

نجمت السبعة

الفهرس
انواع نفس
اضطرابات شرود دهنى
الافكار التسلطية
الاضرابات شدود الجنسى
التوبة
البرنامج العلاجي



سعيد ايت وعتيق

خالد البربار

جميع الحقوق محفوظة للمجموعة الكهف

٢٠١٦

على الله توكلت، وهو حسبي ونعم الوكيل



المقدمة

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له .
أشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، أشهد أن محمداً عبده ورسوله.

{ يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله حق تقاته ولا تموتن إلا وأنتم مسلمون }
آل عمران : ١٠

{ يا أيها الناس اتقوا ربكم الذي خلق من نفس واحدة وخلق منها زوجها وبث منهما رجالاً كثيراً ونساءً واتقوا الله الذي تساءلون به والأرحام إن الله كان عليكم رقيباً } النساء : ١ { يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله وقولوا قولاً سديداً . يصلح لكم أعمالكم ويغفر لكم ذنوبكم ومن يطع الله ورسوله فقد فاز فوزاً عظيماً } الأحزاب : ٧٠ - ٧١ .

أما بعد:

فإن أصدق الحديث كتاب الله، وخير الهدي هدي محمد ﷺ، وشر الأمور محدثاتها، وكل محدثة بدعة، وكل بدعة ضلالة، وكل ضلالة في النار.

اللهم رب جبريل وميكائيل وإسرافيل، فاطر السماوات والأرض، عالم الغيب والشهادة، أنت تحكم بين عبادك فيما كانوا فيه

يختلفون، اهدنا لما اختلف فيه من الحق بإذنك، إنك تهدي من تشاء إلى صراط مستقيم. []



قل لن يصيبنا الا ما كتب الله لنا



إهداء

الى هذا الكتاب بباقة ورد معطرة الى الحبيبة الغالية
- الى كل من خانتها معلوماته الفقهية ..
فضل سواء السبيل وهو يحسب أنه على شئ
أو ممن يحسنون صنعاً ...!!
- الى كل من يهتم أمر صلاح دينه ودنياه ..!!
- الى كل من يبحث عن الراحة النفسية والسعادة
والاستقرار ..!!

- الى كل من يريد الصحة البدنية .. الظاهرية والباطنية !!
- الى كل من يريد الاستقامة وتذوق حلاوة الإيمان ..!!
الى هؤلاء جميعاً أهدي هذا البحث .. راجياً من الله
أن يحقق منه النفع للجميع .. وأن يكون لمن ضل طريق
الحق واتبع الشهوات .. سبب هداية ورشاد ..
إنه تعالى سميع قريب .



الحياة



الحياة عبارة عن مجموعة من الاحلام السريعة الانتهاء و التي يتعرض اليها الانسان
أثناء عزلته وغربته أشد البعد عن أهله
وذويه وهي كطريقة وايد لولوجية خاصة للتخلص من أنياب الدهر من جهة او الوقوف
و الصمود أمام مشاكلها و متاعبها من ناحية اخرى فالمهم فلتكن الياة ماتشاء وتبقى
نظرة كل انسان اتجاهها هو البديل الوحيد لمعنويتها ومفهومها الخاص
مررت بقرب طفل صغير فسألته عن الياة
وقال لي الحياة هي يوم مهالك
فاستغربي من جوابه وذهبت في طريقي الا أن رات عيناى شيخا كبيرا
فسألته نفس السؤال
فقال الحياة سفينة فتق اليابسة وركابها لا ينظرون الى الامام والى الخلف
لم افهم ما قاله ذلك شيخ ما جعل ابحت عن شباب لسئله عن الحياة فقال
الحياة هي نسمة هوء
فلم اقتنع لذلك نشعرت بضيق في نفسي الا ان مر بي شيخ لباسه أبيض للون ورائى في تلك
الحالة
التي ان فيها من كثرة التفكير وسالنى ما بك ايها الحزن
فقلت له ماهي الحياة
وكان رده سريعا جدا قال لي هل تصلي قلت ما علاقة الحياة بصلاة
فتركني بسرعة ولم يلتفت الى الوراى
فادهبت وراه الى ان دخل الى المسجد
فقرات ان انتظر ذلك شيخ حت يخرج من المسجد لسئله
فانتظر هناك كثير
عندما لم يعود شيخ قرارت ان تعلم قواعد دخول المسجد
نهاية القصة في اخر البحث



﴿وَخَلَقَ الْإِنْسَانَ ضَعِيفًا﴾ ١.



نافذة

هذا الإنسان المخلوق المكرّم ينطوي على نفس هي ذاته، هي المكلفة، والمحاسبة، وهي التي تؤمن أو تكفر، هي التي تشكر وتصبر، وتسمو وتنحط، وتخلد في جنة يدوم نعيمها، أو في نار لا ينفد عذابها، هذه النفس الإنسانية لا تموت، ولكنها تذوق الموت، وفرق كبير بين أن تموت، وأن تذوق الموت، قال تعالى:

﴿ كل نفس ذائقة الموت ﴾ [آل عمران، من الآية ١٨٥]

هذه النفس البشرية قد يكون خطها البياني صاعداً صعوداً حاداً، وعند الموت تسقط سقوطاً سريعاً إلى أسفل السافلين، أما نفس المؤمن ففي حركة صاعدة صعوداً مستمراً، وما الموت إلا نقطة على هذا الخط، والصعود مستمر، هذا الإنسان فيه جسد ونفس، والموت انفصال هذه النفس الخالدة عن الوعاء الهادي الذي هو الجسد .

وهناك عنصر ثالث، هو الروح، أي القوة المحركة، بل إن الروح إذا انقطعت عن الإنسان أصبحت جثة هامدة، أين رؤية العين؟ أين عمل الكبد؟ أين أجهزته؟ كله تعطل، وأصبحت جثة هامدة؟ لكن البحث في الروح عديم الجدوى، لقوله سبحانه



النفس الكاملة

النفس المطمئنة

النفس الراضية

النفس المرضية

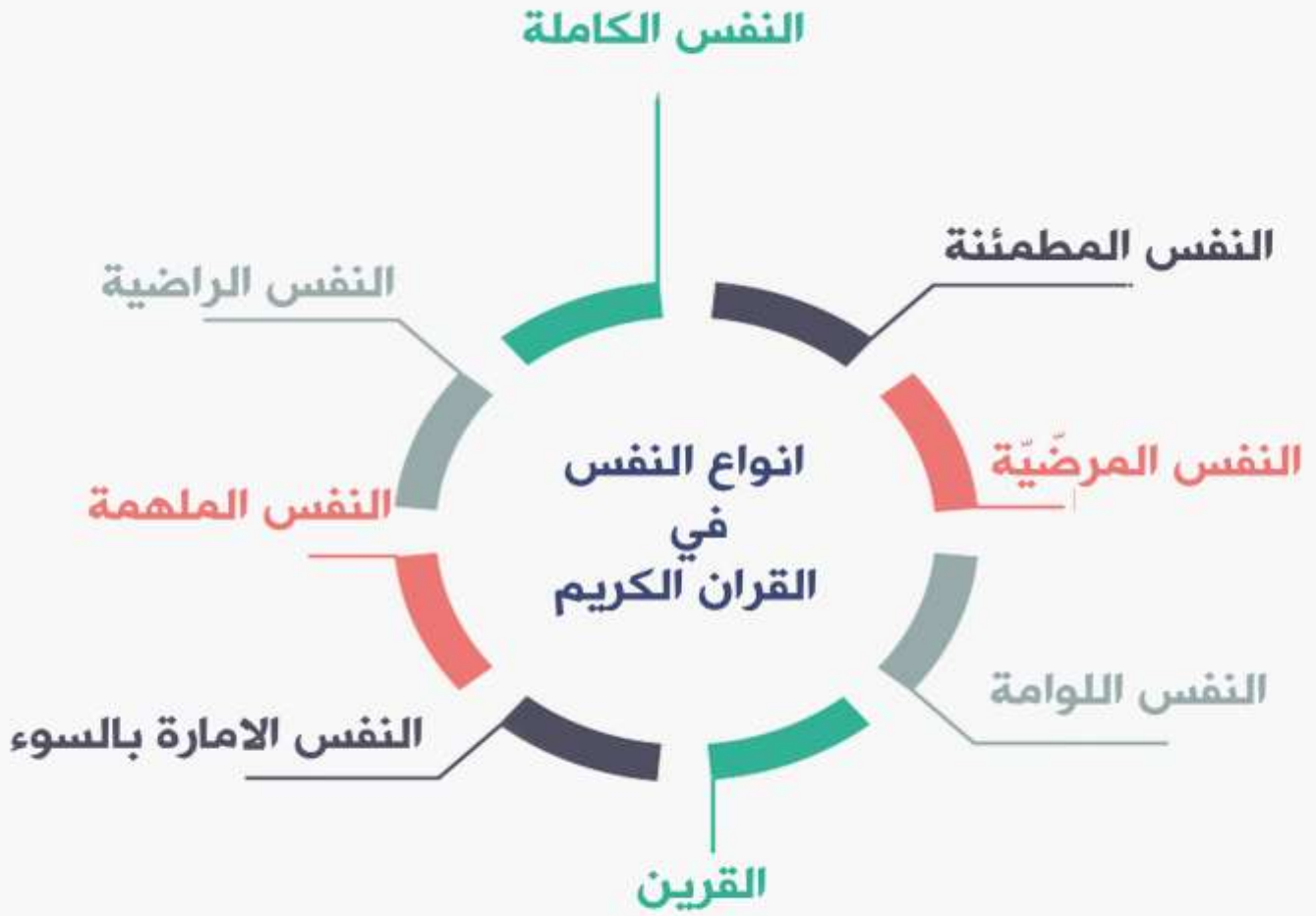
النفس الملهمة

انواع النفس
في
القران الكريم

النفس اللوامة

النفس الامارة بالسوء

القرين



النفس المطمئنة



وهي النفس الأمنة التي لا يستفزها خوف ولا حزن
والواصلية الى مرحلة الاطمئنان والراحة والطاعة التامة
لأوامر الله والمشمولة بعناياته الربانية.
فالمؤمنون يتفاوتون في إيمانهم تفاوتاً عظيماً، ولم
يكمل إيمان واحد منهم إلا إيمان الأنبياء عليهم الصلاة
والسلام. وأكملهم إيماناً نبيناً محمد صلى الله عليه
وسلم. وهذا التفاوت الحاصل يكون بحسب ما في
قلوبهم من قوة اليقين في الله والتصديق به وحبه
ورجائه وخشيته والتوكل عليه والتسليم لحكمه والرضا
بقضائه وقدره ونحو ذلك، وبحسب قيامهم بما أوجب
الله عليهم من الأعمال الصالحة، وابتعادهم عما حرم الله
عليهم من الأعمال الطالحة.



النفس المطمئنة



يرى صاحب هذه النفس في منامه :
القرآن الكريم وهذه صفة صفاء القلب . ويرى الأنبياء
والمرسلين وهذه صفة قوة الإيمان والإسلام . ويرى
السلاطين وهذه صفة الإنصراف إلى رضا الله . ويرى
المفتين والعلماء

وهذه صفة الاستقامة وأفكاره مع عبادة الله تعالى .
ويرى الخيرات والمشايخ وهذه صفة إرشاد نفسه .
ويرى القضاة وهذه صفة الإطاعة لأمر الله تعالى . ويرى
الكعبة الشريفة والمدينة المنورة والقدس المبارك
وهذه صفة طهارة القلب من الغش والوسواس . ويرى
الجوامع والمساجد والعلم وهذه صفة عهارة القلب . ويرى
السنجق والسهم والقوس والهنجنيق وهذه صفة
الانتصار على الوسواس الشيطانية



النفس المطمئنة



وهناك علامات يعرف بها الإنسان مدى قوة إيمانه
منها:

١- تقديم ما يحبه الله ورسوله على ما تحبه نفسه وهواه.
٢- بذل النفس والمال والغالي والرخيص من أجل الله تعالى.
٣- حب من يحب الله ورسوله، وعداوة من يبغض الله ورسوله ويكفر
بهما.

٤- الرضا بالقضاء والقدر وعدم وجود الضيق أو الحرج عند نزول البلاء.
٥- المسارعة والمسابقة إلى فعل الخيرات والكف عن المعاصي
والمنكرات.

٦- الطمأنينة والانشراح عند ذكر الله تعالى. قال الله تعالى
الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ
[الرعد: ٢٨] وقال تعالى: إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ
وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ* الَّذِينَ
يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ* أُولَٰئِكَ هُمُ الْمُؤْمِنُونَ حَقًّا لَهُمْ
دَرَجَاتٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَمَغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ [الأنفال: ٢-٤].

٧- اليقين في الله والاعتصام به. قال الله تعالى: إِنَّمَا
الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ ثُمَّ لَمْ يَرْتَابُوا وَجَاهَدُوا بِأَمْوَالِهِمْ
وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَٰئِكَ هُمُ الصَّادِقُونَ [الحجرات: ١٥].

٨- السرور بفعل الطاعة والضيق عند فعل المعصية. قال صلى الله
عليه وسلم: من سرته حسنته وساءته سيئته فذلكم المؤمن.
رواه الترمذي وأحمد والحاكم



أنواع النفس الطيبة



علامات النفس الكاملة

يرى صاحب هذه النفس في منامه: المطر والثلج والبرد والنهر والعين والبنر والبحر وهذه هي مصادر الماء الطاهر المطهر وهي دلالة على تزكية النفس وتطهيرها والوصول إلى السلوك الكامل

01

النفس المرضية

وهي النفس التي رضي الله عنها عز وجل .
ودليل هذه الانفس الثلاثة في كتاب الله العزيز قال تعالى يا أيها النفس المطمئنة * ارجعي الى ربك راضية مرضية ((سورة الفجر / آية (٢٧ و٢٨)

02

علامات النفس المرضية

يرى صاحب هذه النفس في منامه: السماوات وهي دلالة على تعلق نظره بالله تعالى . ويرى النجم وهو دلالة على نور نفسه . ويرى النار وهي دلالة على الفناء في المحبة . ويرى الرعد وهو دلالة على التنبيه من الغفلة. ويرى الشمس وهي دلالة على أنوار الروح . ويرى القمر وهو دلالة على نور القلب المرید الكامل .

النفس الراضية

وهي النفس التي رضيت بها أوتيت .

علامات النفس الراضية

يرى صاحب هذه النفس في منامه:
الملائكة والحدور العين وهي دلالة على كمال العقل . ويرى الولدان والجنة والبراق والحل وهذه دلالة على التقرب إلى الله وزيادة في كمال العقل والدين

03



مجاهدة النفس



المجاهدة من الأمور التي تحتاج من الإنسان طاقة ومشقة، لذلك قال الله تعالى: ﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ . فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ﴾ [النازعات: ٤٠-٤١].

والمجاهدة من الأمور التي تحتاج من الإنسان طاقة ومشقة، لذلك قال الله تعالى: ﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ . فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ﴾ [النازعات: ٤٠-٤١].

وإذا أراد إنسان مجاهدة نفسه فلا بد أن يفظمها عن المألوفات، وأن يحملها على غير هواها، كما قال القشيري رحمه الله تعالى: وجهاد النفس يمر بأربع مراحل كما قال ابن القيم رحمه الله تعالى:

الأولى: مجاهدتها على تعلم الهدى ودين الحق.

الثانية: مجاهدتها على العمل به - أي بالهدى ودين الحق - بعد علمه.

الثالثة: مجاهدتها على الدعوة إلى الحق.

الرابعة: مجاهدتها على الصبر على مشاق الدعوة إلى الله، وأذى الخلق، ويتحمل ذلك كله لله.

وإذا تأمل الإنسان في حياته كلها يجد أنه في مجاهدة مع النفس، وحرب مع الشيطان اللعين، وهنا يقول الرسول صلى الله عليه وسلم

كما روى عن: عَنْ سَبْرَةَ بِنِ أَبِي فَاكِهِ، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «إِنَّ الشَّيْطَانَ قَعْدٌ لِابْنِ آدَمَ بِأَطْرُقِهِ، فَقَعْدَ لَهُ بِطَرِيقِ الْإِسْلَامِ، فَقَالَ: تَسْلِمُ وَتَذُرُ دِينَكَ وَدِينَ آبَائِكَ وَأَبَاءِ أَبِيكَ؟ فَقَصَاهُ فَأَسْلَمَ، ثُمَّ قَعْدَ لَهُ بِطَرِيقِ الْهَجْرَةِ، فَقَالَ: تَهَاجِرُ وَتَدْعُ أَرْضَكَ وَسَمَاءَكَ؟

وَأَمَّا مَثَلُ الْمُهَاجِرِ كَمَثَلِ الْفَرَسِ فِي الطَّوْلِ، فَقَصَاهُ فَهَاجَرَ، ثُمَّ قَعْدَ لَهُ بِطَرِيقِ الْجِهَادِ، فَقَالَ: تَجَاهِدُ فَهُوَ جَهْدُ النَّفْسِ وَالْمَالِ، فَتُقَاتِلُ فَتُقَاتِلُ فَتَنْكَحُ الْمَرْأَةَ، وَيُقَسِّمُ الْمَالَ، فَقَصَاهُ فَجَاهَدَ»، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «فَمَنْ فَعَلَ ذَلِكَ كَانَ حَقًّا عَلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ أَنْ يُدْخِلَهُ الْجَنَّةَ، وَمَنْ قَتَلَ كَانَ حَقًّا عَلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ أَنْ يُدْخِلَهُ الْجَنَّةَ، وَإِنْ غَرِقَ كَانَ حَقًّا عَلَى اللَّهِ أَنْ يُدْخِلَهُ الْجَنَّةَ، أَوْ وَقَصْنَهُ دَابَّتُهُ كَانَ حَقًّا عَلَى اللَّهِ أَنْ يُدْخِلَهُ الْجَنَّةَ» [١].





