعلاج النفسي:
قبل أن نبدأ جلسة العلاج النفسي المتمركز على العميل، علينا القيام ببعض تدريبات الاسترخاء لكافة أعضاء جسمك من الأقدام وحتى الرأس.

وهذه التقنية تهدف إلى مساعدتك على التحكم الإرادي في وظائفك الفسيولوجية اللاإرادية وهي: ضغط الدم، معدل ضربات القلب، وذلك من خلال تمكينك من إدراك العلاقة بين القيم الرقمية لتلك المؤشرات الفسيولوجية - المسجلة على الجهاز - وحالتك الانفعالية. ومع تكرار هذا التدريب سوف تتعلم التحكم بانفعالاتك..

وتذكر أن التغذية المرتدة الحيوية هي عبارة عن تقديم المعلومات الفورية والتي تمثل مؤشرات نوعية عن العمليات الفسيولوجية، التي من خلالها يمكن التحكم في هذا السلوك، أو معلومات عن مدى توتر العضلات، معدل ضربات القلب، ضغط الدم ... الخ. وبعد كل محاولة توتر واسترخاء لكل عضو من أعضاء جسمك تقوم بها، يقوم الباحث بقياس معدل ضربات قلبك، وضغط دمك العالي والمنخفض مع اخبارك بنتيجة ذلك القياس.

إن الدرجات التي حصلت عليها نتيجة لذلك القياس، والخاصة بضغط الدم، ومعدل ضربات القلب ليس لها أي مدلول مرضي، سواء من حيث ارتفاع الدرجة أو انخفاضها. وأثناء ما يطلب منك الباحث الوصول إلى استرخاء عضلي عميق، بإمكانك استخدام الإيحاء الذاتي أو التركيز الفكري في المواقف السارة الخاصة بك، وبالإيحاء الذاتي أو التركيز الفكري في المواقف التي تثير توترك، وذلك عندما يطلب منك الوصول إلى درجة عميقة من الشد والتوتر.

إذا عجزت في الوصول إلى درجة عميقة من الاسترخاء، فإن إعادة المحاولة والتكرار سوف تمكنك من ضبط العضو والتحكم فيه، بعد انجاز كافة التدريبات.

ولدينا عدة مراحل للوصول إلى هدفنا:-

- المرحلة الأولى: مرحلة الاسترخاء العضلي، ومدة هذه المرحلة جلستان، مدة الجلسة بحدود (٢٥) دقيقة.

﴿الملاحق﴾

- المرحلة التدريبية الثانية: تتكون من أربع جلسات يتم فيها تدريبك على رفع وخفض معدل ضربات القلب وضغط الدم. و تتكون الجلسة من عشرة محاولات:
 - خمس محاولات لرفع معدل ضربات القلب وضغط الدم.
 - خمس محاولات لخفض معدل ضربات القلب وضغط الدم.
- كما يطلب منك ممارسة تدريبات الاسترخاء يومياً لمدة (١٥) دقيقة كواجب منزلي.
- وتتضمن المرحلة التدريبية الثالثة أربع جلسات، حيث تتدرب فيها على رفع وخفض معدل ضربات القلب وضغط الدم بشكل عشوائي، بحيث تكون محاولات الرفع مساوية لمحاولات الخفض.

الملحق رقم (٦) الملاحق

تقرير ذاتي يدلي به العميل بعد مشاهدته للجلسة المسجلة بالفيديو

الاسم أو الرمز: العمر: الجنس: المستوى التعليمي:

التاريخ:

الخبرات الغامضة مع الذات	الخبرات المتناقضة مع الذات	الخبرات السلبية للذات	الخبرات الإيجابية للذات	
				الجلسة الأولى
				الجلسة الثانية
				الجلسة الثالثة
				الجلسة الرابعة
				الجلسة الخامسة
				الجلسة السادسة
				الجلسة السابعة
				الجلسة الثامنة
				الجلسة التاسعة
				الجلسة العاشرة
				القياس البعدي

الملحق رقم (٨)

مقياس (A) ق

اعداد

الدكتور/ فريب عبدالفتاح فريب

كلية التربية - جامعة الأزهر

قسم الصحة النفسية

المستوى التعليمي:

بيانات أخرى:

الاسم :

تاريخ اليوم :

تاريخ الميلاد:

تعليمات :

فيما يلي عدد من العبارات ، أمام كل عبارة تسعة (٩) اختيارات للإجابة عليها ، اقرأ كل عبارة على حده ثم ضع علامة (x) في الدائرة أسفل الاختيار الذي يصف حالتك غالباً . تأكد أن علامة (x) أمام رقم السؤال .

