

Arab individuals and communities will be coming back soon to practicing quality life habits due to more readings, respect for others, and commitment to objective principles and standards.

enjoy the issue,, with all the best... Mohamed Ziad Hamdan

الباب الأول

كيف تضع حدوداً وتمارسها في الحياة

د/ نهاد عبدالعزيز سنان

هل يتذكر احدكم احداث الطفولة كيف مرت و ما هي المواقف المؤثرة و الشخصيات المؤثرة.

و كيفية طريقة كل منا في التعامل مع المواقف و الشخصيات و الاحداث ، لا شك انك تتذكر كيف كنت تحافظ عاي لعبك و ترفض ان يلمسها سواك او تقتحم عالم اقرانك و تاخذ ما لديهم او تعطيمهم ما تملك من مأكولات او العاب ليس الا ان يظلوا معك و ان لا تكون بمفردك او حتى تحظي بحبهم و قبولهم، كنت تقترب و تلتصق ببعض من الشخصيات بدون ان تدري لماذا ترتبط او تلتصق بذلك و ترفض و تتعد عن ذلك.

لا شك انك كنت تقوم بذلك لاغراض و مكاسب اما دفع الخوف او طلب القبول او لتخطي بمزيد من الحب و الامان.

ما هو مفهوم الحدود لديك و هل تعتقد انك تحتاجها هل هي حدود شديدة كالتي بين الدول التي لا يمكن التعامل معها ام هي مرنة لدرجة لا يمكن فيها اي فصل للتمازج ما بين الاشياء و الحقوق و المسؤوليات.

و هل عندما ياتي احد على حقوقك و حاجتك سواء بمحض ارادتك او بدون ما هي مشاعرك الحقيقية لماذا ترضخ في سبيل ماذا او اذا كانت بدون ارادتك فما هي مشاعر الاشياء و الغضب و ما الي ذلك التي تمتلكك و تحملها الي متى لتؤثر عليك باي شكل سواء حسماني - نفسي - انفعالي -ذهني.

ما هي العلاقة التي تاملها بينك و بين الاخرين و هل هي علاقات صحية فيها معايير محدودة من التقدير و الاحترام و المواجهة و العطاء و الالتزام و المسؤولية ، ام غير واضحة متباينة - اعتمادية - تحكم - اذعان -طفيلية - انت غير موجود و انا موجود - انا فقط.

نحتاج ان نقيم علاقاتك و ان نقيم دورك فيها و ان تحدد المعايير التي تأملها. اي أن تكون هناك حدود واضحة و ان تقرر ما هي التغيرات التي يمكن ان تحتاجها للفترة القادمة و احتياجاتك لتقوم بتلك التغيرات.

و ماذا اذا لم يساعدك الاخرون علي تقبل تلك الحدود هل مستعد للتنازل ام مستعد ان تتمسك و تحاول .

فقد لا تستطيع ان تغير الاخرين و لكن ما تملكه هو رد فعلك انت و لكن و انت متأكد من القرار و قادر علي القرار و علي صيانتة باتساق.

قد لا تصل لقرار الاعندما نحتاج الية فهل انت راض عن دورك و عن علاقتك تماما ام انها تحتاج لتغيير و تقييم و قرار.

هل فكرت في الادوار التي حولك و معاناه الاخرين التي قد تصل الي اذهانك او سمعك

و المشكلات المحيطة ليست فقط علي مستوي الاشخاص بل الشعوب هل لها علاقة بردود الافعال من الاخرين تجاة بعضهم البعض و طرق الاتفاق الغير ضمنية و العلاقات الاعتمادية او الصراعات الاسرية و العائلية و السلبية و عدم المسؤولية و السلوكيات التي قد تذهل لها من عدم العواقب او التفكير بالعواقب ، القلق ، المخاوف ، الاكتئاب ، اللامبالاة.

هل في منظومة حياتك معني كالتوازن و المرونة و الثقة بالذات انت مسئول عن نفسك و عن دورك و عن رد فعلك بعد ان تاخذ القرار و تضع الحدود المناسبة بينك و بين نفسك و بينك و بين الاخرين مما يعني التوازن و العلاقات الصحية و الراحة النفسية.