أنواع النفس الشريرة



النفس الملهمة

01 : هي النفس التي ألهمها الله عز وجل والتي قال عنها في القرآن الكريم قال تعالى ومساواها * فألهمها فجورها وتقواها)) سورة الشمس الآية ٨

النفس اللوامة

02 هي النفس التي تتدمر بعد ارتكاب المعاصي والذنوب فتلوم نفسها والتي قال عنها القرآن الكريم قال تعالى ((ولا أقسم بالنفس اللوامة)) سورة القيامة الآية ٢

النفس الالهارة بالسوء

03 وهي النفس التي تأمر الانسان بفعل السيئات والتي اخبر عنها القرآن الكريم قال تعالىها أبريء نفسي إن النفس لأمارة بالسوء إلا ما رحم ربي إربي غفور رحيم)) سورة يوسف الآية
{٧} فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا{٨} قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا
{٩} وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا{١٠} الشمس
{ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَىٰ قَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا
بِأَنْفُسِهِمْ وَأَنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ} الأنفال ٥٣
قال تعالى: " قل إن تخفوا ما في صدوركم أو تبدوه يعلمه الله ويعلم ما في السموات وما في الأرض والله على كل شيء قدير" (ال عمران الآية ٢٩).
وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَتَعَلَّمَ مَا تُوسَّوَسُ بِهِ نَفْسُهُ وَتَحَنَّنَ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ





شطن بمعنى بعد [١]. و برأي كثير من المفسرين فإن الشيطان؛ يعني الموجود المؤذي و الطاغي و الذي خرج عن الطريق. و علي هذا الافتراض فالشيطان اسم عام و له مصاديق متعددة، و أنه يشمل كل موجود طاغ من الانس و الجن [٢]. اما ابليس فهو الشيطان الذي أبى السجود لأدم أبي البشر [٣]. و كما ورد

في القرآن صريحاً؛ فإن ابليس ليس إنسياً بل هو من جنس الجن [٤] و هو مخلوق من النار. و من خصائص هذا النوع من المخلوقات أن لها حالة وسطية بين الجسم المادي و المجرد، و يمكنها أن تتمثل بأشكال مختلفة؛ يعني أن تظهر بقوالب خارجية و عينية. و يظهر أن المقصود من السؤال عن الشيطان هو السؤال عن إبليس. و نحن نجيب عن السؤال بناءً علي هذا الافتراض:

و كما قلنا
فإن الشيطان موجود مثالي و نحن نعلم بأن الانسان موجود ذو بعدين؛ يعني أن له جنبه جسمانية و له جنبه روحانية أيضاً. و عليه فإذا أراد الشيطان اغواء انسان ما، فلا بد له من ايجاد ارتباط مع روحه التي تمثل انسانية الانسان و قوامه و ذلك عن طريق منفذ خاص.

ان نفس الانسان لها حالتان مختلفتان أحدهما روحانية و يعبر عنها بالروح او النفس المطمئنة، و الاخرى النفس الشيطانية و التي يعبر عنها بالنفس الامارة او الاهواء النفسانية.

و لكي يتسلط الشيطان علي الانسان لابد له ان يستخدم منفذ النفس الامارة [٥] و يستفيد منها؛ و من ناحية اخرى ان الموجود المثالي لا يمكنه الارتباط المباشر بالموجودات الجسمانية و هذا الارتباط المشبوه للشيطان مع النفس الامارة هو الذي يعبر عنه باللقاء او الوسوسة. يقول العلامة الطباطبائي بهذا الصدد: ان الشيطان يخدع الانسان عن طريق القاء الوسوسة في قلبه [٦]

فالشيطان
اذن هو جزء العلة و لا يمكنه بمفرده ان يضل الانسان، بل هو يدعو الانسان الي ما تميل اليه نفسه. أو بعبارة اخرى، هو علة معدة





ماهو القرين

هو الشيء الذي يلزم شيئاً آخر أينما كان. هو شيء يلزم الإنسان في حله وترحاله، وهو معلق به، وتكمن وظيفته الحقيقية بالإيحاء إلى الإنسان ولبسه. يعد حديث النفس من فعل القرين، فمن منا لا تحدثه نفسه. وقال صلى الله عليه وسلم عن ذلك: (فلا يأمرني إلا بخير). قال الرسول صلى الله عليه وسلم: (ما منكم من أحد إلا وقد وكل به قرينه من الجن وقرينه من الملائكة!!)، قالوا: وإياك يا رسول الله؟ قال: وإيائي، ولكن الله أعانني عليه فأسلم، فلا يأمرني إلا بخير).

عرف البعض القرين بأنه شيطان مسلط على الإنسان بإذن الله عز وجل يأمره بالفحشاء، وينهاه عن المعروف، ودليل ذلك قوله تعالى: (الشيطان يعدكم الفقر ويأمركم بالفحشاء). ولكن إذا من الله تعالى على العبد بقلب سليم صادق، فإنه يقويه على قرينه، ومن ذلك قوله تعالى: (وإما ينزغناك من الشيطان نزع فاستعد بالله إنه هو السميع العليم). كل إنسان له قرين من الملائكة وقرين من الشياطين، ولكل منهما لمة بالإنسان، وجاء ذلك في الحديث الصحيح؛ حيث قال الرسول صلى الله عليه وسلم: (إذا هميت بطاعة فلتك لمة الملك (القرين)، وإذا هممت بمعصية فهي من إيحاء الشيطان (القرين) وكلاهما بإذن الله)

عمل القرين من الشياطين الوسوسة والشك والظن وتزيين الباطل للإنسان. التعاون مع السحرة وشياطينهم في حالة الحاجة إليه. وذكر القرين في القرآن الكريم في عدة مواضع، وبينت هذه المواضع أنه يضر الإنسان، ويزين له المعاصي في أغلب الحالات، ومن ذلك قوله تعالى: (ومن يعيش عن ذكر الرحمن نقيص له شيطاناً فهو له قرين) (الزخرف ٣٦). قوله تعالى: (قال قائل منهم إني كان لي قرين) (الصفوات ٥١). قوله تعالى: (حتى إذا جاءنا قال يا ليت بيني وبينك بعد المشرقين فبئس القرين) (الزخرف ٣٨). ويمكن التغلب على هذا القرين المؤذي للإنسان عن طريق التحصن وقراءة القرآن، والمحافظة على أذكار الصباح والمساء، وقراءة سورة البقرة كل ثلاثة أيام مرة؛ فهي طاردة للشر والسحر.



ان نستعرض طرق نفوذ الشيطان في الانسان يلزم ان نتعرف و لو اجمالاً علي موجود اسمه الشيطان. و في مبدأ اشتقاق كلمة الشيطان وقع اختلاف بين اصحاب النظر، و لكن الأصح ان يقال بان هذه الكلمة مأخوذة من مادة شطن أي بعد، و لذا يمكن ان يكون لها مصاديق متعددة و لكن أبرزها، و رئيسها هو ابليس. انه موجود من جنس الجن و لهذا يمكنه ان يتمثل بأشكال مختلفة و يظهر نفسه بصورة انسان أو حيوان أو أي شيء آخر غير المعصوم (ع). اذن فإن احد الطرق الاساسية للاغواء هو هذا الطريق. حيث انه يظهر نفسه بشكل انسان ظاهر الصلاح وذلك خلال اللحظات الحساسة المصيرية للانسان فيؤدي الى انخداع الانسان به. و لكنه لا يستخدم هذا الاسلوب دائماً. انه موجود مثالي؛ يعني ان له حالة بين التجرد و التجسم و لهذا فهو لا يستطيع النفوذ مباشرة الي الروح المجردة للانسان التي هي قوام الانسان و انسانية. و لهذا فهو يحقق مآربه و يدخل في نفوسنا عن طريق مجري يعرف باسم النفس الامارة، فإن النفس الامارة هي البعد الحيواني للنفس الانسانية و التي تتبدل في حالة التكامل و الرقي الي النفس المطمئنة أو الروح العالية. اذن فالشيطان بتزيينه و تحسينه للانحرافات التي تميل اليها النفس الامارة او الاهواء النفسية للانسان، يحقق موجبات ضلال الانسان و انخداعه. و عليه فينبغي القول بان الشيطان جزء العلة او انه علة معدة للاضلال، لا انه علة تامة. و للاغواءات الشيطانية مظاهر مختلفة تتناغم مع ميولنا الحيوانية و هي عبارة عن:

الف- تزيين الأعمال القبيحة:

فالشيطان

بتزيينه للقبائح يؤدي الي زوال قبح الظلم و الذنوب و يقلل الموانع الاجتماعية من العمل بالمحرمات لكي يسهل علي الانسان السقوط في احضان الذنوب، و ذلك هو ما نقوم به من توجيهات لارتكاب الذنوب.

ب- الوعود الكاذبة:

ان

الشيطان بوعوده الكاذبة و امانيه البعيدة الخيالية، يسبب غفلة الانسان عن المعاد و الموت و عن الله سبحانه، فتتجاهله الاهواء النفسانية، فهو من أجل ان يصل الي امنيته مستعد لان يرتكب الكبائر من الذنوب أيضاً.

ج- الخوف و القلق:

فالشيطان

عن طريق إثارة الرعب و الخوف من المستقبل و حوادثه يحرض الانسان علي تجميع الثروة و الفرار من الجهاد و مماشاة الطاغوت و ... و يدعوه الي ارتكاب الاعمال القبيحة و الذنوب الناشئة من الخوف من المستقبل.

مفصل:

للحصول

علي جواب صحيح عن السؤال المذكور ينبغي أولاً ان يكون لدينا معرفة و لو اجمالية عن موجود اسمه الشيطان. و توجد عدة مبان بين العلماء في مبدأ اشتقاق كلمة الشيطان. و لكن الأنسب برأينا هو ان كلمة الشيطان مأخوذة من





الكذب

لأنه تكلم عن ظن لا عن علم. وفي الحديث الذي رواه مسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه: كفى بالمرء إثماً. وفي رواية: كذباً أن يحدث بكل ما سمع. وعند البخاري ومسلم عنه رضي الله عنه: إن الرجل ليتكلم بالكلمة ما يتبين فيها، أي ما يتثبت. يزل بها في النار أبعد مما بين المشرق والمغرب. وجاء في الحديث المتفق عليه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: إياكم والظن. فإن الظن أكذب الحديث. ولا تحسسوا ولا تجسسوا.

الغيبة

لأن من ظن ظناً سيئاً، ثم تكلم به، فقد تكلم بها لا يرضى ذلك المساء به الظن، وقد يكون النقل بقصد الإفساد، فيكون جرماً رابعاً. وهو الذميمة.

الشك

هو التردد بين النقيضين بحيث لا يترجح أحد الطرفين على الآخر. وسنتناول بالدراسة هنا حكم هذا الشك ومدى صحة بناء الأحكام عليه في الفقه الإسلامي، وكذا مدى اقتدار الشك على إلغاء ونسخ أحكام ثبتت في الشرع عن طريق اليقين

شرود ذهني

هي من أكثر أعراض هذه الحالة انتشاراً. فبالإضافة لعدم القدرة على الانتباه - فدرجة التركيز والانتباه لديهم قصيرة جداً، فإن المصابين بالحالة غير قادرين على التركيز - التذكر - التنظيم، يظهرون كأنهم غير مهتمين لما يجري من حولهم، يجدون صعوبة في بدء وإكمال ما يقومون به من نشاط، وخصوصاً ما يظهر أنه مهمل أو متكرر أو فيه تحدي وتفكير، كأنهم لا يسمعون عندما نتحدث معهم، ولا ينفذون الأوامر المطلوبة منهم، يفقدون أغراضهم، وينسون أين وضعوا حاجياتهم - كتبهم وأقلامهم



السيء الظن



فاتقوا الله تعالى،
وليحذر كل منا أشراك الشيطان، التي يصطاد بها القلوب، ليراقب
الإنسان قلبه أن يقع في أشراك المعصية من حيث لا يدري.

ما يدور في النفس من الخواطر، باب عظيم موصل للمعاصي،
الكبير منها والصغير، وذلك إذا تمادى الإنسان مع خواطره وأوهامه،
وترتب عليها قول أو فعل محرم.

ومن ذلك يا عباد الله الظن السيء بالمؤمنين، يحلو لبعض الناس أن
يحلل أقوال الناس وتصرفاتهم، بتحليلات سيئة، وما هي إلا ظنون،
ويرددها في قلبه، حتى يعتقد أنها حقيقة راسخة، ويقين لا شك
فيه، ويزداد الجرم، وتعظم المصيبة، إذا بثها في الناس وتكلم بها،
وما علم ذلك الظان أنه ارتكب بفعله ذلك آثاماً عظاماً، أولها الظن،
وحسبك به إثماً، والله تعالى يقول: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا
كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ﴾. وما ذلك إلا لأن الظن السيء
ظلم، إذ هو حكم على الآخر بخلاف الواقع المقطوع به.



الكافر



صنفا من الناس سيدخلون النار

– الكافرون .. الكافر هو الذي يعلم الحقيقة ولكن لا يريد بها
إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا سَوَاءٌ عَلَيْهِمْ أُنذِرْتَهُمْ أَمْ لَمْ تُنذِرْهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ (٦) خَتَمَ اللَّهُ
عَلَى قُلُوبِهِمْ وَعَلَى سَمْعِهِمْ وَعَلَى أَبْصَارِهِمْ غِشَاوَةٌ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ (٧)
وَمَنْ النَّاسِ مَنْ يَقُولُ آمَنَّا بِاللَّهِ وَبِالْيَوْمِ الْآخِرِ وَمَا هُمْ بِمُؤْمِنِينَ (٨)
(فَإِنْ لَمْ تَفْعَلُوا وَلَنْ تَفْعَلُوا فَاتَّقُوا النَّارَ الَّتِي وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ أُعِدَّتْ
لِلْكَافِرِينَ (٢٤)

٢ – المنافقون : المنافق هو من يظهر الايمان ويبطن الكفر فهو يقوم مع
المسلمين بكل عبادات الدين من صلاة وصيام وزكاة وحج ولكنه من داخله
يكره الاسلام والمسلمين ويتضح ذلك جليا من مواقفه في امور حاسمة
بين المسلمين والكفار.

إِنَّ الْمُنَافِقِينَ فِي الدَّرَجِ الْأَسْفَلِ مِنَ النَّارِ وَلَنْ تَجِدَ لَهُمْ نَصِيرًا.

٣ – المشركون : الشرك نوعان - شرك عبادة غير الله وهو لا يغفر
{إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَنْ يُشْرَكَ بِهِ وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَلِكَ لِمَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُشْرِكْ
بِاللَّهِ فَقَدْ افْتَرَىٰ إِثْمًا عَظِيمًا.

وشرك عبادة يأتي مع الطاعة

(وَمَا يُؤْمِنُ أَكْثَرُهُمْ بِاللَّهِ إِلَّا وَهُمْ مُشْرِكُونَ)

إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ وَالْمُشْرِكِينَ فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدِينَ فِيهَا
أُولَئِكَ هُمْ شَرُّ الْبَرِيَّةِ .

٤ – الفاسقون : الفاسق هو كل انسان يرفض المنطق السليم ويستبدله
بالخطأ والتجاوز

وَإِنَّ كَثِيرًا مِنَ النَّاسِ لَفَاسِقُونَ.

أي يقلبون الذواهم الى حقائق والحقائق الى أوهام
نِسُوا اللَّهَ فَنَسِيَهُمْ إِنَّ الْمُنَافِقِينَ هُمُ الْفَاسِقُونَ
وَأَمَّا الَّذِينَ فَسَقُوا فَمَا وَاهُمْ النَّارُ ✕ كُلَّمَا أَرَادُوا أَنْ يَخْرُجُوا مِنْهَا أُعِيدُوا فِيهَا
وَقِيلَ لَهُمْ ذُوقُوا عَذَابَ النَّارِ الَّذِي كُنْتُمْ بِهِ تُكَذِّبُونَ
والفسوق هو مخالفة النواهي والتعليمات التي تعطى للناس سواء في
العبادة أو من حيث المسير والحركة .



الكافر



سادساً: رد الحقوق إلى أصحابها أو التحلل وطلب العفو منهم.
ومها يعين التائب على الثبات ما يلي:

- ١- الابتعاد عن شركاء الجرائم وأصدقاء الغفلة.
- ٢- الاجتهاد في تغيير بيئة المعصية؛ لأن كل ما فيها يذكر بالمعاصي.
- ٣- الاجتهاد في البحث عن رفاق يذكرونه بالله ويعينوه على الطاعات.
- ٤- الإكثار من الحسنات الماحية ((إِنْ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ [هود: ١١٤].

وابشر يا أخي، فإن الله سبحانه إذا علم منك الصديق يتوب عليك، بل ويبدل سيئاتك إلى حسنات قال تعالى: ((إِنْ تَابَ وَأَمَّنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ)) [الفرقان: ٧٠].
وكثرة الاستغفار مطلوبة ومفيدة جداً، وذلك هدى النبي صلى الله عليه وسلم الذي قال عنه ابن عمر رضي الله عنه: (كن نعد للنبي صلى الله عليه وسلم في المجلس الواحد استغفر الله وأتوب إليه أكثر من مائة مرة). وقال عليه الصلاة والسلام لحذيفة (... وأين أنت من الاستغفار يا حذيفة؟ واني لأستغفر الله في اليوم أكثر من سبعين مرة). وقد كان السلف يستغفرون الله كثيراً، ويقصدون الأوقات الفاضلة مثل ثلث الليل الآخر، كما قال نبي الله يعقوب لأبنائه: (سوف أستغفر لكم ربي...), قال ابن مسعود: ادخر استغفاره لهم إلى وقت السحر. والمسلم يستغفر الله حتى بعد الطاعات؛ لأنه يعتقد أنه مقصر، ولجبر ما فيها من خلل ونقص، فبعد الصلاة ينبغي على المسلم أن يقول أستغفر الله ثلاثاً، وبعد الحج ... وهكذا.

وقد كان سلف الأمة الأبرار إذا أرادوا السقيا استغفروا الله، وإذا طلبوا المال استغفروا الله، وإذا أردوا الولد استغفروا الله، أو طعموا في نيل القوة في أبدانهم وبلدانهم استغفروا الله، وهذا لدقيق فهمهم لقوله تبارك وتعالى: ((فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا * يُرْسِلُ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا)) [نوح: ١٠-١١].

والتوبة لها شروطها كما سبق، ويجب على المسلم أن يتوب إلى الله من كل صفة وكسبة، وعلى المسلم أن يعود إلى الله

الكافر



صنفا من الناس سيدخلون النار

١ - الكافرون .. الكافر هو الذي يعلم الحقيقة ولكن لا يريد بها
إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا سَوَاءٌ عَلَيْهِمْ أُنذِرْتَهُمْ أَمْ لَمْ تُنذِرْهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ (٦) خَتَمَ اللَّهُ
عَلَى قُلُوبِهِمْ وَعَلَى سَمْعِهِمْ وَعَلَى أَبْصَارِهِمْ غِشَاوَةٌ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ (٧)
وَمِنَ النَّاسِ مَن يَقُولُ آمَنَّا بِاللَّهِ وَبِالْيَوْمِ الْآخِرِ وَمَا هُمْ بِمُؤْمِنِينَ (٨) .
(فَإِن لَّمْ تَفْعَلُوا وَلَن تَفْعَلُوا فَاتَّقُوا النَّارَ الَّتِي وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ أُعِدَّتْ
لِلْكَافِرِينَ (٢٤)

٢ - المنافقون : المنافق هو من يظهر الايمان ويبطن الكفر فهو يقوم مع
المسلمين بكل عبادات الدين من صلاة وصيام وزكاة وحج ولكنه من داخله
يكره الاسلام والمسلمين ويتضح ذلك جليا من مواقفه في امور حاسمة
بين المسلمين والكفار.

إِنَّ الْمُنَافِقِينَ فِي الدَّرَكِ الْأَسْفَلِ مِنَ النَّارِ وَلَن تَجِدَ لَهُمْ نَصِيرًا.