الناشر

دار النهضة العربية

٣٢ ش عبد الخالق ثروت

القاهرة

استبيان التقدير الذاتى

(الصورة ط ٢)

دكتور / عبدالرقيب احمد البحيرى

الاسم : العمر :
المدرسة : الصف :

التعليمات:

فيما يلى عدد من العبارات التى يستخدمها فى وصف انفسهم . اقر كل عبارة بعناية وضع علامة (x) فى الدائرة المناسبة امام العبارة التى تشير الى ماتشعر به فى هذه اللحظة . ليس هناك اجابات صحيحة او خاطئة ، لاتستغرق وقتا طويلا فى عبارة واحدة تذكر ان تختار الاجابة التى تصف ماتشعر به فى هذه اللحظة:

مطلقا	قليلا	احيانا	كثيرا
()	()	()	()
.....
٢١	أشعر بأنى ادخل السرور على الاخرين	()	()
()	()	()	()
.....
٢٢	أتعب بسرعة	()	()
()	()	()	()
.....
٢٣	أشعر بالميل الى البكاء	()	()
()	()	()	()
.....
٢٤	أتمنى لو كنت سعيدا مثلما يبدوا الآخرون	()	()
()	()	()	()
.....
٢٥	أفقد السيطرة على الأشياء لاننى لا أستطيع اتخاذ قرارى	()	()
()	()	()	()
.....
٢٦	بسرعة كافية	()	()
()	()	()	()
.....
٢٧	أشعر بالراحة	()	()
()	()	()	()
.....
٢٨	أنا هادى الاعصاب	()	()
()	()	()	()
.....
٢٩	أشعر ان العقبات تتراكم لدرجة اننى لا أستطيع التغلب عليها	()	()
()	()	()	()
.....
٣٠	أشعر بأنى اقلق بشدة على امور لاتستحق ذلك	()	()
()	()	()	()
.....
٣١	انا سعيد	()	()
()	()	()	()
.....
٣٢	اميل الى تصعيد الامور	()	()
()	()	()	()
.....
٣٣	ينقصنى الشعور بالثقة بالنفس	()	()
()	()	()	()
.....
٣٤	أشعر بالامان	()	()
()	()	()	()
.....
٣٥	أحاول تجنب مواجهة الازمات او الصعوبات	()	()
()	()	()	()
.....
٣٦	أشعر بالغم	()	()
()	()	()	()
.....
٣٧	أشعر بالرضا	()	()
()	()	()	()
.....
٣٨	تجول بذهنى بعض الافكار الناقهة وتضايقنى	()	()
()	()	()	()
.....
٣٩	توثر فى خيبة الامل بشدة لدرجة انى لا أستطيع ان ابعدها عن ذهنى	()	()
()	()	()	()
.....
٤٠	أنا شخص مستقر	()	()
()	()	()	()
.....
٤٠	أصبح فى حالة من التوتر والاضطراب عندما افكر كثيراً فى اهتماماتى وميولى الحالية	()	()
()	()	()	()

تشخيص القلق العام

(Generalized Anxiety Disorder)

- ١- الترقب والخوف وانشغال البال.
- ٢- العصبية والنفرة .
- ٣- الاحساس بزيادة التوتر والغليان.
- ٤- رد فعل انعكاسى بشكل متكرر كالأصوات وغيرها .
- ٥- ضعف التركيز ، الشعور بأن عقل المريض مخدر من شدة القلق، ضعف الذاكرة.
- ٦- صعوبة الدخول فى النوم ، الارق ، أحلام مزعجة ، نوم متقطع ، استيقاظ مبكر.
- ٧- توتر وآلام فى العضلات ، صداع ، تأرجح الصوت.
- ٨- سرعة التعب والأرهاق.
- ٩- عدم الاستقرار أثناء الجلوس أو الوقوف.
- ١٠- الرجفة والاحساس بالارتعاش.
- ١١- جفاف الفم.
- ١٢- زيادة التعرق.
- ١٣- هبات فى الجسم ساخنة أو باردة.
- ١٤- خفقان القلب أو ازدياد النبضات.
- ١٥- صعوبة فى التنفس ، الشعور بضيق التنفس.
- ١٦- الدوخة ، الشعور بعدم التوازن ، الشعور بالاعضاء.
- ١٧- صعوبة فى البلع.
- ١٨- الغثيان ، الاسهال ، انزعاج البطن ، أعراض هضمية أخرى.
- ١٩- تكرار التبول.