الحدود:

هي حواجز غير مرئية وان كانت فعالة في كثير من الاحيان ، ضمن العلاقة التي

يمكن ان تشكل الحدود بشكل مناسب و يحكم على مستوى الاتصال نوعين من اختلال الحدود و تنظيم العلاقات هي تلك التي جامدة او متصلبة ا جدا و تعني المعنى للتفاعل مع الاخرين بما يقال انسحبت من بعضها البعض .

2- او فضفاض بحيث يمكن للأفراد تفقد الشعور بالاستقلال بحيث يكون شرك و تكون علاقة شخصية خانقة والغرض من وضع حدود صحيه حمايه ورعايه أنفسنا وهى الطريقه التى نخبر بها الاخرين عندما يقوموا بافعال تجاهنا غير مقبوله الخطوة الاولى هى معرفة انة من الصحيح حمايه وتحديد انفسنا ليس فقط من الصحيح بل ايضا من الواجب ان نأخذ مسئوليه السماح للاخرين بالاقتراب منا. من الهام السماح لانفسنا بالتعرف على المشاعر بوضوح مثال انا غضبان والمشاعر تساعد على التواصل مع انفسنا ومع الغير وهى جزء حيويمن حياتنا ومن العالم ككل. عندما نضع حدود فاننا نترك النتائج. تعلم وضع حدود خطوه هامة لنصادق انفسنا ولحمايه انفسنا عند الضرورة عندما نتعامل مع اشخاص لا يرضعوا حدود فى التعامل او من لا يتعاملوا بشكل مباشر او واضح لا يمكن ان نحب انفسنا بدون ان نملكها ونملكك حقوقنا ومسئوليتنا ان نحيا حياه صحيه بدون ان تستغل فى مشاعرنا اونعطى ايفرصه للاعتماديه فى المشاعر ويجب التركيز على ثلاث الحدود الصحيه والمشاعر الصاحقه والمشاعر المسئوله. فلابدان تتعلم ان تكون الحدود الداخليه لانفسنا واقعيه مالذى يمكننا تقبله ومالذى يمكننا تغييره ثم نبدا فى المسئوليه على سلوكوتنا ومشاعرنا لغيره حتى تكون نمط حياتى مما يساعد الاخرين على منحنا باستحقاق التقدير والاحترام. من اكثر مايساعدنا على تغير جذور علاقتنا مع انفسنا ان نحمل مشاعر حب ايجابى لانفسنا وعندئذ كل شئ سيتغير سنكون حقيقيين وطبيعيين وستتعلم ان نضع حدود لانفسنا وللآخرين ونؤكد انفسنا. واخيرا ابحث داخلك هل تتبع الحدود الطبيعيه التى هى جزء من الحياه التى تتسق مع قوانين وديناميات الحياه ام حدودك الشخصيه التى تتبع فيها صدق ومسئولية وعندئذ لابد ان تضع فى قاموس تعاملاتك العواقب والاختيارات مثال اذا ماسات معاملتى فساواجهك بسلوكك واحداثك عن مشاعرى تجاه ذلك واذا ماستمرت ساترك المكان وممكن ان اتركك او اكمل معك وسيكون رد الفعل للآخر عدم قدره على

تقبل الاختيار وتكون طريقه غير ناضجه طفوليه مثال الشعور بالاستياء او مشاعر الذنب او الضحيه او قدره من النضج على التفاوض والاختيار. تذكر انك حر وتستطيع الاختيار ولك كل الحق فى الاختبار والاستمتاع به وصيائته



الاكتئاب في الأسرة والمجتمع - مرض العصر الصامت

محمد زياد حمدان

دكتوراه فلسفة في تخطيط المناهج والتدريس

وعلم النفس التربوي

الصفة / العامل	أمثلة
1- المزاج	حزين، معتم، يائس، فاقده الاهتمام أو الرغبة في معظم الأنشطة العادية - اليومية .
2- الشهية	شهية فقيرة للطعام - وفقدان الوزن لدرجة كبيرة.
3- النوم	النوم لساعات طويلة - الرغبة المستمرة في النوم.
4- النشاط الحركي	البطء الواضح في الحركة ، الإعاقة الحركية الهيجان
5- الشعور بالذنب	الشعور بعدم القيمة ، المحاسبة أو العقاب الذاتي .
6- التركيز	تدني القدرة على التفكير والتركيز والنسيان .
7- الانتحار	أفكار متكررة للموت ، أفكار أو محاولات انتحارية .