٣ - المشركون : الشرك نوعان - شرك عبادة غير الله وهو لا يغفر
إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَنْ يُشْرَكَ بِهِ وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَلِكَ لِمَن يَشَاءُ وَمَن يُشْرِكْ
بِاللَّهِ فَقَدِ افْتَرَىٰ إِثْمًا عَظِيمًا.

وشرك عبادة يأتي مع الطاعة

(وَمَا يُؤْمِنُ أَكْثَرُهُمْ بِاللَّهِ إِلَّا وَهُمْ مُّشْرِكُونَ)

إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ وَالْمُشْرِكِينَ فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدِينَ فِيهَا
أُولَئِكَ هُمْ شَرُّ الْبَرِيَّةِ .

٤ - الفاسقون : الفاسق هو كل انسان يرفض المنطق السليم ويستبدله
بالخطأ والتجاوز

وَإِنَّ كَثِيرًا مِنَ النَّاسِ لَفَاسِقُونَ.

أي يقبلون الأوهام إلى حقائق والحقائق إلى أوهام
نَسُوا اللَّهَ فَنَسِيَهُمْ إِنَّ الْمُنَافِقِينَ هُمُ الْفَاسِقُونَ
وَأَمَّا الَّذِينَ فَسَقُوا فَمَا وَأَهُمُ النَّارُ ❧ كُلَّمَا أَرَادُوا أَنْ يَخْرُجُوا مِنْهَا أُعِيدُوا فِيهَا
وَقِيلَ لَهُمْ ذُوقُوا عَذَابَ النَّارِ الَّذِي كُنْتُمْ بِهِ تُكَذِّبُونَ
والفسوق هو مخالفة الأوامر والتعليمات التي تعطى للناس سواء في
العبادة أو من حيث المسير والحكمة



صنفا من الناس سيدخلون النار

0 - المهستكبرون :

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي
سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ ذَاخِرِينَ

٦ - الظالمون : الظالم هو كل من يتصرف فيها لا يهلك . الله سبحانه
وتعالى عرّف آدم في الجنة من هو الظالم

وَقُلْنَا يَا آدَمُ اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ وَكُلَا مِنْهَا رَغَدًا حَيْثُ شِئْتُمَا وَلَا تَقْرَبَا
هَذِهِ الشَّجَرَةَ فَتَكُونَا مِنَ الظَّالِمِينَ

كل انسان يتجاوز الاشارة الحمراء فهو ظالم وكل انسان يلوث البيئة بالقاء
القمامة بالشارع فهو ظالم . لأن الشارع ليس ملكا له

وَيَوْمَ يَعِضُ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا (٢٧)
يَا وَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا (٢٨) لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي
وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَذُولًا (٢٩)

الظالم له عذابان واحد في الدنيا و واحد في الآخرة

قَالَ أَمَا مَنْ ظَلَمَ فَسَوْفَ نَعَذِّبُهُ ثُمَّ يُرَدُّ إِلَىٰ رَبِّهِ فَيُعَذِّبُهُ عَذَابًا نُّكْرًا

نكرا : أي يعذب عذابا يستغربه أهل جنهم ومنه شجرة الزقوم

(أذلك خير نزل أم شجرة الزقوم (٦٢) إنا جعلناها فتنة للظالمين (٦٣) إنها

شجرة تخرج في أصل الجحيم (٦٤) طلوعها كأنه رؤوس الشياطين (٦٥)

فإنهم لاكلون منها فمالئون منها البطون (٦٦) ثم إن لهم عليها لشوبا من

حميم (٦٧) ثم إن مرجعهم إلى الجحيم (٦٨) .

الظلم نوعان : نوع لا يغفر (إن الله لا يغفر أن يشرك به) . (إن الشرك

لظلم عظيم)

ظلم يغفر : ومن يعمل سوءا أو يظلم نفسه ثم يستغفر الله يجد الله

غفورا رحيمًا

٧ - مثيري الفتن :

إن الذين فتنوا المؤمنين والمؤمنات ثم لم يتوبوا فلهم عذاب جهنم ولهم

عذاب الحريق





صنفا من الناس سيدخلون النار

٨ - المجرمون : المجرم هو كل من قطع كل الصلوات بالله
 ﴿كُل نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ﴾ (٣٨) إِلَّا أَصْحَابَ الْيَمِينِ (٣٩) فِي جَنَّاتٍ
 يَتَسَاءَلُونَ (٤٠) عَنِ الْمَجْرُمِينَ (٤١) مَا سَلَكَكُمْ فِي سَقَرٍ (٤٢) قَالُوا لَمْ نَكُ مِنْ
 الْمُصَلِّينَ (٤٣) وَلَمْ نَكُ نَطْعُمُ الْمَسْكِينِ (٤٤) وَكُنَّا نَخُوضُ مَعَ الْخَائِضِينَ (٤٥)
 وَكُنَّا نَكْذِبُ بِيَوْمِ الدِّينِ (٤٦) حَتَّى آتَانَا الْيَقِينَ ﴿

هذا الصنف يوم القيامة لن يحاسب وانما يدخل جهنم مباشرة
 (وَلَا يُسْأَلُ عَنْ ذُنُوبِهِمُ الْمُجْرِمُونَ)

احشروا الذين ظلموا وأزواجهم وما كانوا يعبدون من دون الله فاهدوهم
 إلى صراط الجحيم
 ٩ - المكذبون :

إن الذين كذبوا بآياتنا واستكبروا عنها لا تفتح لهم أبواب السماء ولا
 يدخلون الجنة حتى يلج الجمل في سم الخياط وكذلك نجزي المجرمين لهم
 من جهنم مهاد ومن فوقهم غواش وكذلك نجزي الظالمين

١٠ - القتل : لاحظ ان أشد عذاب في جهنم على الإطلاق هو عذاب قاتل
 النفس المؤمنة متعمداً

ومن يقتل مؤمناً متعمداً فجزاؤه جهنم خالداً فيها وغضب الله عليه ولعنه
 وأعد له عذاباً عظيماً

مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ
 أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا





صنفا من الناس سيدخلون النار

- المهتكرون لأدوات الاقتصاد :

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ كَثِيرًا مِّنَ الْأَخْيَارِ وَالرُّهْبَانِ لَيَأْكُلُونَ أَمْوَالَ النَّاسِ بِالْبَاطِلِ وَيَصُدُّونَ عَن سَبِيلِ اللَّهِ ﴾ وَالَّذِينَ يَكْنِزُونَ الذَّهَبَ وَالْفِضَّةَ وَلَا يَنْفِقُونَهَا فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَبَشِّرْهُمْ بِعَذَابٍ أَلِيمٍ .
يَوْمَ يُخَمَّى عَلَيْهِمَا فِي نَارِ جَهَنَّمَ فَيُكْوَىٰ بِهَا جِبَاهُهُمْ وَجُنُوبُهُمْ وَظُهُورُهُمْ هَذَا مَا كَنَزْتُمْ لِأَنفُسِكُمْ فَذُوقُوا مَا كُنْتُمْ تَكْنِزُونَ .

١٢ - من خفت موازينه يوم القيامة :

(واما من خفت موازينه * فأمه هاوية * وما أدراك ما هية * نار حامية) .

١٣ - أتباع الشيطان :

قال فالحق والحق أقول لأملئن جهنم منك وممن تبعك منهم أجمعين .

١٤ - المنتحرون :

وَلَا تَقْتُلُوا أَنفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا (٢٩) وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ عُدْوَانًا وَظُلْمًا فَسَوْفَ نُصَلِّيهِ نَارًا وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا (٣٠)

١٥ - أكلوا أموال اليتامى

إن الذين يأكلون أموال اليتامى ظلماً إنما يأكلون في بطونهم نارا وسيصلون سعيراً

١٦ - المتردون عن الإسلام :

ومن يرتدد منكم عن دينه فيمت وهو كافر فأولئك حبطت أعمالهم في الدنيا والآخرة وأولئك أصحاب النار هم فيها خالدون

١٧ - الطغاة :

ان جهنم كانت مرصادا * للطاغين مئابا * لابئين فيها احقابا * لا يذوقون فيها بردا ولا شرابا * الا حميها وغساقا * جزاء وفاقا * انهم كانوا لا يرجون حسابا * وكذبوا بآياتنا كذابا * وكل شيء احصيناه كتابا * فذوقوا فلن نزيدكم الا عذابا



الكافر



- ١٨ - المبذرون : المبذر غير المسرف ، المبذر من ينفق أمواله على المحرمات حصرا أما انفاقها بتجاوز على الحلال فهو الإسراف (إن المبذرين كانوا اخوان الشياطين)
- ١٩ - التولي يوم الزحف :
(يا أيها الذين آمنوا اذا لقيتم الذين كفروا زحفاً فلا تولوهم الأدبار (١٥)
ومن يولهم يومئذ دبره إلا متحرفا لقتال أو متحيزا الى فئة فقد باء بغضب الله وماواه جنهم وبئس المصير)
- ٢٠ - القاسطون : القاسط هو من يأخذ قسطه وقسط غيره من السلع والخدمات ، حتى يخلق أزمات في المجتمع .
(وأما القاسطون فكانوا لجهنم حطبا)
- ٢١ - اللاهون : الذين يتكلمون كلاماً غير ذي معنى
ومن الناس من يشتري لهو الحديث ليضل عن سبيل الله بغير علم
ويتخذها هزوا أولئك لهم عذاب مهين (٦)
وإذا تتلى عليه آياتنا ولي مستكبرا كأن لم يسمعها كأن في أذنيه وقرا فبشره بعذاب أليم (٧)
- ٢٢ - المتكبرون :
قِيلَ ادْخُلُوا أَبْوَابَ جَهَنَّمَ خَالِدِينَ فِيهَا ۗ فَبئسَ مَثْوًى الْمُتَكَبِّرِينَ
- ٢٣ - الفجار :
وَإِنَّ الْفَجَّارَ لَفِي جَحِيمٍ (١٤) يصلونها يوم الدين (١٥)
- ٢٤ - محبوا المديح الغير مستحق
لا تحسبن الذين يفرحون بما أتوا ويحبون أن يحمدا بها لم يفعلوا فلا تحسبنهم بمفازة من العذاب ولهم عذاب أليم
- ٢٥ - الذين لا يرجون لقاء الله :
(٧) إن الذين لا يرجون لقاءنا ورضوا بالحياة الدنيا واطمأنوا بها والذين هم عن آياتنا غافلون
(٨) أولئك ماواهم النار بما كانوا يكسبون
١٢٦ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ .





٣٤ - الهمزة اللمزة : الهمزة - من يسخر من الناس في وجوههم واللمزة
من يسخر من الناس في غيابهم (ويل لكل همزة لمزة) (ههـاء مشاء بنهيم
٣٥ - الغافلون :
ولقد ذرأنا لجهنم كثيرا من الجن والإنس لهم قلوب لا يفقهون بها ولهم
أعين لا يبصرون بها ولهم أذان لا يسمعون بها أولئك كالأنعام بل هم
أضل أولئك هم الغافلون .

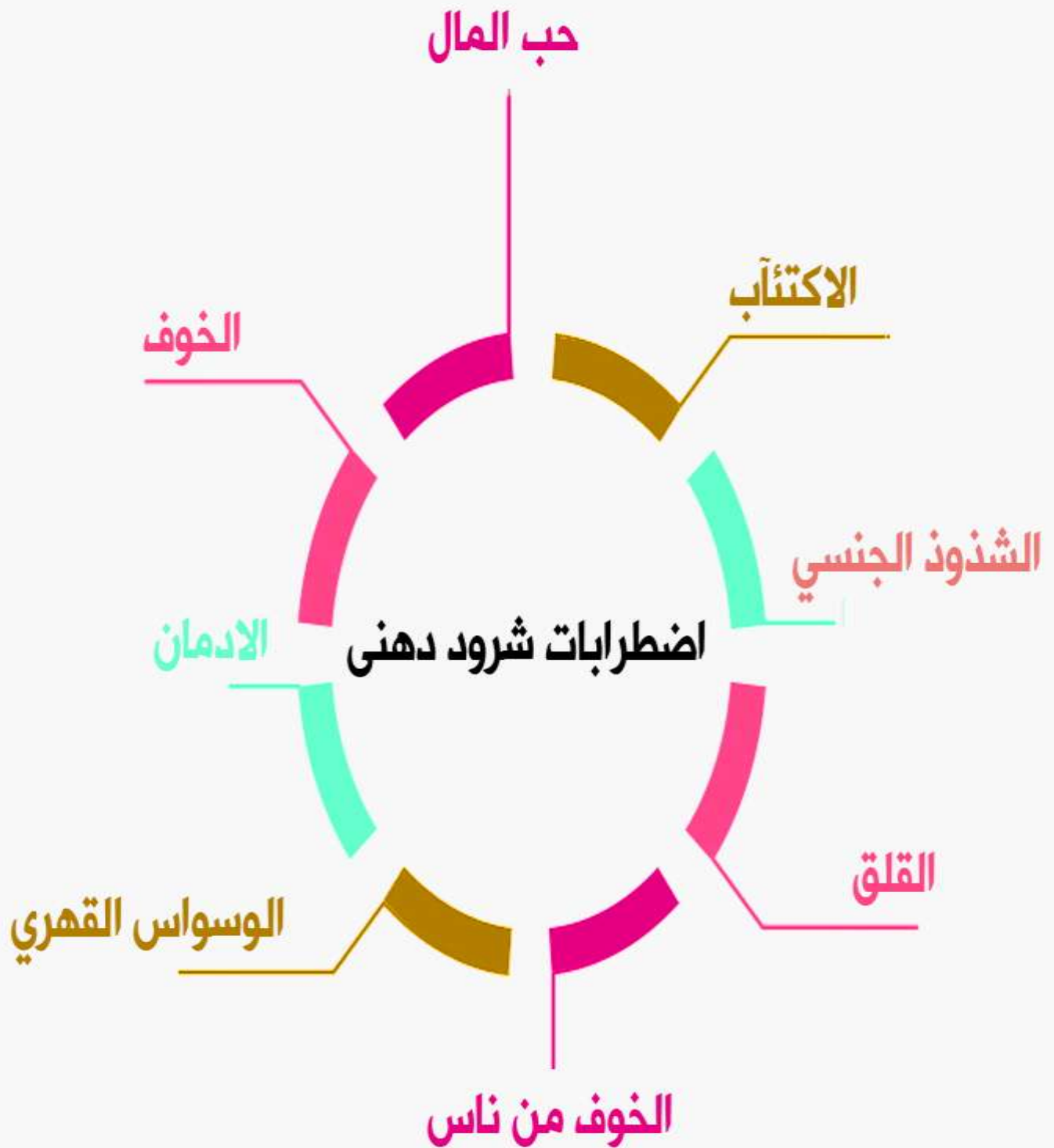
و أخيرا:

* لَهَا سَبْعَةُ أَبْوَابٍ لِكُلِّ بَابٍ مِنْهُمْ جُزْءٌ مَقْسُومٌ
العذاب أنواع ودرجات أشدها (سقر) . حيث لا تبقي ولا تذر .
وما أدراك ما سقر (٢٧) لا تبقي ولا تذر (٢٨) لوادة للبشر (٢٩) عليها
تسعة عشر (٣٠)

أخفها (عذاب الحريق)

كُلَّمَا أَرَادُوا أَنْ يَخْرُجُوا مِنْهَا مِنْ غَمٍّ أُعِيدُوا فِيهَا وَذُوقُوا عَذَابَ الْحَرِيقِ .
(إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِنَا سَوْفَ نُصَلِّيهِمْ نَارًا كُلَّمَا نَضِجَتْ جُلُودُهُمْ بَدَّلْنَاهُمْ
جُلُودًا غَيْرَهَا لِيَذُوقُوا الْعَذَابَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَزِيزًا حَكِيمًا) .







مرض الإدمان من الأمراض التي ينظر إليها ويتم التعامل معها من عدة زوايا وقد يرجع ذلك إلي طبيعة تأثيره التي تمتد لتشمل العديد من الجوانب. فهو يؤثر في المقام الأول علي الفرد ذاته (المدمن) سواء من الناحية الجسدية أو النفسية أو الاجتماعية بالإضافة إلي تأثيراته الأخرى سواء علي الأسرة أو المجتمع بأسره . ويعد الجانب النفسي من الجوانب الهامة في مرض الإدمان نظرا لتأثيراته الكبيرة علي بقية الجوانب المتعلقة بحياة الشخص . وفي حقيقة الأمر لا يمكننا الفصل بين تلك الجوانب وبعضها البعض لأن الإنسان كل متكامل ومتفاعل لا يمكن التعامل معه بوصفه مجموعة من الأجزاء ولكن ذلك الفصل الذي نقوم به إنما هو محاولة للمزيد من الفهم لطبيعة كل جزء وبيان مدي تأثيراته علي بقية الأجزاء .

والمدمن من وجهة نظر علم النفس يمكن النظر إليه علي أنه شخص اعتمادي بحاجة إلي المساندة والدعم النفسي سواء كانت تلك المساندة وذلك الدعم من أشخاص أو من مواد مؤثرة نفسيا ليمكن من مواجهة حياته ومشكلاته. كذلك يمكن القول بأن الإدمان عادة سلوكية تم تعزيزها بقوة ولفترة طويلة لها لها من آثار إيجابية (وذلك من وجهة نظر المدمنين) وبالتالي أصبحت تلك العادة جزء أساسي وأسلوب يلجأ إليه المدمن في مواجهة كل ما يعترضه من مواقف حياتيه .انواع الادمان
الادمان بسط اكثر هو شي الذي يحكم حياتن وكل تفكر فيه





أسباب الإدمان من الناحية النفسية :
هناك العديد من الأسباب التي قد تدفع بالفرد إلي الوقوع في دائرة الإدمان منها :

1. أزمة المراهقة :
والرغبة في مخالفة الآباء والكبار بوجه عام والتمرد علي كل القيود التي كانت مفروضة خلال مرحلة الطفولة بالإضافة إلي عدم اهتمام نمو التفكير بالشكل المنطقي العقلاني وسهولة الاستثارة والقابلية للإيحاء.

- وجود بعض المشكلات الشخصية مثل الخجل والخوف الاجتماعي .
- وجود بعض المشكلات الأسرية أو إدمان أحد أفراد الأسرة .
- تبني بعض الأفكار الخاطئة عن المخدر .
- الرغبة في الهروب من الواقع المحيط .
- الفشل الدراسي أو المهني أو العاطفي .