مقياس تنسيبي

لفهموم الذات

وليم فيتس

ترجمة واعداد

صفوت فرج - سهير كامل

ستجد فيما يلي مجموعة من العبارات مصاغة كما لو كانت على لسانك وهي معدة لمساعدتك على وصف نفسك من وجهة نظرك الشخصية ، تكريم بالاجابة عليها كما لو كنت تصف نفسك لنفسك وليس لأحد آخر ، اقرأ كل جملة بعناية ثم اختر أكثر اجابة تنطبق عليك من الاجابات الخمس المبينة ، وضع دائرة حول رقم هذه الاجابة على اليسار ، لاترك أى جملة ، اجب عليها جميعا ، وضع الدائرة حول رقم الاجابة التي تنطبق عليك .

مصححة تماما	مصححة غالبا	بين	غير صحيح غالبا	غير صحيح اطلاقا	
٥	٤	٣	٢	١	١ - صحتي كويسه قوى
٥	٤	٣	٢	١	٢ - أنا جذاب
٥	٤	٣	٢	١	٣ - أنا شخص مهرجل
٥	٤	٣	٢	١	٤ - أنا مهذب
٥	٤	٣	٢	١	٥ - أنا أمين
٥	٤	٣	٢	١	٦ - أنا شخص سيء
٥	٤	٣	٢	١	٧ - أنا مرح
٥	٤	٣	٢	١	٨ - أنا هادىء وأخذ الأمور ببساطة
٥	٤	٣	٢	١	٩ - أنا بدون قيمة
٥	٤	٣	٢	١	١٠ - عيلتى دائما جنبى فى أى مشكلة
٥	٤	٣	٢	١	١١ - أنا واحد من عيلة سعيده
٥	٤	٣	٢	١	١٢ - أصدقائى لا يثقون فى
٥	٤	٣	٢	١	١٣ - أنا ودود
٥	٤	٣	٢	١	١٤ - أنا محبوب من الرجال
٥	٤	٣	٢	١	١٥ - ما اشغلش بالى باللى بيعملوه الناس
٥	٤	٣	٢	١	١٦ - لا اهتم بالصدقه دائما

صحيحة	صحيحة	بين	غير صحيح	غير صحيح	
تماما	غالبًا		غالبًا	اطلاقًا	
٥	٤	٢	٢	١	١٧ - أديانا أثور وأغضب
٥	٤	٢	٢	١	١٨ - أحب أن أبقى نظيف وفي أحسن هيئة . . .
٥	٤	٢	٢	١	١٩ - أنا مليان أوجاع وآلام
٥	٤	٢	٢	١	٢٠ - أنا شخص عليل
٥	٤	٢	٢	١	٢١ - أنا شخص متدين
٥	٤	٢	٢	١	٢٢ - أخلاقياتي دون المستوى
٥	٤	٢	٢	١	٢٣ - أخلاقي ضعيفة
٥	٤	٢	٢	١	٢٤ - أقدر كويس اتحكم فى نفس
٥	٤	٢	٢	١	٢٥ - أنا حقود
٥	٤	٢	٢	١	٢٦ - أنا مهووس
٥	٤	٢	٢	١	٢٧ - أنا مهم فى نظر عيلتى وأصحابى . . .
٥	٤	٢	٢	١	٢٨ - محدش من عيلتى يحبنى
٥	٤	٢	٢	١	٢٩ - أشعر أن عيلتى لاتثق فى
٥	٤	٢	٢	١	٣٠ - أنا محبوب من النساء
٥	٤	٢	٢	١	٣١ - أنا ثائر على العالم كله
٥	٤	٢	٢	١	٣٢ - صعب على أى أحد أن يصاحبنى . . .
٥	٤	٢	٢	١	٣٣ - ساعات أفكر فى حاجات وحشه ما أقدرش أقولها
٥	٤	٢	٢	١	٣٤ - ساعات لما أكون مش مبسوط أحس بالظياع
٥	٤	٢	٢	١	٣٥ - لانا تخين ولانا رفيع
٥	٤	٢	٢	١	٣٦ - أنا راضى بشكلى كده
٥	٤	٢	٢	١	٣٧ - ياريت أقدر أغير بعض اجزاء جسبى . . .
٥	٤	٢	٢	١	٣٨ - أنا راضى بأخلاقي وسلوكى
٥	٤	٢	٢	١	٣٩ - أنا راضى بعلاقتى بربنا
٥	٤	٢	٢	١	٤٠ - لازم أزود من ذهابى لبيوت الله
٥	٤	٢	٢	١	٤١ - أنا راضى بحالى
٥	٤	٢	٢	١	٤٢ - أنا كده لطيف وكويس
٥	٤	٢	٢	١	٤٣ - باحتقر نفسى
٥	٤	٢	٢	١	٤٤ - أنا راضى بعلاقتى العائلية
٥	٤	٢	٢	١	٤٥ - أنا فاهم عيلتى كويس قوى
٥	٤	٢	٢	١	٤٦ - لازم اتق فى عيلتى أكثر من كده
٥	٤	٢	٢	١	٤٧ - أنا اجتماع علم، قد ماكنت أحب