01

بعض العلامات النفسية الدالة علي الإدمان :

هناك مجموعة من العلامات التي قد تشير إلي وقوع الفرد في مشكلة تعاطي المخدرات منها :

1. التغيير الحاد في السلوك دون سبب واضح .
2. الميل للانطواء والعزلة .
3. العصبية الزائدة أو الانفعال السريع وغير المناسب .
4. الكذب واختلاق المبررات .
5. التغيير في عادات النوم دون سبب

02

المضاعفات النفسية الناتجة عن الإدمان :

إن وقوع الفرد في دائرة الإدمان يؤدي للعديد من الآثار النفسية السيئة منها :

1. اللامبالاة وفقدان أغلب الاهتمامات .
2. الشعور بالإجهاد النفسي وفقدان النشاط .
3. شرود الذهن وضعف القدرة علي التركيز والانتباه.
4. التمرکز حول الذات (الأنانية) .
5. صعوبة التحكم في الانفعال.
6. التخلي عن معظم القيم والمعايير وتبني قيم جديدة .
7. الخجل والخوف الاجتماعي .





01

الوقاية والعلاج من الإدمان :

1. تعتمد الوقاية من الوقوع في مشكلة الإدمان من الزاوية النفسية علي التوعية المستمرة بمشكلة الإدمان بين قطاعات المراهقين بأسلوب يتناسب مع طبيعة فهمهم وخصائصهم الشخصية حتى لا تأتي بنتائج عكسية .
2. ضرورة إتباع الآباء لأساليب تربوية تعتمد علي الحوار المتبادل بينهم وبين الأبناء وخاصة في مرحلة المراهقة .
3. المتابعة المستمرة من الأسرة للأبناء وخاصة في مرحلة المراهقة بأسلوب غير منفر وبعيدا عن التسلطية .
4. التقويم والتدخل السريع لمعالجة أي انحرافات سلوكية أولا بأول .
5. استشارة العاملين في مجال الصحة النفسية والتربية حول أفضل الأساليب التربوية في كيفية

التعامل مع مشكلات المراهقين .

أما عملية العلاج فهي تعتمد إلي حد كبير علي مدى تقبل الأسرة للمريض ورغبتهم في مساعدته للتغلب علي تلك المشكلة وهذا بالطبع لا يقلل من أهمية دافعية المريض ذاته ورغبته في العلاج . فلا بد من توافر كلا الشرطين حتى تأتي عملية العلاج بالنتائج المرجوة منها . لقد تغير مفهوم علاج مرض الإدمان في الوقت الحاضر حيث أصبح ينظر إليه علي أنه مرض جسدي ونفسي واجتماعي يجب التعامل معه من خلال فريق علاجي متكامل يساعد الشخص كل حسب تخصصه علي كيفية التعامل مع مرضه وإعادة بناء شخصيته بشكل يساعده علي التوافق من جديد سواء مع ذاته أو مع الأخرى

02





الاكتئاب هو واحد من أكثر الاضطرابات شيوعاً في العالم، وهو لا يعتبر ضعفاً أو حالة يمكن الخروج منها ببساطة، بل هو حالة مرضية تستلزم التدخل الطبي.

يؤثر الاكتئاب على العقل والجسم معاً، كما ويؤثر على تفكير الشخص وتصرفاته. بالإضافة إلى ذلك، فهو قد يسبب العديد من المشاكل النفسية والجسدية الأخرى، كما وقد لا يستطيع المصاب به ممارسة نشاطاته اليومية الاعتيادية بشكل طبيعي، وقد يشعر بأن الحياة لا تستحق أن يعيشها.

ومن الجدير بالذكر أن معظم الأخصائيين حالياً ينظرون إلى الاكتئاب على أنه مرض مزمن يحتاج لعلاج طويل الأمد، مثل أمراض السكري وارتفاع ضغط الدم وغيرها من أمراض أخرى. وبالرغم من أن بعض الأشخاص يصابون بالاكتئاب لمرة واحدة في حياتهم، إلا أن معظمهم يعاني من تكرار أعراض الاكتئاب.

يساعد التشخيص والعلاج الفعال في التخفيف من أو إزالة أعراض الاكتئاب حتى الشديدة منها، حيث أن معظم المصابين عادة ما يبدوون بالشعور بالتحسن ويستطيعون العودة لممارسة نشاطاتهم اليومية السابقة خلال أسابيع قليلة من بدء العلاج.



أعراض الاكتئاب



الاكتئاب هو واحد من أكثر الاضطرابات شيوعاً في العالم، وهو لا يعتبر ضعفاً أو حالة يمكن الخروج منها ببساطة، بل هو حالة مرضية تستلزم التدخل الطبي.

يؤثر الاكتئاب على العقل والجسم معاً، كما ويؤثر على تفكير الشخص وتصرفاته. بالإضافة إلى ذلك، فهو قد يسبب العديد من المشاكل النفسية والجسدية الأخرى، كما وقد لا يستطيع المصاب به ممارسة نشاطاته اليومية الاعتيادية بشكل طبيعي، وقد يشعر بأن الحياة لا تستحق أن يعيشها.

ومن الجدير بالذكر أن معظم الأخصائيين حالياً ينظرون إلى الاكتئاب على أنه مرض مزمن يحتاج لعلاج طويل الأمد، مثل أمراض السكري وارتفاع ضغط الدم وغيرها من أمراض أخرى. وبالرغم من أن بعض الأشخاص يصابون بالاكتئاب لمرة واحدة في حياتهم، إلا أن معظمهم يعاني من تكرار أعراض الاكتئاب.

يساعد التشخيص والعلاج الفعال في التخفيف من أو إزالة أعراض الاكتئاب حتى الشديدة منها، حيث أن معظم المصابين عادة ما يبدؤون بالشعور بالتحسن ويستطيعون العودة لممارسة نشاطاتهم اليومية السابقة خلال أسابيع قليلة من بدء العلاج.



أعراض الاكتئاب



- تشمل أعراض الاكتئاب ما يلي:
- فقدان الرغبة في ممارسة النشاطات اليومية الاعتيادية.
 - الشعور بالحزن أو التراجع.
 - الشعور بفقدان بالأمل.
 - نوبات بكاء بدون سبب واضح.
 - الاضطراب في النوم.
 - الصعوبة في التركيز.
 - الصعوبة في اتخاذ القرارات.
 - زيادة الوزن أو نقصانه دون محاولة.
 - سرعة التهيج.
 - نفاذ الصبر.
 - سهولة الانزعاج.
 - الشعور بالتعب أو الإعياء.
 - فقدان الشعور بقيمة الذات.
 - فقدان الرغبة الجنسية.
 - الأفكار الانتحارية أو ممارسة السلوكيات الانتحارية.
 - الإصابة بمشاكل جسدية دون سبب واضح، مثل ألم الظهر أو الصداع.



القلق نفسي



يمكن تعريف القلق بأنه شعور بالخوف، أو القلق غير المفسر أو الشعور بأن شيئاً مخيفاً سوف يحدث. إن الشخص الذي يعاني من القلق ربما يظهر كثير من الأعراض الجسدية أو العاطفية والتي تشمل:

- ١ - عدم الارتياح. ٢- العصبية. ٣- عدم القدرة على النوم.
 - ٤- فقدان القدرة "ها في حيل" أو الطاقة. ٥- صعوبة في التركيز.
 - ٦- رجفان اليدين. ٧- تسرع بضربات القلب.
 - ٨- ألم صدري. ٩- آلام في المعدة أو إسهال. ١٠- ألم عضلي أو توتر عضلي.
 - ١١- الخوف. ١٢- ترقب مستمر لشيء ما.
- القلق يمكن أن يكون عرضاً من أعراض الكآبة، و الكآبة مرض يصيب الملايين كل عام، وتعتبر الأعراض التالية أكثر شيوعاً:
- ١- الحزن. ٢- فقدان الأمل. ٣- التغير في الهيئة والوزن.
 - ٤- تغير في نمط النوم. ٥- فقدان المقدرة على إتمام الأعمال اليومية.
 - ٦- مشاكل في التركيز. ٧- فقدان السعادة أو الاهتمام بالأعمال اليومية.
- الكثير من الأشخاص المصابين بالكآبة قد يظهرون أعراض القلق.



ممارس الحب

الأفلام الإباحية

العادة السرية

المثليين

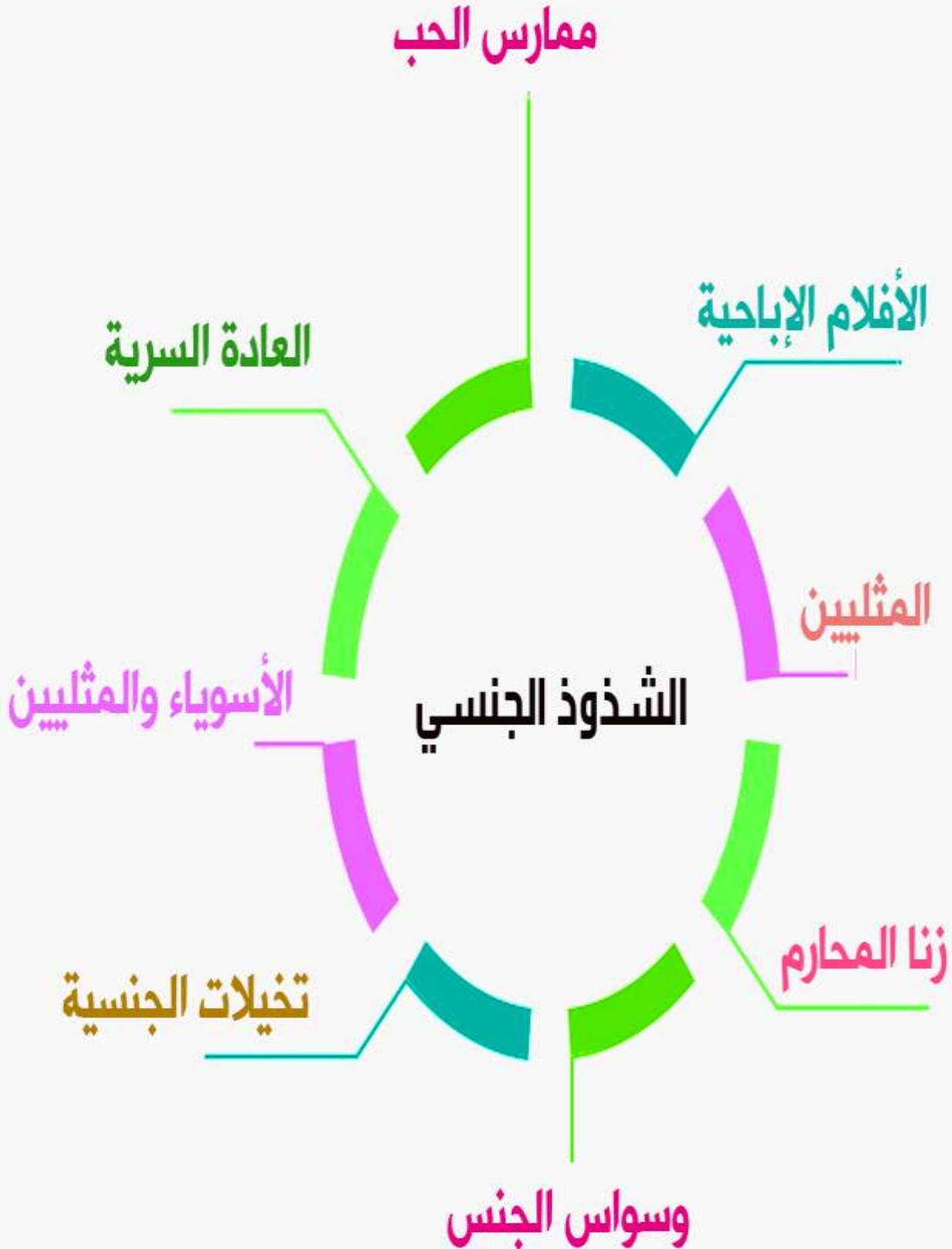
الأسوياء والمثليين

الشذوذ الجنسي

زنا المحارم

تخيلات الجنسية

وسواس الجنس



الشذوذ الجنسي



الأفلام الإباحية

01

من المعروف أن مشاهدة الأفلام الإباحية لم تعد مجرد تسلية لتمضية الوقت، فهي حالة مرضية قد تتطلب أحياناً إجراءات جذرية لوضع حد لها.

02

الاستمناء ويعني كما هو واضح استخراج المهني بواسطة اليد على الأغلب وبفعلٍ إرادي ويصحب الإستمناء عادة استدرج خيالات ذهنية

03

المثليين وهم الذين يمارسون الجنس مع نوعهم (ذكر + ذكر) و (أنثى + أنثى). وهذا النوع من الشذوذ شائع ومعقد؛ فالمثلي من كلا الجنسين ربما مارس دور الذكر أو الأنثى أو كليهما معاً.

04

الأسوياء والمثليين في ذات الوقت وفي هذا النوع يحيا المرء حياته الجنسية الطبيعية، وفي ذات الوقت يمارس الجنس مع نفس النوع، إما بقيامه بدور الذكر، أو الأنثى، أو كليهما معاً، مع نفس جنسه.

05

زنا المحارم وفي هذا النوع يقوم أحد أفراد الأسرة الواحدة بممارسة الجنس مع عضو آخر فيها، كأن يقوم الأب بممارسة الجنس مع ابنته أو الأم بممارسة الجنس مع ابنها، أو الأخت مع أخيها، أو الفتاة مع عمها أو خالها أو جدّها، أو الشاب مع عمته أو خالته أو جدته.

06

الشذوذ الجنسي مع الحيوانات كأن يقوم الذكر البشري بممارسة الجنس مع إناث الحيوانات، أو أن تقوم الأنثى البشرية بممارسة الجنس مع ذكور الحيوانات، أو أن يقوم الذكر البشري بممارسة دور الأنثى مع ذكور الحيوانات.



الشذوذ الجنسي



الشذوذ الجنسي النفسي - السيكولوجي كأن تولد الفتاة فتاةً مكتملة الأنوثة وتشعر في داخلها بأنها رجل، وتفعل المستحيل لتغيير جنسها، وكذلك الأمر بالنسبة للذكر، كأن يولد ذكراً ومكتملاً لكنه يشعر في أعماقه كأنه أنثى ويفعل المستحيل أيضاً لتغيير جنسه إلى أنثى، وهنا لا بد من وقفة لتوضيح خطأ شائع بين الناس؛ فالشاذ من هذا النوع ليس بالضرورة أن يكون أساس الرغبة لديه في تغيير جنسه هو اللذة الجنسية البحتة (الشاذة) وإنما شذوذ جنسي روعي يتعلق برفضه التعامل مع ذاته بالجنس الذي وجد عليه

الشذوذ الجنسي الماسوشي أو المازوخي وهذه الحالة تعكس حال الذكر أو الأنثى الذي يعشق أن يُعذَّب من قبل شريك الفراش، كأن يمارس الذكر أو الأنثى دور العبد أو دور الكلب أو يقام بتقييده بالسلاسل وممارسة العنف ضده، فيثار جنسياً بهذا الفعل، وهذا الموضوع واسع وشامل في حد ذاته

الشذوذ الجنسي النفسي - السيكولوجي كأن تولد الفتاة فتاةً مكتملة الأنوثة وتشعر في داخلها بأنها رجل، وتفعل المستحيل لتغيير جنسها، وكذلك الأمر بالنسبة للذكر، كأن يولد ذكراً ومكتملاً لكنه يشعر في أعماقه كأنه أنثى ويفعل المستحيل أيضاً لتغيير جنسه إلى أنثى، وهنا لا بد من وقفة لتوضيح خطأ شائع بين الناس؛ فالشاذ من هذا النوع ليس بالضرورة أن يكون أساس الرغبة لديه في تغيير جنسه هو اللذة الجنسية البحتة (الشاذة) وإنما شذوذ جنسي روعي يتعلق برفضه التعامل مع ذاته بالجنس الذي وجد عليه.



العلاقة الجنسية غير المشروعة



التجربة لا تفيد في هذا المجال:

يوجد اعتقاد خاطئ مفاده على الذين يزعمون الزواج أن يمارسوا الجنس حتى يقرروا فيها إذا كانوا يتلائمون مع بعضهم جنسيا أم لا. ولكن هذا الاعتقاد خاطئ من أساسه

العلاقة الجنسية قبل الزواج تولد عدم الثقة الجنسية السطحية

قد يظن بعضهم انه لا ضير من التعبيرات الجنسية السطحية كالملامسة والهداعبة والتقبيل والغزل أثناء فترة التعارف. ويعتقدون بأن هذه الممارسات لا ضرر منها اقربها الله

تعالى. فالذين فعلوا ذلك تعلموا الفارق الكبير عن طريق تقريع ضمائرهم وبيوتهم المفككة وعدم الوفاق بين الزوج والزوجة وما إلى ذلك من أمور أدت بهم إلى الانفصال.

أثناء سني المراهقة تكون الانفعالات الجنسية على أشدها. ولو سمح لها بالانطلاق فهي ستتحكم في كل من الصداقات بين الشبان والشابات. ولكن الصداقات التي يرجى لها أن تستمر وتدوم دون أن يعكر صفوها التأنيب تتطلب المشاركة الفعالة للأراء والطهوح. وان الانخراط في علاقة جنسية غير مشروعة في تلك السن من شأنه أن يفسد مثل هذه الصداقة والمشاركة.

العلاقة الجنسية غير المشروعة تؤدي وتضر بالعلاقات القائمة بين الناس. والعلاقة الجنسية تتطلب تفهما وضبطا للانفعالات واعتدالا. وحتى في الزواج فإن هذه العلاقة يجب أن يحكمها العقل النابه الممتزن الذي لا يسير وراء الأهواء والإثارة ولا يخضع للأناية. وعلى الشبيبة أن يتعلموا كيف يسيطرون على انفعالاتهم وشهواتهم.



مرض الحب



العاطفة والاحاسيس

مفهوم العاطفة

قلنا ان أحد أبعاد وجود الإنسان هو بُعد اللذة والسعادة، فالإنسان يحب اللذة فطرياً ويسعى لها بهختلف القنوات، وكانت الغرائز إحدى قنوات اللذة التي تمّ بحثها.

والعاطفة هي النوع الثاني من قنوات اللذة الإنسانية. وما نقصده من العاطفة قد لا يتطابق مع اصطلاحها في علم النفس تطابقاً كاملاً. العاطفة - كما نرى - هي الانجذاب النفسي الذي يشعر به الإنسان تجاه انسان آخر. ويمكن تشبيهه بالعلاقة بين المغناطيس والحديد. فالإنسان في هذه الحالة يشعر بانجذابه نحو انسان آخر يتعاطف معه

العاطفة الطبيعية الأولية والعاطفة الثانوية

العاطفة الأولية هي الانجذاب الذي يشعر به الإنسان تجاه شخص آخر بدون وجود منفعة أو جمال خاص، كعاطفة الأم تجاه ولدها. إذ لا تكون المنفعة والجمال واسطة ومنتشاً للعاطفة. فالطفل مهما كان دميماً ولا تنتفع به أمه، بل قد يسبّب لها الضرر والخسارة فإنه محبوب لديها. هذا النوع من العاطفة نسميه عاطفة أولية وطبيعية. **العاطفة الثانوية** وهي التي يكون المراد فيها شيئاً آخر أساساً. والشخص الذي يتعاطف معه يكون محبوباً لأنه واسطة لبلوغ الإنسان إلى ذلك الشيء. فمثلاً يحب الإنسان من يحسن إليه إلا أن هذا ليس ميلاً طبيعياً، بل أن الإنسان يحب نفسه ومنفعته بالأصالة، ويحب الواسطة في منفعته ثانياً وبالعرض.



مرض الحب



العاطفة والأحاسيس

العاطفة الطبيعية

المصداق الواضح للعاطفة الطبيعية هي الاصرة الأسرية وأقواها أصرة الوالدين مع الأبناء، وبدرجة أضعف أصرة الإخوة والأخوات. وحتى أبناء العشيرة الواحدة الذين تربطهم علاقة قرابة بعيدة توجد بينهم علاقة عاطفية، وتضعف طبعاً كلما تباعدت القرابة.

القرآن والعاطفة الطبيعية الإيجابية

يمكن استشفاف العلاقة العاطفية المذكورة من عدة آيات في القرآن الكريم، منها الآيات التي تتحدث عن قصة أم موسى (عليه السلام). فعندما ولد موسى (عليه السلام) وضعت أمه بوحى إلهي في صندوق وألقته في نهر النيل، والآيات القرآنية تشير في موضعين إلى أنها كانت قلقة ومضطربة جداً. قال في موضع:
وَأَصْبَحَ فُؤَادُ أُمِّ مُوسَى فَارِغًا إِنْ كَادَتْ لَتُبْدِي بِهِ لَوْلَا أَنْ رَبَطْنَا عَلَى قَلْبِهَا لِتَكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ * وَقَالَتْ لِأُخْتِهِ قُصِّيهِ فَبَصُرَتْ بِهِ عَنْ جُنْبٍ وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ.

العاطفة التركيبية

هناك حيثيات خاصة تستوجب مودة أشد بين أعضاء الأسرة، وهي في الواقع حيثيات ثانوية للعاطفة تنضم إلى هذه حيثية الطبيعية الأولية، كأن يكون الابن صالحاً ومؤدباً وعالماً وعابداً ومحسناً وجهيلاً، أو يعتني بوالديه ويخدمهما أكثر من سائر الأبناء، فهتل هذا الابن يحظى بعطف الوالدين ومودتهما بنحو يفوق سائر الأبناء قطعاً.



مرض الحب



العاطفة والاحاسيس

تأرجح العاطفة الطبيعية

01

ليست هذه العاطفة التي تتوفر في بني الإنسان طبيعياً ذات مستوى واحد، بل تتصف بالشدة والضعف حسب البعد أو القرب في الانتساب الأسري، فتكون في كل انسان هي الأقوى والأشد بالنسبة للابناء والوالدين إذ هم أقرب من بين أعضاء الأسرة، وكلها ابتعد هذا الانتساب كانت الأواصر العاطفية أضعف حتى نصل إلى أدنى وأضعف أصرة عاطفية طبيعية أولية، وهي التي نشعر بها تجاه أي انسان من أية قومية ومهما كان بعيداً عنا.

العاطفة السلبية

02

اعتبر العشق على أنه شكل مفرط من أشكال المحبة. وفي الوقت الذي ينظر فيه إلى الحب على أنه أسهى عاطفة يتحلى بها الإنسان، فقد اعتبر العشق أنه عبارة عن حالة مرضية تحدث نتيجة للمغالاة الشديدة في الحب، مما ينعكس ذلك بأثار سلبية على شخصية العاشق تتظاهر باضطرابات جسمية، فضلاً على الاضطرابات السلوكية والتي كثيراً ما تدفع الشخص المصاب لأن يرتكب تصرفات غير عقلانية.

لقد عالج الأدباء العرب ومنهم الشعراء هذا الموضوع في شعرهم الغزلي بشكل خاص، واعتبره الكثير منهم بأنه المرض الذي لا يرجى شفاؤه، من ذلك مثل قول ابن الفارض:



مرض الحب



العاطفة والأحاسيس

أسباب مرض العشق:

يقول ابن سينا في ذكر أسباب هذا المرض: "هذا مرض وسواسي شبيه بالمالينخوليا(٦) Melanchol ، يكون الإنسان قد جلبه إلى نفسه بتسليط فكرته على استحسان بعض الصور والشمايل التي له، سواء أعانته على ذلك شهوته أم لم تعنه(٧)".

وقد أضاف بعضهم إلى ذلك بأن هذا المرض يعتري العزاب والبطالين من أهل الرعاع. ويتحدث ابن هبل البغدادي عن آلية حدوث هذا المرض فيقول: "العشق مرض يعرض من إدامة الفكر في استحسان بعض الصور الحاصلة في الخيال وإدامة النظر إليها وتحريك النفس شوقا إلى استحضارها هي مثاله، ويساعد على ذلك الحركات الشهوانية فيعرض من ذلك شيء من الجفاف واليبس المؤدي إلى المالينخوليا(٨)". من حديث البغدادي يمكن لنا أن نفسر لماذا أتى مرض العشق بعد مرض المالينخوليا في المؤلفات الطبية العربية القديمة.

مرض العشق والطب الحديث

أن نعلم أن مرض العشق يمكن أن نعبر عنه حاليا على أنه شكل من أشكال الشدة العاطفية Emotional stress التي يخضع لها المريض. وهذه الشدة العاطفية وبحسب درجاتها قد ينجم عنها مرضيات نفسية مختلفة وذلك حسب شخصية المريض وخلفيته الاجتماعية وظروفه المحيطة به.



وسواس الجنس



لابد أولاً من توضيح المقصود بالوسواس الجنسية لأن الكلمة في ثقافتنا العربية قد تعني أشياء غير المقصود بالأفكار التسلطية الجنسية فهناك التخييلات الجنسية وهناك الأفكار التسلطية الجنسية وهناك الأفعال القهرية الجنسية.

التخييلات الجنسية:

المفروض في التخييلات عموماً بغض النظر عن محتواها أنها خبرة بشرية عامة وطبيعية، وتعتبر جزءاً من عملية التفكير أي أن لها وظيفة معرفية مهمة، والمفروض فيها أيضاً أنها تقوم بوظائف نفسية مهمة فالتخييلات قد تشبع بعض الحاجات النفسية للإنسان وتقوم بنوع من التعويض لنقص موجود في الواقع، وهادمت هذه التخييلات في حدود تحكم الفرد وتقوم بوظيفتها فإنها تقع في النطاق الطبيعي للتفكير البشري، إلا أنها إذا زادت عن الحد الذي يسمح للشخص بأداء دوره في الحياة لأنها تشغله مثلاً أو لأنه لا يستطيع أن يفرق بين ما هو من التخييلات وما هو من الواقع فإنها تصبح علامة على وجود اضطراب نفسي يحتاج إلى علاج.

لأفكار التسلطية الجنسية

هي أفكار اقتدامية تسبب الضيق والقرص للمريض لأنها تتنافى مع دينه دائماً إذا كان غير محصن وإذا اشتملت على غير حلاله إن كان محصناً ومع دينه وأخلاقه إذا كانت متعلقة مثلاً بأحد الممارم كالأم أو الأخت أو العممة أو زوجة الأخ إلى آخره وأحياناً مع توجهه الجنسي فهتلاً يعاني البعض من أفكار تسلطية جنسية تجاه أفراد من نفس جنسه، وربما دفعته هذه الأفكار التسلطية إلى ممارسة أفعال قهرية لكي يقاوم أو يعادل تأثيرها، ولابد هنا بالطبع أن نتذكر كل ما تعلمناه في هذا الفصل عن طريقة تفكير الكثيرين من مرضى الوسواس القهري



وسواس الجنس



الأفعال القهرية الجنسية

01

هذه الأفعال مختلفة إلى حد ما عن التخييلات الجنسية وعن الوسواس الجنسية، كما أنها مختلفة عن الأفعال القهرية المعهودة في اضطراب الوسواس القهري، فالذي يحدث في الأفعال القهرية الجنسية هو أن الشخص يحس بأنه مجبور على الإتيان بفعل جنسي معين والذي قد يكون في حد ذاته مهينًا بالمعنى الجنسي للكلمة أو قد يكون مجرد مخفف للضيق والتوتر الذي يعانيه الشخص، وهو في الحالة الأولى يعتبر نوعًا من أنواع اضطرابات التحكم في الاندفاعات أو اضطرابات العادات والنزوات Habit and Impulse Disorders

الحكم الشرعي فيها

02

روى عن النبي عليه الصلاة والسلام صلى الله عليه وسلم أنه قال: "عُفي عن أمي ما حدثت به نفوسها ما لم تتكلم به أو تعمل به" صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم، وعن أبي هريرة رضي الله عنه: "قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: إن الله تعالى يقول لأحفظه إذا هم عبدي بسيئة فلا تكتبوها فإن عملها فاكتبوها" صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم، كما أن الكثيرين في مجتمعاتنا أيضا يرجعون التخييلات الجنسية للشيطان (الوسواس الخناس) أي أنهم يدخلونها من باب الوسواس الشيطانية والتي تستلزم الاستعاذة بالله تعالى من الشيطان الرجيم، ونادرًا ما يرجعها أحد إلى وسواس النفس لأنه عيب طبعًا أن يعترف المؤمن التقيّ أمام نفسه حتى بأن نفسه توسوس له بوساوس جنسية، رغم أنه في حالة عدم زوال هذا النوع من التخييلات بالاستعاذة، وهو ما ينفي كونها من فعل الوسواس الخناس



الرهاب الاجتماعي

مرض الحب

وسواس الجنس

اضطرابات الشخصية

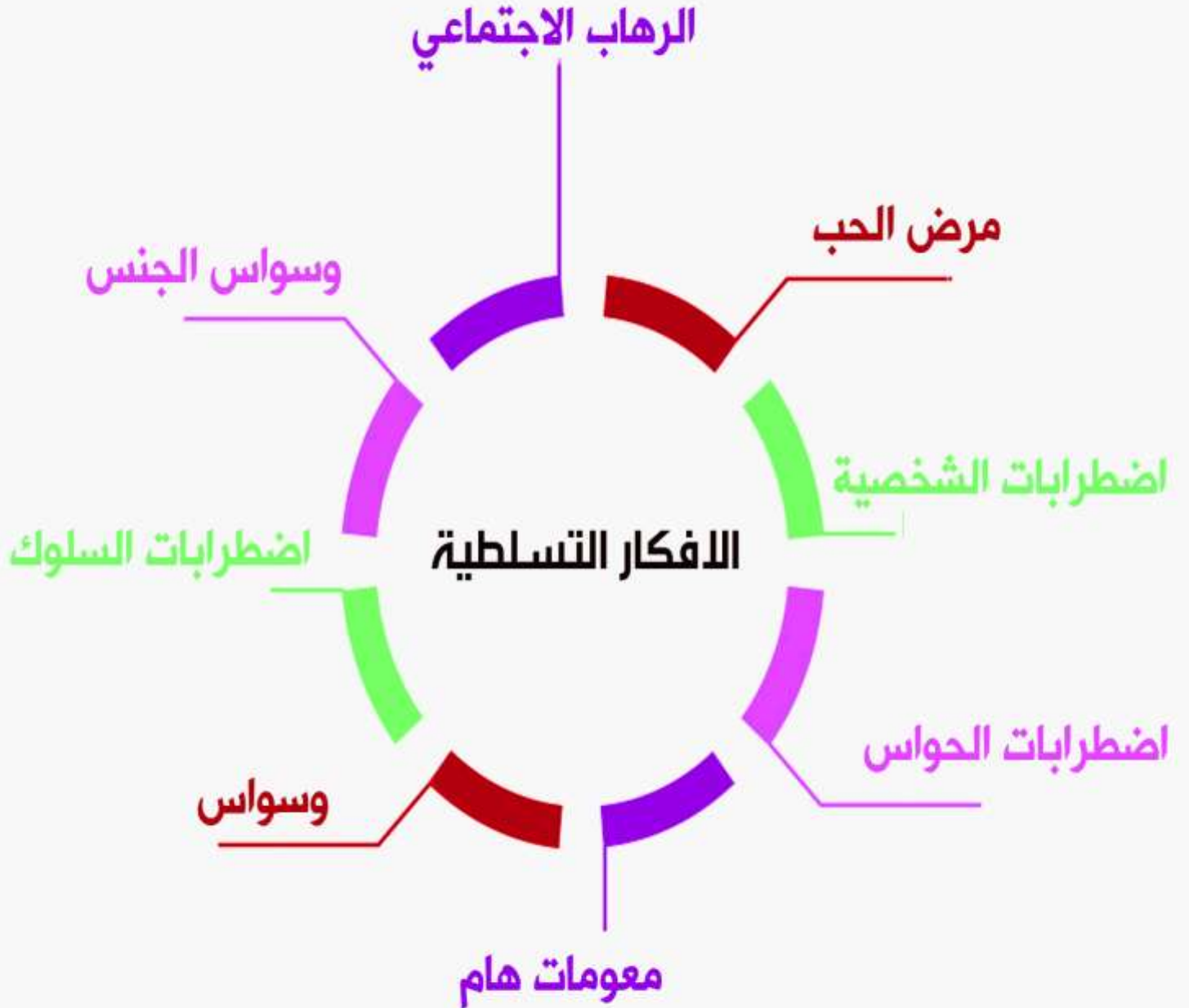
الافكار التسلطية

اضطرابات السلوك

اضطرابات الحواس

وسواس

معلومات هام



وسواس العقيدة



- وهي تشمل أفكاراً ووساوس مزعجة بانتهاك الحرمات والأعراض أو الوقوع في الكفر.
- الوسواس المتعلقة بالمسائل الأخلاقية والثواب والعقاب والخطأ والصواب.
- تصور أشياء فظيعة عن الذات الإلهية أو الأنبياء لا يمكن دفعها.
- سب قهري لأشياء مقدسة عالية على النفس مع العجز عن وقف هذا السباب. مثل سب الله أو الرسول أو الدين.
- تكرار فحص فواتير البيع والشراء للتأكد من أنه ليس فيها خطأ ما خوفاً من أن يكون ذلك مماثل للسرقة.
- إعادة مراجعة الحديث مع الآخرين مرات ومرات للتأكد من عدم تعمد الكذب في أي جزء منه.
- تكرار الصلوات، وتكرار تسميع الأذكار حتى يتم إتقان نطق كل كلمة بدون تشتيت أو فقدان التركيز.





أمثلة

- الشك عند النية في الوضوء والصلاة وغيرها.
 - الشك في رفع الحدث الأكبر والأصغر. (١)
 - الشك في نجاسة أو فساد ماء الغسل والوضوء.
 - الإكثار والإسراف من صب الماء وجريانه في الوضوء والغسل.
 - التشديد في الدين والزيادة على المشروع.
 - شدة التنطع في التلفظ والتعريف في ذلك.
 - الوسواس في انتقاض الطهارة من خروج ريح أو نقطة بول أو مذي أو لمس القدم للأرض أو طرطشة الماء أو لمس النساء.
 - الشك في نجاسة البدن والملابس.
 - الشك في طهارة الماء المكشوف.
 - الشك في نجاسة ما أصابه قليل الدم.
 - الوسوسة في مخارج الحروف والكلمات والتكلف فيها والتكرار.
 - الإسراع في وقوع الطلاق كطلاق المكره وطلاق البتة وجمع الثلاث. (٢)
 - الوسوسة في المذبوح من الطيور والحيوانات الحلال. هل سمي عليه أم لا؟
 - الوسوسة في اتجاه القبلة.
 - الوسوسة في أن ذنوب العبد لم ولن تغتفر رغم عدم اعتراف أي كبيرة.
 - الخوف من رمي أي ورقة على الأرض ربما يكون فيها قرآنا أو اسم الله.
- أمثلة لوسواس مرضى المسيحيين:





أمثلة

- تكرار الاعتراف للحصول على الغفران من الخطايا والانتهاكات والذنوب والتي تمت التوبة منها من قبل.
- القلق الشديد من مجرد النظر إلى زوجة شخص آخر الذي يكون قد أثار أفكاراً جنسية لا تنتهك الوصية التي تقول: لا تشته زوجة رجل آخر.
- الخوف من وطء أى شىء.
- تحاشى بلع اللعاب حتى يتحقق الصيام والامتناع عن الأكل والشرب فى أثناء الاحتفال بيوم كيبور.
- الرغبة فى إيقاد نار فى بيت للأحباب أو الجيران.
- وجود صور دخيلة أو متكررة لإحداث عنف واعتداء.
- الخوف الشديد وغير المنطقي لجرح أو إصابة إنسان ما مثل الاصطدام بشخص ما أثناء قيادة السيارة أو دهسه.
- الخوف من تنفيذ فكرة عدوانية باستعمال سلاح نارى أو سكين أو ساطور
- الانشغال والتفكير الشديد فى أنواع الأطعمة.
- الاهتمام بالمقاييس مثل تماثل قطع اللحم فى الحجم والوزن والشكل (مكعب - مستطيل) عند قطعها. وأحجام البييتزا والفطير وسمكها ووزنها عند عملها.
- الاهتمام الشديد بمدى نعومة العجين ودرجة امتزاجه وأن تكون كل قطعة عجين وزن الأخرى تماماً وكروية وكل لحظة يتم زيادة الماء أو الدقيق للحصول على قوام معين.
- المخاوف غير المنطقية بأن نوع من الأكل ضار لأنه يحتوى على الكوليسترول - النشويات - السكريات.... الخ.