صحيفة تملها	صحيفة غالباً	بين بين	غير صحيح غالباً	غير صحيح اطلاقاً	
٥	٤	٢	٢	١	٤٨ — دائماً أحاول أكون مصدر سرور الناس من غير انقراط
٥	٤	٢	٢	١	٤٩ — أنا سيء من وجهة نظر اجتماعية
٥	٤	٢	٢	١	٥٠ — مش بأحب كل معارفى
٥	٤	٢	٢	١	٥١ — أحياناً أضحك من نكته بذئثة
٥	٤	٢	٢	١	٥٢ — لا أنا طويل قوى ولاقصير قوى
٥	٤	٢	٢	١	٥٣ — مش حاسس انى على ما يرام
٥	٤	٢	٢	١	٥٤ — أحب أكون جذاب أكثر عند الجنس الآخر
٥	٤	٢	٢	١	٥٥ — أنا متدين زى ماكنت أحب
٥	٤	٢	٢	١	٥٦ — أحب أبقى موضع ثقة أكثر من دلوقت
٥	٤	٢	٢	١	٥٧ — مش لازم أكذب كثير بعد كده
٥	٤	٢	٢	١	٥٨ — أنا ذكى وذكائى مناسب جداً
٥	٤	٢	٢	١	٥٩ — لست الشخص الذى كنت أحب أن أكون
٥	٤	٢	٢	١	٦٠ — كان نفسى ماابقاش سهل وطوع كده
٥	٤	٢	٢	١	٦١ — بأعامل (أو كنت بأعامل) والدى كما يجب
٥	٤	٢	٢	١	٦٢ — أنا حساس لحاجات كثير من اللى بتقولها عليتى
٥	٤	٢	٢	١	٦٣ — لازم أحب عيلتى أكثر من كده
٥	٤	٢	٢	١	٦٤ — أنا راضى بطريقتى فى معاملة الناس
٥	٤	٢	٢	١	٦٥ — لازم أكون مؤدب أكثر من كده
٥	٤	٢	٢	١	٦٦ — لازم أنسجم أكثر مع الناس الثانية
٥	٤	٢	٢	١	٦٧ — أحياناً أتكلم فى سيرة الناس (أغتابهم)
٥	٤	٢	٢	١	٦٨ — ساعات أحس انى عاوز أسب وأشتم
٥	٤	٢	٢	١	٦٩ — بأعتنى جداً بجسمى
٥	٤	٢	٢	١	٧٠ — بأحاول أعتنى بمظهري
٥	٤	٢	٢	١	٧١ — أنا ذايب خالص فى الأعمال اليدوية
٥	٤	٢	٢	١	٧٢ — أنا عايش فى حياتى العادية حسب معتقداتى
٥	٤	٢	٢	١	٧٣ — بمجرد ما اغلط على طول أرجع عن غلطى
٥	٤	٢	٢	١	٧٤ — ساعات أعمل حاجات وحشه قوى
٥	٤	٢	٢	١	٧٥ — أقدر آخذ بالى من نفسى فى أى وقت