أمثلة

- الاهتمام الزائد بالوزن وقياس وزن الجسم مرات عديدة يوميا.
- الاهتمام الزائد بصحة الجسم وقياس درجة الحرارة بالضم مرات عديدة يوميا.
- الرغبة في الذهاب إلى معامل التحليل لإجراء فحوصات متعددة ومتكررة..
- الاعتقاد أن أعدادا معينة تجلب الحظ أو النحس.
- طقوس غسيل اليد والاستحمام وتنظيف الأسنان بأعداد معينة حتى لا يحدث مرض أو رسوب في الاختبار.
- الاعتقاد الراسخ بأن الأدوات المنزلية مثل الشوك والأطباق والملاعق والسكاكين والحلل ملوثة ولا يمكن أن تكون نظيفة أبدا مهما تم غسلها كثيرا.
- الاعتقاد بأن لمس شيء معين قد يؤدي إلى مرض أو وفاة الإنسان.
- الاهتمام الشديد بفعل كل شيء طبقا للتمائل والترتيب والتوازي مثل صف الزجاجات والعلب في المطبخ والأكواب والبرطمانات على حسب حروفها الأبجدية أو على حسب لونها أو حجمها أو وضعها متدرجة بنظام معين. وكذلك وضع الشوك والملاعق والسكاكين متوازية.
- تعليق الملابس في مكان معين من الدولاب لا يتغير وبطريقة معينة على حسب النوع أو اللون أو لبس ملابس معينة في أيام معينة.
- وضع اللوحات على الحائط أفقية تماما وموازية للسقف والحوائط.
- وضع السجاجيد في المنتصف تماما في وسط الغرفة موازية لحوائط الغرفة شرashiها مستقيمة غير منكوشة.
- ترتيب المقاعد والكنبات والطاولات (الترابييزات) مرتبة ومتعامدة على بعضها ومتوازية. وكذلك وضع المخدات والمفارش والبساطين





أمثلة

- والأحفدة بطريقتة معينة غير مسموح للزوج أو الأولاد بتغييرها.
- مواصلة عمل شئ ما مهما كلف الجهد والوقت ليكون منضبطا تماما.
- هنا يشك المرضى فى الموضوعات الدينية والأخلاقية وطلبهم الدائم للحصول على القبول والتدعيم من الآخرين فيما يتعلق بإخلاصهم وطهارتهم وبراءتهم السلوكية والأخلاقية.
- مثل الخوف من الضلل فى إنجاز أى مهمة روتينية، مثل التخلص من كمبيالتة بعد دفعها، أو الخوف من التوقيع على شيك بدون رصيد رغم وجود رصيد كاف.
- الخوف من دخول اختبار امتحان بسيط رغم الاجتهاد المسبق قبل الانتهاء تماما من مذاكرة كل الكتب المقررة والخارجية والمذكرات.
- الخوف من شراء شئ ما من السوق لعدم كفاية المال الذى معه رغم وجود مال كاف.
- الرغبة فى القيام بأعمال روتينية متكررة بدون أى هدف منطقى.
- الرغبة فى إلقاء أسئلة مرارا وتكرارا حول موضوع ما مدفوعا بشئ آخر غير الرغبة فى الاستيعاب.
- الانشغال بأفكار متكررة مثل العد.
- الإلحاح على الخاطر بعبارات معينة أو أسماء أو الحان.
- الخوف من الاعتداء الجنسى على امرأة أو طفل، بدون رغبة.
- الخوف من ممارسة الشذوذ الجنسى، بدون رغبة.
- عدم القدرة على التخلص من أشياء قديمة أو لا قيمة لها بدعوى احتمال الحاجة إليها يوما ما، أو بسبب الارتباط العاطفى الشديد بها.
- الخوف من فقد شئ ما أو التخلص منه عن طريق الخطأ.
- فحص قمامة المنزل بدقة للخوف من فقد أى شئ هام فيها.
- الاحتفاظ بأشياء غير مهمة وغير مفيدة مثل:





أمثلة

- اللمبات التالفة والزجاجات والصفائح الفارغة، والأكياس المستعملة، وعلب الكرتون، والجرائد القديمة، وكتب المدارس والكراسات المستعملة، وكذلك تخزين مسمار قديم مستعمل - جهاز قديم تالف
- قطع مواسير وخشب عديمة القيمة - رجل كرسى - قطع أسلاك بقايا ... كل ذلك إلى درجة تجعل من البيت مخزنا كبيرا للروبابكي ذو ممرات وكهوف للنوم
- الرغبة الشديدة في وضع الأشياء في نظام صارم لا يتغير.
- الاهتمام بالتفاصيل الدقيقة.
- الاهتمام الزائد بالبيئة المحيطة في البيت والعمل ونظافتها وترتيبها.
- الاهتمام الزائد بالمظهر الشخصي والهدام، بصورة مرضية.
- الخوف الزائد والمبالغ فيه من تعرض الشخص نفسه أو الأهل أو الأحباب لمرض شديد بسبب القاذورات أو الميكروبات أو الجراثيم أو الفيروسات أو الكيماويات أو الملوثات البيئية أو الأشياء الغريبة.
- الاشمزاز الزائد من الفضلات (بول - براز - عرق أو مخاط - بصاق)
- الاشمزاز من المواد اللزجة أو الدهنية أو البقايا





ماهو الرهاب الاجتماعي ؟

01

الرهاب الاجتماعي هو حالة الخوف الغير مفسر من التعرض للخرج عند التحدث مع الآخرين أو لقاءهم، وخاصة عند التحدث مع الغرباء. يمكن للرهاب الاجتماعي أن يؤثر على حياتك بصورة كبيرة قد لا تتخيلها أو قد تستهين بها. وعندما نتحدث عن الرهاب الاجتماعي فنحن لا نعني الخجل، فالخجل شعور طبيعي ولا مشكلة فيه، أما الرهاب الاجتماعي فهو أخطر بكثير من الخجل. عندما تصاب بالرهاب الاجتماعي فأنت تعاني من قلق دائم فيما سيظنه الآخرون بك، وتفكر كثيراً حول نظرة الناس إليك وحكمهم عليك في كل تصرف، وكننتيجة لذلك فأنت تعاني من صعوبات كبيرة في الحياة الاجتماعية وحتى في حياتك اليومية. علاج الرهاب الاجتماعي يتضمن خيارين أساسيين: إما العلاج السلوكي (وهو ما سنحاول أن نوجهك إليه في هذا المقال) أو العقاقير الطبية



صفات مريض الرهاب أو الخوف الاجتماعي

تجنب الحديث أمام مجموعة من الناس بل حتى أحياناً تجنب الرد على الهاتف خوفاً من اللعثة والارتباك، أو على من يطرق الباب.

رفض الوجود بين مجموعة من الناس خصوصاً من هم أعلى منه مكانة اجتماعية أو مرتبة وظيفية.

تجنب المواقف الاجتماعية التي لم يسبق التعامل معها.

يخجل من الشكوى من سلعة اشتراها ووجدها غير مناسبة أو بها عيب ويستحيل عليه إرجاعها.

لا يحب أبداً أن يقوم أحد بمقارنته بانسان آخر ولذلك يتجنب المنافسة أو مقابلات طلب الوظائف أو رفع يده للإجابة أو السؤال أو الاعتراض في الصفوف الدراسية والبعث عن حلقات النقاش.

لا يحب أبداً أن يكون في بؤرة اهتمام الناس ولذلك لا يبدأ في التعارف على أحد ويرفض التعبير عن رأيه أو أفكاره أو مشاعره.. لذلك لا تجد لهؤلاء الأشخاص أي أصدقاء ويعيشون في عزلة اجتماعية.. حتى نوافذهم دائماً تكون مغلقة.. هواياتهم القراءة والتلفاز والكمبيوتر. الخجل الشديد في التعامل مع الجنس الآخر.



صفات مريض الرهاب أو الخواف الاجتماعي

الخجل الشديد في التعامل مع الجنس الآخر.
البعد عن أي علاقة تربطه برؤسائه في العمل ولذلك تجده دائماً في ذيل السلم الوظيفي ودائماً لا يرشحه أحد لأي وظيفة قيادية.
الخوف من أن يحكم الآخرون على كلامه بأنه كلام ساذج أو أفعاله بأنها أفعال حمقاء أو أنه خواف وشخصيته ضعيفة.
الشعور بالارتباك والتعرق واحمرار الوجه وارتجاف الأيدي.
تشئت التركيز والخفقان والشعور بعدم التوازن.
خوف الشخص من كونه محط الأنظار لمجموعة صغيرة أو كبيرة من الناس.
اعتقاد المريض أن الحضور سوف يراقبونه ويكتشفون عيوبه وأخطائه وقد يسخرون منه، وذلك حتى من زملائه في المدرسة أو الجامعة أو العمل.
خوف من الذهاب إلى المسجد



أمثلة لبعض المواقف التي تسبب الخوف:

- مقابلة أشخاص جدد.
- التعامل مع الآخرين.
- حضور الحفلات والمؤتمرات.
- حضور الاجتماعات.
- إلقاء خطاب رسمي.
- الأكل والكتابة أمام الناس.
- التعامل مع المسؤولين في السلطات.
- استخدام الحمامات العامة.
- المشي أحياناً أمام الناس.
- إلقاء الأسئلة أثناء الحصص أو المحاضرات الدراسية.
- تقديم لإمامة المصلين
- تسلط الأنظار لك
- الانتظار في شارع
- عندم يسمع اسمه
- ذهب الى سوق
- ذهب الى مكتبة
- عند رفع رأس



الأمراض المصاحبة

04

القلق الاجتماعي سمة من سمات اضطرابات نفسية كثيرة، والاشخاص الذين يعانون من الهلع والوسواس القهري واضطرابات الأكل غالباً ما يتحاشون المواقف الاجتماعية لأنه يمكن أن يحدث لهم تقييم سلبي من الناس نتيجة الأعراض التي تظهر عليهم. تصل نسبة الأشخاص الذين يعانون من الخوف الاجتماعي وهم أيضاً مصابون على الأقل بواحد من الاضطرابات النفسية الأخرى إلى حوالي من ٥٠ - ٨٠٪. من هذه الأمراض:

الوسواس القهري، الهلع، اضطرابات الخوف الأخرى، اضطرابات الأكل، اضطرابات المزاج، الاكتئاب الشديد، إدمان المخدرات، تعاطي الكحوليات. وجد أن الأشخاص الذين يعانون من الرهاب الاجتماعي عرضة مرتين أكثر من غيرهم لإدمان الكحوليات وذلك في المجتمعات الغربية. الخواف الاجتماعي شائع جداً في الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الأكل حيث تبلغ نسبة المصابين به بين الذين يعانون من اضطرابات الأكل ٢٠٪.

عندما يتواجد الخواف الاجتماعي مع اضطرابات المزاج أو إدمان الكحوليات أو اضطرابات الخوف الأخرى غالباً ما يسبق ظهور هذه الأمراض.

اضطراب الشخصية



اذان لا تحتاج الى الطبيب

تشخيص الاضطراب في الشخصية

يمكن تشخيص الاضطراب في الشخصية إذا كان هناك ضعف في أداء الشخص وتعامله مع الناس، إلى جانب واحدة أو أكثر من السمات المرضية للشخصية، بالإضافة إلى ذلك، يجب أن تكون هذه الأعراض مستقرة نسبيًا - بمرور الوقت - ومتوافقة مع الحالات، وألا تعتبرها مقياسًا للمرحلة التنموية في حياة الفرد، وألا تكون أثرًا مباشرًا لحالة طبية عامة.

ينص DSM-5 على عشرة اضطرابات في الشخصية، وينسب كل واحد منهم إلى واحدة من ثلاث مجموعات أو أقسام (أ - ب - ج):

المجموعة (أ) (غريب الأطوار)

- اضطراب الشخصية المرتابة.
- اضطراب الشخصية الانطوائية.
- اضطراب الشخصية الفصامية.

المجموعة (ب) (درامي - شارد)

- اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع.
- اضطراب الشخصية الحدية.
- اضطراب الشخصية المستيرية.
- اضطراب الشخصية النرجسية.

المجموعة (ج) (يشعر بالقلق والخوف)

- اضطراب الشخصية التجنبية.
- اضطراب الشخصية الاعتهادية.
- اضطراب الشخصية الوسواسية.

اضطراب الشخصية



اذان لا تحتاج الى الطبيب

تشخيص الاضطراب في الشخصية

قبل شرح هذه الاضطرابات الشخصية العشر، يجب التأكيد أنهم نتاج الملاحظة التاريخية أكثر من كونهم دراسة علمية، وبالتالي قد يبدو بعضها غامضاً أو غير دقيق نوعاً ما، وكذلك فإن هذه الاضطرابات العشر نادراً ما تأتي كما يقول الكتاب، بل قد تجمع شخصية بين أعراض من اضطرابين مختلفين، وهذا هو الهدف من تقسيمها إلى ثلاث مجموعات في DSM-5، أي أن الشخصية تجمع بين أعراض اضطرابات شخصية مختلفة، ولكن غالباً ما تكون من نفس المجموعة. على سبيل المثال، في المجموعة (أ) غالباً ما يجمع الشخص المصاب باضطراب الشخصية المرتابة بعض أعراض اضطراب الشخصية الانطوائية واضطراب الشخصية الفصامية.

غالبية الأشخاص الذين يعانون من اضطراب في الشخصية لا يتواصلون مع خدمات الصحة النفسية، وإذا حدث ذلك عادة ما يكون بعد قيامهم بإيذاء أنفسهم أو مخالفة القانون، يجب أن يكون المتخصصون في الصحة على علم بهذه الاضطرابات الشخصية؛ لأنها تجعل الشخص عرضة للاضطرابات نفسية، أو تؤثر بالسلب على اضطراب نفسي موجود بالفعل، قد تسبب هذه الاضطرابات كرباً وضعفاً كبيرين، لدرجة أن الشخص قد يحتاج أن يُعالج من أعراض الاضطراب أيضاً، هناك جدل بشأن ما إذا كان ذلك اختصاص العاملين في مجال الصحة أم لا، خصوصاً فيما يتعلق بالاضطرابات التي تكون سبباً في نشاط إجرامي، والتي غالباً ما يتم معالجتها بغرض أساسي، وهو منع الجريمة.



اضطراب الشخصية



اذان لا تحتاج الى الطبيب

تشخيص الاضطراب في الشخصية

قبل شرح هذه الاضطرابات الشخصية العشر، يجب التأكيد أنهم نتاج الملاحظة التاريخية أكثر من كونهم دراسة علمية، وبالتالي قد يبدو بعضها غامضاً أو غير دقيق نوعاً ما، وكذلك فإن هذه الاضطرابات العشر نادراً ما تأتي كما يقول الكتاب، بل قد تجمع شخصية بين أعراض من اضطرابين مختلفين، وهذا هو الهدف من تقسيمها إلى ثلاث مجموعات في DSM-5، أي أن الشخصية تجمع بين أعراض اضطرابات شخصية مختلفة، ولكن غالباً ما تكون من نفس المجموعة. على سبيل المثال، في المجموعة (أ) غالباً ما يجمع الشخص المصاب باضطراب الشخصية المرتابة بعض أعراض اضطراب الشخصية الانطوائية واضطراب الشخصية الفصامية.

غالبية الأشخاص الذين يعانون من اضطراب في الشخصية لا يتواصلون مع خدمات الصحة النفسية، وإذا حدث ذلك عادة ما يكون بعد قيامهم بإيذاء أنفسهم أو مخالفة القانون، يجب أن يكون المتخصصون في الصحة على علم بهذه الاضطرابات الشخصية؛ لأنها تجعل الشخص عرضة لاضطرابات نفسية، أو تؤثر بالسلب على اضطراب نفسي موجود بالفعل، قد تسبب هذه الاضطرابات كرباً وضعفاً كبيرين، لدرجة أن الشخص قد يحتاج أن يُعالج من أعراض الاضطراب أيضاً. هناك جدل بشأن ما إذا كان ذلك اختصاص العاملين في مجال الصحة أم لا، خصوصاً فيما يتعلق بالاضطرابات التي تكون سبباً في نشاط إجرامي، والتي غالباً ما يتم معالجتها بغرض أساسي، وهو منع الجريمة.

اضطراب الشخصية



اذان لا تحتاج الى الطبيب

اضطراب الشخصية المرتابة

تضم المجموعة الأولى اضطرابات الشخصية المرتابة، والشخصية الانطوائية، والفصامية، يتميز اضطراب الشخصية المرتابة بعدم ثقة الشخص في الآخرين، بها في ذلك أصدقاؤه، وأسرته، وزوجته. ونتيجة لذلك، يبحث الشخص باستمرار عن أدلة للتحقق من مخاوفه، لدى هذا الشخص إحساس قوي بالحقوق الشخصية، فهو مفرط الحساسية للانتكاسات، يشعر بالخجل والإهانة بسهولة، ويتحمل الأحقاد والضعفان باستمرار، وليس من الغريب أنه يميل عن الابتعاد عن الآخرين، ويعاني كثيراً؛ ليعني علاقات وثيقة. الطريقة الرئيسية التي يدافع بها الشخص المصاب باضطراب الشخصية المرتابة عن نفسه هي الإسقاط، أي أن يحاول الشخص نسبة أفكاره ومشاعره الخاطئة للآخرين. وجدت دراسة توأمية طويلة المدى أن اضطراب الشخصية المرتابة هو وراثي إلى حد ما، وأنه يشترك مع اضطراب الشخصية الانطوائية، واضطراب الشخصية الفصامية، في عوامل الخطر الجينية والبيئية.

اضطراب الشخصية



اذان لا تحتاج الى الطبيب

اضطراب الشخصية الانطوائية

الشخص المصاب باضطراب الشخصية الانطوائية يكون منفصلاً ومنعزلاً، ويميل للتأمل والتخيل، هذا الشخص ليس لديه رغبة في العلاقات الاجتماعية أو الجنسية، ولا يبالي بالآخرين ولا بالأعراف والعادات الاجتماعية، ويفتقر إلى ردود الفعل العاطفية، ترى أحد النظريات بشأن الناس المصابين باضطراب الشخصية الانطوائية أنهم حساسون جدًا بداخلهم، أي أنهم يرغبون في إقامة علاقات، ولكنهم يجدون أن بدء علاقة وثيقة والحفاظ عليها أمر صعب ومؤلم جدًا، لذا فإنهم يعودون إلى عالمهم الداخلي، عادة لا يتلقى المصابون باضطراب الشخصية الانطوائية عناية طبية؛ لأنهم على الرغم من ترددهم في تكوين علاقات وثيقة فهم بشكل عام يؤدون بشكل جيد.



اضطراب الشخصية



اذان لا تحتاج الى الطبيب

اضطراب الشخصية الفصامية

يتسم الشخص المصاب باضطراب الشخصية الفصامية بغرابة المظهر والسلوك والكلام، والشذوذ في التفكير تمامًا، مثل من يعاني من الفصام. يمكن أن يشمل الشذوذ في التفكير معتقدات غريبة، أو التفكير السحري (على سبيل المثال: يعتقد أنه إذا تحدث عن الشيطان فإنه سوف يظهر)، والارتياح، والهوس، والشخص المصاب باضطراب الشخصية الفصامية غالبًا ما يخشى التفاعل الاجتماعي، ويعتقد أن الآخرين سيلحقون الضرر به، وهذا قد يدفعهم لتكوين أفكار مرجعية ثابتة، أي تكوين معتقدات بأن الأحداث ترتبط بهم بطريقة أو بأخرى. في حين أن الشخص المصاب باضطراب الشخصية الانطوائية يتجنب التفاعل الاجتماعي؛ لأنه يخشى من الآخرين، إلا أن المصاب باضطراب الشخصية الفصامية يتجنب التفاعل الاجتماعي؛ لأنه ليست لديه الرغبة في التفاعل مع الآخرين، أو قد يجد ذلك صعبًا للغاية. المصابون باضطراب الشخصية الفصامية لديهم احتمالية أكبر للإصابة بالفصام، حيث يطلق على حالتهم "الفصام الكامن".