صحيفة تهماها	صحيفة غالبها	بين بين	غير صحيح غالبها	غير صحيح اطلاقا	
٥	٤	٢	٢	١	٧٦ — أقبل التائب بسهولة وبدون غضب . . .
٥	٤	٢	٢	١	٧٧ — بأصرف من غير ما أفكر قبلها
٥	٤	٢	٢	١	٧٨ — بحاول اتصرف بنزاهة مع عيلتى واصحابى
٥	٤	٢	٢	١	٧٩ — باهتم كويس قوى بعيلتى
٥	٤	٢	٢	١	٨٠ — كلام والدى (كان) له السمع والطاعة . .
٥	٤	٢	٢	١	٨١ — دائما أحاول فهم وجهة النظر الأخرى . .
٥	٤	٢	٢	١	٨٢ — علاقتى كويسة بالناس
٥	٤	٢	٢	١	٨٣ — مش سهل اسامح
٥	٤	٢	٢	١	٨٤ — يهمنى قوى ابقى الكسبان فى أى لعبة . .
٥	٤	٢	٢	١	٨٥ — بأحس انى على مايرام معظم الوقت . . .
٥	٤	٢	٢	١	٨٦ — انا مش لعيب لا فى الرياضة ولا فى ألعاب التسالى
٥	٤	٢	٢	١	٨٧ — نومي قليل
٥	٤	٢	٢	١	٨٨ — بأعمل المضبوط غالبها
٥	٤	٢	٢	١	٨٩ — ساعات الجا للوسائل المتلوية
٥	٤	٢	٢	١	٩٠ — مش سهل على الالتزام بالمعايير الاخلاقية فى سلوكى
٥	٤	٢	٢	١	٩١ — بأحل مشاكلى بسهولة
٥	٤	٢	٢	١	٩٢ — دائما أغير رأىى
٥	٤	٢	٢	١	٩٣ — دائما أحاول أهرب من مشاكلى
٥	٤	٢	٢	١	٩٤ — بأعمل نصيبي من شغل البيت
٥	٤	٢	٢	١	٩٥ — بأتخافق مع أفراد عيلتى
٥	٤	٢	٢	١	٩٦ — دائما بأخيب ظن عيلتى
٥	٤	٢	٢	١	٩٧ — كل واحد أعرفه الاقى فيه ميزة معينة . . .
٥	٤	٢	٢	١	٩٨ — مش سهل ارتاح مع الناس
٥	٤	٢	٢	١	٩٩ — صعب على انى أتكلم مع غرباء
٥	٤	٢	٢	١	١٠٠ — احيانا أوجل عمل اليوم الى الغد

Cairo University
Institute of Educational
Studies and Researches
Department of Counsinling

The Effect of Both Psychotherapy and Feedback
on Reducing The intensity of Generalized
Anxiety Disorder For Psychiatric
out-patients

Thesis Submitted By

Riyad Nayl Al Asmi

For Obtaining The Ph.D. Education
(Counseling Department)

Supervised by

Prof. Dr.

Gaber Abdel Hamid Gaber

Professor of Psychology

Institute of Educational Studies

Cairo University

Prof. Dr.

Said Abdel Azim Mohamed

Professor of Psychiatry

Faculty of Medicine- Kusr El In

Cairo University

**** 1998 ****

Summary

Introduction:

The relation between the body and soul is standing since the god creation of humanbeing, the human behaviour is the result of the interaction between them. The people live, in fact, and practice the life as a unique, integrated unit at their understanding for the the internal/external reality.

Client-centered therapy is one of the modern experimental approaches at the twenteen centurey, that depend on a basic hypotheses indicate that the individual has an intrinsic motivated input, that developes to its maximum capacities, in a specific conditions, tward therapist attitudes that includes: Congruence, empathy, unconditional positive regard for the client, and if the client understands these attitudes, positive changes at his personality will occure.

The client centered therapy, therefore, from Rogers's point of view that is interference at the incongruence that constituted inside the individuall between his living experiences and his self-concept.

The anxiety is a the main concept for the psychiatric and psychological sciences, and the radical syptom at the psychological disorder, therefore, it is the distinguish triat for several behavioural, and psychotic disorders.

Videotape feedback is becoming far and away the most popular of the self-confrontation techniques, and appears tobe the ideal medium for psychotherapy in terms of its capability to reflect a real image for the individual about himself, whether this picture was negative or positive, and

that give him the opportunity to explore himself and to attain the insights that leads to a constructive change in his personality.

The essential importance of the biofeedback in the treatment field through helping individuals controlling their involuntary physiological functions, such as (heart beat rates, blood pressure, muscle tension...etc.).

Questions of the research:

- 1) To what extent the client centered therapy technique helps, together with both medicine and video feedback and biofeedback, at reducing the generalized anxiety disorder intensity, and improving self-concept for psychiatric out-patients, and who suffer from this disorder?
- 2) Which one of the three treatment techniques can be considered more effective at reducing the intensity of the generalized anxiety disorder, and improving self-concept for the psychiatric out patients as measured after treatment and in the follow-up.

Aim of the research:

Clarify how effective: (a) the client-centered therapy together with the biofeedback (by reading heart beats rates and blood pressure) with the help of the relaxation exercises, (b) the client-centered therapy together with video feedback, (c) the client-centered therapy together with medicine at reducing the intensity of the generalized anxiety disorder and improving self-concept psychiatric out-patients?

Importance of the research:

The importance of this study stems from uniqueness in treatment this class of psychiatric out patients who suffers from general anxiety and shows how effective is client centered therapy of accompaniment by biofeedback and by videotap-feedback.

Sample of the research:

The sample constituted of (38) clients, (25) male-(13) female, who suffering from generalized anxiety disorder according to the medical and psychological diagnosis. They have been selected from total (78) clients who psychiatric out patients at Kasr Al Ini Medical School-Cairo university. Their chronological age ranging from (18-45) years old, (M-27.5..... SD-6, 21). The researcher divided the sample to four groups, three experimental and one control as follows:

- 1) The first experimental group (n=10): the subjects received the Rogerian treatment program centered on client, in addition to the medicine.
- 2) The second experimental group (n=9): the subjects received the Rogerian treatment program along with the video feedback.
- 3) The third experimental group (n=9): the subject received the Rogerian treatment program along with the biofeedback for the heart beats rates and blood pressure with the help of the relaxation exercises.
- 4) Control group (n=10): the subjects didn't receive any form of the psychological treatment except medicine.

Tools of the research:

- 1) Psychometric scales: (1) Generalized anxiety scale (A), prepared by Gharib Abdel Fatah Gharib, (2) Anxiety as triat, prepared by Abdel Rakib Al Bihiri, (3) Diagnostic critiria for generalized anxiety disorder (DSM-IV) and (4) Self-concept scale by tenesse, preparad by Safwat Farag, Sohir Kamel.
- 2) Practical instruments: the electronic device for measuring blood presures and heart beats rates, a comfortable chair for relaxation exercises, video camera, video device, TV, video tapes.
- 3) Training, and treatment programs: client-centered therapy program associated with video-feedback, and biofeedback for the heart beat rates and blood pressures with the help of the relaxation exercises.

Procedures of the research:

The application of the program on the sample has been amounted to (11) months, in the period from May (1997) to Mars (1998). The treatment program for the three experimental groups consists of (10) sessions for each subject, two sessions weekly.

Results of the research:

- 1) There were a significant statistically differences between pre/post measurment for the three groups subjects (ex 1, ex 2, ex 3) at generalized anxiety and anxiety as triat, self concept for post measurment, also there were a significant differences between the same sample and the control group in these variables in favor of the three experimental groups after post-test.

- 2) Improvement in general Anxiety and anxiety as a trait (reduction in scores) has been maintained in the follow-up after one month of treatment of programs.
- 3) The results showed that the three treatment techniques were at the same level in terms of effectiveness on reducing the intensity of the generalized anxiety disorder and anxiety as trait and improving self-concept after applying directly these techniques, while there were differences between the three techniques at improvement reliability on anxiety as trait and social, moral self-concept after a month from follow up, and these differences were in favor of the third experimental group.