اضطراب الشخصية



اضطراب الشخصية الحدية

الشخص المصاب باضطراب الشخصية الحدية (أو اضطراب الشخصية الغير مستقرة عاطفياً) يفتقر إلى الشعور بالذات وبالتالي يشعر بالفراغ ويخشى أن يتخلى الناس عنه. يهتلك هذا الشخص علاقات عديدة، ولكنها غير مستقرة، فهو غير مستقر عاطفياً، وكثيراً ما يثور في غضب وعنف (خصوصاً عندما يرد على الانتقادات)، وسلوكه متهور. من الشائع قيام هذا الشخص بإيذاء نفسه وقد يصل إلى الانتحار. لذا الكثير من المصابين باضطراب الشخصية الحدية يلجأون للعناية الطبية كثيراً. يسمى اضطراب الشخصية الحدية كذلك؛ لأنه يقع على الحدود بين اضطرابات القلق والاضطرابات النفسية، مثل الفصام والاضطراب الوجداني ثنائي القطب. يفترض البعض أن اضطراب الشخصية الحدية غالباً ما يكون بسبب الاعتداء الجنسي على الأطفال، وأنه أكثر شيوعاً في النساء؛ لأنهن أكثر عرضة للاعتداء الجنسيين وعلى الرغم من ذلك، يرى بعض أنصار الحركة النسائية أن اضطراب الشخصية الحدية أكثر شيوعاً في النساء؛ لأن النساء الذين يظهرون سلوكاً غاضباً أو غير مناسب يوصفون بهذا الاضطراب، بينما الرجال الذين يظهرون نفس السلوك يميل الناس إلى تصنيفهم باضطراب الشخصية المعادية للمجتمع.



اضطراب الشخصية



اذان لا تحتاج الى الطبيب

اضطراب الشخصية المستيرية

يفتقد الناس المصابون باضطراب الشخصية المستيرية إلى الإحساس بقيمة الذات، ويعتمدون في سعادتهم على جذب انتباه وقبول الآخرين. في كثير من الأحيان، يحاول هؤلاء الناس المبالغة والتكلف في التصرف من أجل أن يعطيهم الناس الاهتمام الذي يريدونه. يحرص الشخص المصاب باضطراب الشخصية المستيرية على مظهره بشكل كبير، ودائمًا ما يحاول التصرف بشكل جذاب تتسم علاقاتهم الاجتماعية بالسطحية مما يؤثر على تلك العلاقات سلبًا على المدى الطويل، وهذا ما يمثل ألمًا كبيرًا لهم، خصوصًا أنهم يتعاملون بحساسية شديدة مع الانتقادات والرفض، ولا يجيدون التعامل مع الخسارة أو الفشل، في الواقع هم في حلقة مفرغة، فكلما يشعرون بالرفض أكثر، كلما أصبحوا أكثر هستيرية وتمثيليًا، وبالتالي يرفضون مجددًا. يمكن القول بأن الحلقة المفرغة هي شيء أساسي في كل اضطراب للشخصية، بل حتى في الاضطرابات النفسية.



اضطراب الشخصية

انا لست مرض



اذان لا تحتاج الى الطبيب

اضطراب الشخصية النرجسية

الشخص المصاب باضطراب الشخصية النرجسية، يكون لديه شعور شديد بالاستحقاق، وأهمية الذات، وأن الناس يجب أن يُعجبوا به، يشعر بالغيرة تجاه الآخرين ويتوقع أنهم يشعرون كذلك تجاهه. يفتقد هذا الشخص إلى التعاطف، ويستغل الآخرين لتحقيق أهدافه بالنسبة للآخرين، قد يرونه مسيطراً، متعصباً، أنانياً، أو متبلد الإحساس. إذا شعر بالسخرية أو الإهانة فإنه يثور في نوبة من الغضب والانتقام المدمرين، ويطلق على رد الفعل هذا " الغضب النرجسي" ويمكن أن تكون عواقبه وخيمة على الجميع.



اضطراب الشخصية



اذان لا تحتاج الى الطبيب

اضطراب الشخصية الاجتنابية

تضم المجموعة (ج) اضطرابات الشخصية الاجتنابية، والاعتمادية، والوسواسية. الشخص المصاب باضطراب الشخصية الاجتنابية يعتقد أنه أحق اجتماعيًا، وأنه غير جذاب، أو أنه أدنى من غيره، ودائمًا ما يخشى الانتقاد أو الإحراج أو الرفض. يتجنب هذا الشخص مواجهة الآخرين، إلا عندما يتأكد أنه مقبول من الطرف الآخر، ويتصرف بنوع من التقييد حتى في علاقته الحميمة، تشير الأبحاث إلى أن الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية الاجتنابية دائمًا ما يقوم برصد ردود الأفعال، سواء ردود أفعاله أو ردود أفعال الآخرين، مما يمنعهم من الانخراط في مواقف اجتماعية بشكل طبيعي، تنطبق الحلقة المفرغة عليه بأنه كلما يرصد ردود فعله الداخلية، كلما شعر بأنه أكثر حرقًا، وكلما كان أحرقًا، كلما ازداد في رصد ردود فعله الداخلية.



اضطراب الشخصية



اذان لا تحتاج الى الطبيب

اضطراب الشخصية الاعتمادية

من خصائص الشخص المصاب باضطراب الشخصية الاعتمادية الشعور بافتقاد الثقة بالنفس، والحاجة الشديدة لأن يعتني أحد به. يحتاج هذا الشخص لمساعدة الآخرين في اتخاذ القرارات اليومية فضلًا عن القرارات الهامة في حياته. يخشى هذا الشخص الهجر، ويحاول جاهدًا الحفاظ على علاقاته، الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية الاعتمادية كثيرًا ما يلجأون إلى الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية الاعتمادية من الفئة (ب) الذين يحبون أن يشعروا بالتقدير الاحترام من جانب الآخرين، يتصف الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية الاعتمادية بالسذاجة ومحدودية النظرة، واعتمادهم على الآخرين يجعلهم عرضة للاستغلال وسوء المعاملة.



اضطراب الشخصية



اذان لا تحتاج الى الطبيب

اضطراب الشخصية الوسواسية

يتسم الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية الوسواسية بالانشغال الزائد بالتفاصيل، القواعد، اللوائح، النظام، أو الجداول الزمنية، بحثهم عن الكمال يكون سبباً في فشلهم في إكمال المهمة. يتصفون أيضاً بالإخلاص في العمل والإنتاجية على حساب العلاقات وأوقات الفراغ. الشخص الذي يعاني من اضطراب الشخصية الوسواسية دائماً ما يكون مرتاباً، حذراً، متحكماً، جامداً، وبخيلاً. أكثر ما يُقلق هذا الشخص هو فقدان السيطرة على عالمه. وبالتالي لا يتسامح حتى في التفاصيل الصغيرة. غالباً ما تتوتر علاقته مع الزملاء والأصدقاء والأسرة؛ بسبب مطالبه المتشددة الغير معقولة التي يطلبها منهم.



اضطراب الشخصية

انا لست مريض



اذان لا تحتاج الى الطبيب

ملاحظات

في حين أن اضطرابات الشخصية تختلف عن الاضطرابات النفسية، مثل الفصام والاضطراب الوجداني ثنائي القطب، إلا أن كلاهما يؤدي إلى ضعف كبير. يقدر عدد المصابين بهذه الاضطرابات بحوالي ١٠٪ من الناس على الرغم من أنه يعتمد على تقدير الطبيب سواء كان الشخص طبيعيًا أم لا. تشخيص اضطرابات الشخصية العشر هو أمر صعب للغاية، والأصعب هو تشخيصها بشكل موثوق فيه.



اضطرابات الحواس



يتطور الإنسان وينمو ويُصبح له شخصية مميزة وكيان مستقل ووجهة نظر وقدرة علي التعامل مع الحياة بكل صعوباتها من خلال العقل الذي وهبه له الله سبحانه وتعالى ولكن هذا العقل لا يعمل ولا يستطيع العمل إلا من خلال الحواس (السمع ، البصر ، الشم ، التذوق واللمس) التي هي مصدر المعلومات التي تدخل إلى المخ ولكن هذه المعلومات التي ترسلها الحواس لن يكون لها قيمة ولن تصل إلى المخ إلا من خلال الأعصاب التي تنقل هذه المعلومات من الحواس إلى المخ ، إذن فالمخ والحواس والأعصاب الناقلة للمعلومات الحسية مثلث لا بد أن تكتمل أضلاعه الثلاثة حتى يُصبح ما نراه أو نسمعه أو نشمه أو نتذوقه أو نلمسه له قيمة حقيقية وواضح بالنسبة لنا .

أما إذا كان أحد هذه الأضلاع به خلل فلن نكتسب المعلومات بشكل سليم ولن نستطيع الحياة بشكل طبيعي وسوف يتوقف أو يتأخر تطور النمو لدينا . وهذا الأمر هو ما نلاحظه لدي العديد من الأطفال الذاتويين حيث نجد لديهم استجابات غير عادية وشاذة تجاه المثيرات الحسية المختلفة فاستجاباتهم تتميز إما بالبرود والتبلد الشديد وإما بالحساسية الزائدة بشكل لا يتناسب مع شدة أو ضعف المثير فتكون استجاباتهم أكثر أو أقل حدة من استجابة الأطفال الأسوياء فيما يتعلق بالمثيرات الحسية مثل الأضواء ، الأصوات ، الألم ، الروائح والملمس

اضطرابات الحواس



أنواع الحواس

هناك ثلاثة أنواع من الحواس أو الحساسة وهي الحواس الباطنية العامة المتمثلة في الحاجات العضوية والحواس الباطنية الخاصة المتمثلة في التوتر العضلي والحركة والتوازن والنوع الثالث هو الحواس المستقبلية للمنبهات الخارجية وهي المتعلقة بالبصر ، السمع ، الشم ، المس والتذوق

الحواس الباطنية العامة

هذا النوع من الحواس يظهر في حالة الأحشاء من امتلاء وافراغ معدة ، أمعاء ، مثانة وتنتقل هذه الحواس عن طريق الأعصاب الموجودة في الأجهزة الحشوية من الجهاز الهضمي الموصلة لقشرة المخ ومن مظاهر هذه الحواس الباطنية العامة الجوع ، العطش ، التعب ، الرعشة ، الضيق ، الارتياح ، الإثارة الجنسية الخ . وقد ينتج عن اختلال هذا النوع من الحواس أن يفقد الفرد التمييز بين حالتَي الجوع والشبع ، أو يفقد الشهية للطعام ، أو البرود والتبلد أو الشعور بالتعب عند القيام بمجهود بسيط جداً أو عدم الشعور بالتعب رغم بذل مجهود شديد جداً

الحواس الباطنية الخاصة

وهذا النوع من الحواس أكثر تمييزاً من النوع السابق حيث أن له أعضاء خاصة لاستقبال التنبهات موجودة في العضلات والأوتار والمفاصل وكذلك موجودة في الجزء التوازني من الأذن الداخلية . وهذا النوع من الحساسة يتأثر بالمنبهات الميكانيكية كالضغط والشدة والاحتكاك والحركة وكل هذه الأمور تتحد في حاسة الحركة والتوازن . ومن مظاهر هذا النوع من الحواس أو الحساسة الإحساس بالضغط العميق والجهد والمقاومة والإحساس بثقل الأجسام والإحساس بوضع الأطراف وحركاتها (المدي ، الاتجاه و السرعة)



اضطرابات الحواس



أنواع الحواس

02

03

النسبة للجسم . والإحساس بتوازن الرأس بوضع الجسم وتوازنه بالنسبة إلى قوة الجاذبية (وقوف ، انحناء ، جلوس ، استلقاء و انبطاح) وكذلك الإحساس بتحريك وانتقال الجسم بالنسبة إلى الاتجاهات المكانية فوق ، تحت ، يمين ، شمال ، أمام وخلف .

الحواس المستقبلية للتنبيهات الخارجية :

هذا النوع من الحواس يتمثل في إحساسنا وإدراكنا للمؤثرات الخارجية والتي تعتمد على كفاءة أجهزة الحواس الخاصة بالسمع ، البصر ، اللمس ، التذوق والشم .

ومن مظاهر هذا النوع من الحواس الإحساس باللمس ، البرودة ، السخونة الطعم المر والحلو ، المالح ، الحامض ، الروائح الذكية ، والكريهة ، روائح التوابل ، تمييز الألوان ، تمييز الأماكن ، الأصوات المرتفعة ، الأصوات الضعيفة ، الموسيقى والغناء ، وغيرها من الكثير من المظاهر الحسية التي تعتمد علي الحواس الخمسة . وهذا النوع من الحواس وهي الحواس المستقبلية للتنبيهات الخارجية هو ما سوف نركز عليه ونوضحه بشكل مفصل



اضطرابات الحواس



تعريف الاضطرابات الحسية لدي الذاتويين :

الاضطراب الحسي هو الخلل أو القصور في أي عضو من أعضاء الحواس

Sensor rgans (العين ، الأذن ، الأنف ، اللسان ، والجلد) في الخلايا

العصبية الحسية Sensor Neurones المسئولة عن توصيل المنبهات

أو المثيرات الحسية الخارجية Sensor Stimulus إلى المخ .

وهذه الاضطرابات الحسية تنتشر بصورة واسعة ولدي نسبة كبيرة

من الأشخاص الذاتويين حيث نجد لديهم استجابات حسية غير عادية

وغير ثابتة للمثيرات العادية والمؤهلة فقد يُعتقد أن البعض من الأطفال

الذاتويين لا يسمعون لأنهم لا يردون عندما يُنادي عليهم . في حين تجد

البعض منهم يُبالغون في ردود أفعالهم تجاه أصوات معينة . وكذلك

الحال فيها يخص البصر حيث نجد بعضهم لا ينظرون إلي آبائهم أو إلي

الأشياء التي تجذب الأشخاص العاديين في حين نجدهم يحملون في

الأضواء أو الأشياء التي تلمع أو ذات البريق لفترات طويلة .

وكذلك بالنسبة لحواس اللمس أو الشم فقد يتخذ بعض الذاتويين

اللمس والشم طريقة لاكتشاف وتفحص البيئة من حولهم فتجدهم

يتعرفون علي كل شئ عن طريق لمسه عدة مرات أو وضعه في الفم

أو شمه .

كما أن البعض منهم لديه حساسية شديدة لتغيرات الجو (البرد والحر)

أو للألم وقد يستجيبون لهذه المثيرات بردود أفعال تتسم بالبرود

والضعف وكذلك نجد بعضهم يقاوم اللمس والاتصال الجسدي ولكنهم

من جهة أخرى يحبون الدغدغة ... وغير ذلك من العديد من مظاهر

الاضطرابات الحسية لدي الذاتويين .



اذان لا تحتاج الى الطبيب

مظاهر الاضطرابات الحسية

تتجلى العديد من مظاهر الاضطرابات الحسية لدى الذاتويين في مظاهر الحس المختلفة السمعية . البصرية . اللمسية . السمعية . والتذوقية .

مظاهر الاضطرابات الحسية السمعية

- يظن الناس عادة أن الطفل الذاتوي مصاب بالصمم لأنه يتجاهل أصوات مرتفعة جداً كالفرقة أو صوت انفجار ولا يُبدي أي استجابة لتلك الأصوات . ولكن في الغالب يعلم الوالدين أن طفلها ليس أصماً بل هو يسمع كل شيء لأنه قد يلتفت عند فتحهم كيس شيبسي أو مغلف شيكولاته أو أي شيء من الأشياء المفضلة لديه . ومن أمثلة مظاهر الاضطرابات الحسية السمعية ما يلي :
- البكاء والصراخ في الأماكن المزدحمة والحفلات وأعياد الميلاد
 - تغطية الأذنين باليدين أو وضع الأصابع فيها .
 - الانتباه الشديد للأصوات الضعيفة والرتيبة مثل بندول الساعة .
 - سماع صوت الآلات والمحركات .
 - صدي صوت تساقط الماء
 - فتح وغلق الأبواب بشكل متكرر .
 - حب سماع أغاني معينة ذات رتم وإيقاع مرتفع أو منخفض .
 - التعلق بسماع الأذان أو موسيقى نشرات الأخبار .
 - المههمة مع النفس كثيراً .
 - البكاء والصراخ عند استخدام الطباشير أو أقلام السبورة أمامه .
 - الصراخ والغزع عند سماع صوت مفاجئ .
 - الرعب والهلع عند الاقتراب من شاطئ البحر .
 - الصراخ والبكاء عند قص الشعر .



اذان لا تحتاج الى الطبيب

مظاهر الاضطرابات الحسية

مظاهر الاضطرابات الحسية البصرية :-

ينطبق نفس الحال فيما يتعلق بالمشاكل الحسية البصرية كما هو الحال في المشاكل الحسية السمعية فقد يتجاهل الطفل الذاتي الأشياء التي يفضل جميع الأطفال رؤيتها في حين قد يظل لفترات طويلة ينظر ويحلق في شيء يدور أو في جزء من لعبة خاصة به كعجلة السيارة مثلا .

ومن الأشياء الغريبة والمثيرة أن بعض الذاتويين يجدون طريقهم في الظلام ويستطيعون الحصول علي أغراضهم في الغرفة المظلمة بسهولة ومن أمثلة مظاهر الاضطرابات الحسية البصرية ما يلي :

- النظر والحلقة في الأضواء بشكل شديد .
- متابعة الظل بشكل قهري .
- تلمس أوجه الآخرين أو أجسادهم .
- تقريب الأشياء من أعينهم بشكل مبالغ فيه .
- النظر إلي الأشياء بشكل جانبي .
- الخوف من التآرجح أو ركوب الألعاب التي تدور بسرعة .
- الخوف من صب الماء أو العصير في الكوب .
- ضرب الأرجل بقوة أثناء المشي .
- النظر إلي الماء وهو يتساقط .
- ذر الرمال أو الأشياء الدقيقة في الهواء والنظر إليها باهتمام .





اذان لا تحتاج الى الطبيب

مظاهر الاضطرابات الحسية

مظاهر الاضطرابات الحسية البصرية :-

02

ينطبق نفس الحال فيما يتعلق بالمشاكل الحسية البصرية كما هو الحال في المشاكل الحسية السمعية فقد يتجاهل الطفل الذاتوي الأشياء التي يفضل جميع الأطفال رؤيتها في حين قد يظل لفترات طويلة ينظر ويحلق في شيء يدور أو في جزء من لعبة خاصة به كعجلة السيارة مثلاً .

ومن الأشياء الغريبة والمثيرة أن بعض الذاتويين يجدون طريقهم في الظلام ويستطيعون الحصول علي أغراضهم في الغرفة المظلمة بسهولة ومن أمثلة مظاهر الاضطرابات الحسية البصرية ما يلي :

- النظر والحلقة في الأضواء بشكل شديد .
- متابعة الظل بشكل قهري .
- تلمس أوجه الآخرين أو أجسادهم
- تقريب الأشياء من أعينهم بشكل مبالغ فيه .
- النظر إلي الأشياء بشكل جانبي .
- الخوف من التأرجح أو ركوب الألعاب التي تدور بسرعة .
- الخوف من صب الماء أو العصير في الكوب .
- ضرب الأرجل بقوة أثناء المشي .
- النظر إلي الماء وهو يتساقط .
- ذر الرمال أو الأشياء الدقيقة في الهواء والنظر إليها باهتمام .



اذان لا تحتاج الى الطبيب

مظاهر الاضطرابات الحسية

الاضطرابات الحسية الشمية :-

يلاحظ بعض الآباء علي أطفالهم الذاتويين أنهم يفحصون العالم من حولهم من خلال الشم فهم يشمون أجساد آبائهم أو ألعابهم الخاصة أو حتى الأجهزة الكهربائية بالمنزل . ومن أمثلة مظاهر الاضطرابات

- الحسية الشمية ما يلي :
- رفض استخدام الصابون .
- شم الأطعمة قبل أكلها .
- رفض بعض الأطعمة .
- شم الأدوات والأشياء التي تطلها يديه .
- الاحتفاظ بالأشياء البالية .

الاضطرابات الحسية التذوقية :-

توجد لدي بعض الأطفال الذاتويين خصائص تتعلق بالتذوق حيث نجد لدي البعض منهم تفضل الأطعمة الحمضية أو العكس أو رفض بعض الأطعمة ذات طعم معين أو وضع كل شئ في الفم لفحصه سواء كان هذا الشيء لعبة أو أداة من الأدوات الموجودة حوله ومن أمثلة مظاهر

- الاضطرابات الحسية التذوقية ما يلي :
- وضع الأشياء في الفم .
- تفضيل الأطعمة الحريفة .
- كراهية بعض أنواع الأطعمة ذات القوام الهلامي .

اضطرابات الحواس



تفسير الاضطرابات الحسية

بعض الذاتويين لا يرون ولا يسمعون الأشياء التي نراها نحن ونسمعها ولا يحسون ويتذوقون ويشمونه كما نعمل نحن وهذا هو السبب الأساسي والرئيسي الذي يجعل العالم الحقيقي الذي نعيش فيه مربكاً بالنسبة لهم حيث يأخذون المعلومات من خلال حواسهم بطريقة مختلفة عما نأخذها نحن . وسوف نحاول من خلال السطور القادمة تفسير كل نوع من الاضطرابات على حدا .

الاضطرابات الحسية السمعية :-

إن عملية السمع تتم ليس بالأذن فحسب وإنما بكيفية ذهاب الصوت إلي الأذن ثم إلي المخ وقد اعتدنا علي وصول الصوت إلي عقولنا بالطريقة الصحيحة ولا نفكر أبداً أن الصوت من الممكن أن يذهب إلي عقولنا بطريقة خاطئة . إلا أن ما يحدث مع الذاتويين عكس ذلك فالصوت قد ينتقل إلي المخ بطريقة ناقصة أو بطريقة مبالغ فيها . لذلك لا يجب أن نعتقد أن الشخص الذاتوي يحصل علي نفس المعلومات عن طريق السمع كما نحصل عليها نحن فها هي (تهبل جراندين) وهي امرأة من الأشخاص الذاتويين الذين تقدموا في حياتهم العلمية والعملية بشكل كبير تقول " تعتريني الدهشة مراراً وتكراراً مما يقول الناس أنهم سمعوه لأنه لا يكون هو نفس الشيء الذي سمعته أنا " . لذلك فإن ما تسمعه أنت هو الشيء الصحيح أما ما يسمعه الذاتوي فهو الشيء الخاطئ أو الناقص ومع ذلك فهو لا يعتقد بأن ما يسمعه هو الشيء الخاطئ.

اضطرابات الحواس



تفسير الاضطرابات الحسية

وهذا النوع من الأشخاص الذاتويين تكون الأعصاب الذاهبة من الأذن إلى الدماغ بالغة النقص في الحساسية السمعية لذلك فقد ترد الأصوات عبر الأعصاب بهنتمى الضعف وهم يحاولون بصعوبة الحصول على المعلومات من تلك الأصوات الضعيفة . وبشكل عام لا يستطيع الشخص الذاتوي تحديد ما يجب أن يركز عليه ولذلك فعليه إما أن يسمع كل الأصوات الداخلة إلى أذنه وإما أن يغلق سمعه (من خلال شغل نفسه بحركات نهطية أو بالنظر إلى شيء) فلا يسمع أي شيء مما يدور حوله فما هي (تمبل جراندين) تقول " قد أكون مستهتة لأغنية مفضلة لدي في الراديو ثم أكتشف بعد ذلك أنني أضعت نصفها حيث ينغلق سمعي في بعض الفترات " . التشابه بين الذاتويين والضم :-
يظهر الأطفال الضم بعض الأعراض والسلوكيات مثل الانزعاج من تغيير الروتين ، العصبية والعدوانية في بعض الأحيان ، والسلوك الإنسحابي وهذه الأعراض والسلوكيات تجعلهم يتشابهون مع الذاتويين ويرجع هذا التشابه بين الجانبين إلى القصور أو الحرمان الحسي السهعي أو التشويش السهعي لديهم حيث يؤدي ذلك إلي فهم خاطئ للموقف وبالتالي سوء التصرف ومن ثم قلة التواصل الاجتماعي والإحساس بالنقص أو الدونية وعدم القدرة علي توصيل ما يرغب فيه إلي الآخرين .

اضطرابات الحواس



تفسير الاضطرابات الحسية

01

والشخص العادي عندهما يري ويسمع شيئاً فإن الصوت والصورة يمضيان معاً في ذات الوقت بشكل متوازن وهو يفعل الأمرين (السمع والرؤية بصورة تلقائية دون جهد أما الذاتوي فيدخل في مخه شيئاً واحداً فقط فإذا دخلت الرؤية أو الصورة أولاً فإن عليها أن تتلاشى خارجة حتى يدخل الصوت وعندما تتلاشى الرؤية يبقى الصوت فقط أو علي العكس يدخل الصوت أولاً ثم يخرج لتدخل الصورة فقط وبذلك تكون هي الشيء الوحيد الذي يحصل الشخص الذاتوي عليه .

• الذاتويين ذوي الحساسية السمعية المفرطة :-
تنتشر مظاهر الاضطراب الحسي السمعي لدي الذاتويين بأشكال متنوعة فهذا طفل ذاتوي يغطي أذنيه بيديه لأن أصواتاً معينة تؤذيه وهذا طفل ذاتوي آخر منزعج بدرجة تصل إلي البكاء والصراخ حينها يسمع صوت المكينة الكهربائية أو صوت مجفف الشعر (سيشوار) وذلك شخص آخر لا يستطيع التركيز في مكان به أشخاص آخرين يتكلمون فيصبح أصوات الناس حوله كصوت المحرك النفاث في رأسه . وتذكر (تمبل جراندين) أن مربيتهما كانت تعاقبها بتفجير كيس بلاستيكي أو ورقي أمامها وكان صوت هذا الانفجار بالنسبة لها كالتعذيب .

وهؤلاء الأشخاص الذاتويين يواجهون صعوبة بالغة في معالجة ما يسمعونه بشكل ملائم حيث تكون العصاب الذاهبة من الأذن إلي الدماغ لديهم بها





اذان لا تحتاج الى الطبيب

تفسير الاضطرابات الحسية

حساسية شديدة جداً بحيث أن هذه الأصوات المرتفعة أو المفاجئة تسبب لهم ألماً شديداً الأمر الذي يجعلهم يصرخون أو يحاولون الهرب من المكان الذي يحدث فيه هذا الصوت أو أنهم ينهمكون في القيام بحركات نهطية ليشغلوا أنفسهم بها حتى لا يسمعون تلك الأصوات لأنهم لا يستطيعون التركيز إلا على مثير واحد فقط أو حاسة واحدة فقط.

وهناك من الأشخاص الذاتويين من لديهم حساسية سمعية مرتفعة جداً لدرجة أنهم يقضون وقتاً طويلاً وهم ينصتون إلى نبضات قلوبهم وتنفسهم وقد يقلبون رؤوسهم ليسمعوا تدفق الدم بأذانهم أو يهمهمون بصوت ضعيف جداً يصل إلي حد الهمس مع أنفسهم .
الذاتويين ذوو الحساسية السمعية الضعيفة :-

وهم على النقيض من الذاتويين ذوو الحساسية السمعية المرتفعة أو المفرطة حيث نجد منهم من يحاول دائماً تقريب أذنه من الأشياء ليسمع الأصوات بشكل قوي وهناك من يظل فترات طويلة داخل الحمام ليس بهدف النظافة وإنما بهدف الاستماع إلي صدي صوت المياه وهي ترتطم بالأرض أو بوعاء . وهناك من يحب سماع أصوات الصافرات أو أصوات السيارات ذات المحركات الضخمة . أو أصوات ارتطام الأمواج مع الصخور أو إغلاق الأبواب بعنف مرات عديدة بغية سماع صوتها القوي عند الإغلاق .



تفسير الاضطرابات الحسية

الاضطرابات الحسية والبصرية

قد تري حصاناً جميلاً يسير أمامك فتسأل الشخص الذاتي ما رأيك في هذا الحصان ولكنه يتعجب لسؤالك لأنه لم يري حصاناً كما رأيته أنت لأن بصره كان مثبتاً علي ظل زيل الحصان أو علي صوت وقع أقدام الحصان وهو بذلك لم يري حصاناً كما رأيته أنت .

لذا ينبغي عليك ألا تظن أن ما يبدو لك أو ما يجذب انتباهك قد يجذب انتباه الشخص الذاتي لأنه ينظر إلي جزء في الشيء ويركز علي هذا الجزء ويراه بوضوح تام ولكن كل شيء حوله يكون باهتاً ومشوشاً .

o الذاتويين ذوي الحساسية البصرية المفرطة :-

بعض الذاتويين تشغلهم الأشياء الدقيقة الصغيرة فتجد أحدهم يظل ناظراً إلي ذرة غبار لساعات طويلة ، وقد تجد أحدهم يحب رؤية الأشياء من خلال إنعكاسها في الماء وبعضهم يكون بارع جداً في تركيب الأحاجي (Puzzles) والبعض منهم يستطيع الحصول علي كثير من المعلومات وحفظها من خلال أعينهم لدرجة يستطيعون معها تذكر تفاصيل وصور كتاب كامل بمجرد رؤيته مرة واحدة .

وبعض الذاتويين قد لا يتحملون بعض الأنواء والألوان الفسفورية فتجدهم يرفرفون بأيديهم أمام أعينهم أو يغمضون ويفتحون أعينهم بطريقة سريعة أو يضعون ايديهم عليها . مثل هؤلاء الأشخاص يكون مسار الرؤية لديهم عالي الحساسية حيث تكون الأعصاب الذاهبة من العين إلي المخ شديد الحساسية .



اذان لا تحتاج الى الطبيب

تفسير الاضطرابات الحسية

الذاتويين ذوي الحساسية البصرية المنخفضة :-
علي عكس النوع السابق بعض الذاتويين الذين لديهم حساسية بصرية منخفضة حيث تأتي بعض المشاهد عبر الأعصاب بشكل ضعيف جداً لذلك نجد بعضهم يبذلون جهداً خارقاً لرؤية شيء واضح جداً . وقد تجد بعضهم يتلمسون بأيديهم الأشخاص لأن الأشخاص والأجسام تظهر لهم كخطوط عريضة ذات حواف مشوشة ولذلك يلجئون إلي تحسس هذه الأجسام حتى يتبينوا ما هي .
وتجد هناك من يضع الأشياء بالقرب من عينيه أو يحركها باتجاهات متعددة أمام العين أو يميل برأسه ليري ما إذا كانت الأشياء لانتزاع كما تبدو عليه ذاتها . وبعض هؤلاء الأطفال يتمكن من تبين الارتفاعات لذا لا يكونوا متأكدين عند نزولهم السلم أو مضيهم في الأنفاق وقد يخافون من الأشياء التي تدور بسرعة لأن كل شيء يبدو لهم ضباباً غير واضح وقد يخشون صب الماء في الكوب لأنهم لا يستطيعون رؤية حواف الكوب .
وهناك بعض الأشخاص الذاتويين تجد لديهم النوعين السابقين من الحساسية البصرية (المفرطة والضعيفة) فقد تكون لديهم حساسية بصرية شديدة جداً في بعض الأحيان وتكون منخفضة في أحيان أخرى فتجد بعضهم يضع الأشياء بالقرب من عينه مباشرة لتفحصها (حساسية ضعيفة) في حين يكره رؤية الأشياء التي تدور بسرعة (حساسية مفرطة)

اضطرابات الحواس



اذان لا تحتاج الى الطبيب

تفسير الاضطرابات الحسية

التشابه بين الذاتويين وفاقدي البصر :-
يتشابه فاقد البصر مع الذاتويين في بعض الازمات الحركية التي يقومون بها مثل هز الرأس أو لي الأصابع أو تحريك الحواجب أثناء الكلام أو رفع الرأس لأعلي أو تحريك الرأس بشكل قهري أثناء الكلام .

الاضطرابات اللمسية

من الأمور المنتشرة لدي الذاتويين سوء معالجة اللمس فإما أن تجد بعضهم يكره التلامس وإما أن تجد بعضهم يفضل اللعب الجسدي العنيف.

الذاتويين ذوي الحساسية اللمسية المفرطة :-
وهناك بعض الذاتويين الذين تكون أعصابهم الزاهية من جلودهم إلي الدماغ حساسة جداً الأمر الذي يؤدي أحياناً إلي أن بعضهم يقفزون هرباً من لمسة رقيقة أو حزن من أحد ذويهم لأن هذا اللمس الجسدي يؤدي جلودهم وتري بعضهم يشعرون بالبرد في جو حار والبعض الآخر قد يشعرون بارتفاع درجة حرارة جسمهم في جو شديد البرودة .
بعضهم يسيئ التصرف والسلوك ولا يعلم الآخريين سبباً لذلك إلا أنه قد يكون مرتدياً لملابس ضيقة أو ذات ملمس لا يريح جلده وبعضهم يخشى ارتداء أنواع جديدة من الثياب بسبب ذلك ولذلك يكون هناك صعوبة لديهم في التأقلم مع الملابس الجديدة . ولذا تجد أن المنبهات التي يكون لها تأثير بسيط علي معظم الناس يكون تأثيرها سيئ ويصل إلي حد التعذيب بالنسبة للذاتويين ذوي الحساسية اللمسية المفرطة ولذلك نجد تمبل جراندين تشير إلي ذلك بقولها "



تفسير الاضطرابات الحسية

الاضطرابات اللمسية

03

لقد أردت أن أشعر بإحساس جيد لكوني محضونة لكنني عندما كنت أحضن من قبل الناس كانت المنبهات تغرقني كهوجة بحرية هائجة . وقد استغرقت وقتاً طويلاً كي أتعلم قبول الإحساس بأن أظل مهسوكة ولا أحاول الهروب "

ويقول براد براند وهو شخص من الذاتويين الذين وصلوا لمستوي متقدم من مراحل التعليم والعمل والحياة باستقلالية يقول " إنني كنت أنفر من بعض الناس عندما يلمسوني ليس لأنني لا أحبهم وليس خوفاً من ملامسة هؤلاء الأشخاص وغنما خوفاً من عملية التلامس الجسدي نفسها "

○ الذاتويين ذوي الحساسية اللمسية المنخفضة :

مثل هؤلاء الأشخاص تكون العصاب الذاهبة من جلودهم إلي الدماغ قليلة الحساسية وبذلك يأتي الحس باللمس عبر تلك الأعصاب ضعيفاً جداً لذا يجب عليهم أن يحاولوا جاهدين الحصول علي المعلومات من تلك اللمسات الضعيفة ولذلك فقد تجد البعض منهم يضرب نفسه علي رأسه أو يلطم وجهه ، وبعضهم يهزون أجسادهم للأمام وللخلف أو يضعون أنفسهم بين قطع الأثاث المتجاورة أو يضعون أنفسهم تحت وسائد الأريكة ويجعلوا شخص آخر يقف عليها .



اذان لا تحتاج الى الطبيب

تفسير الاضطرابات الحسية

الاضطرابات الحسية الشمية

04

هناك بعض الذاتويين الذين ينزعجون من معالجة الروائح النفاذة أو القوية وبعضهم يضع كل شيء علي أنفه ويشم كل شيء تصل يده إليه .

o الذاتويين ذوي الحساسية الشمية المفرطة :-

هناك بعض الأشخاص الذاتويين الذين تكون الأعصاب الذاهبة من أنوفهم إلي أدمغتهم حساسة جداً ولذلك تأتي الروائح قوية جداً عبر تلك الأعصاب الأمر الذي يفضيهم ويجعلهم يبكون أو يصرخون أحياناً فقد تجد بعض الذاتويين يكرهون الدخول للحمام وبعضهم يكره دخول المطبخ وبعضهم يكره الجلوس بجوار أي شخص يضع عطرأ فتجد أن بعض الأطفال يهربون عند اقتراب آبائهم أو أمهاتهم منهم ليس لأنهم لا يحبونهم وإنما يرجع ذلك لأنهم لا يستطيعون تحمل رائحة الأب أو الأم وليس معني ذلك أن رائحة الأب أو الأم نفاذة أو سيئة وإنما لأن أعصاب الشم لدي هؤلاء الذاتويين حساسة جداً . وبعض هؤلاء الأطفال يكره بعض الأطعمة لأن لها رائحة نفاذة وحادة وقوية .

o الذاتويين ذوي الحساسية الشمية الضعيفة :-

ومثل هؤلاء الأشخاص تجدهم يشمون كل شيء تقع عليه أيديهم أو يحبون بعض الأطعمة ذات الروائح النفاذة والقوية أو تجدهم يحبون الاقتراب من الأفراد الآخرين وشم أجسامهم وذلك لأن أعصاب الحس الشمي لديهم أي الأعصاب الذاهبة من الأنف إلي المخ ضعيفة جداً ولذلك فإن الروائح تصل بصعوبة وبشكل ضعيف .



تفسير الاضطرابات الحسية

اضطرابات الحسية التذوقية

الاضطرابات الحسية التذوقية شأنها شأن الاضطرابات الحسية الأخرى فينقسم المصابون بها إلي قسمين إما ذوي حساسية مفرطة أو مرتفعة وإما حساسية منخفضة أو ضعيفة .

- الذاتويين ذوي الحساسية التذوقية المفرطة :-
بعض الذاتويين تكون العصاب الذاهبة من الفم إلي المخ حساسة جداً تجدهم يرفضون تناول بعض الأطعمة مثل الطعنة التي يصعب مضغها كاللحم أو الدجاج أو بعض الأطعمة الهلامية كالجيلي أو الأطعمة الهلساء كالبطاطس المهروسة لأن كل هذه الأطعمة تولد لديهم إحساس سيئ في الفم واللسان والأسنان .
- الذاتويين ذوي الحساسية التذوقية الضعيفة :-
هنا نجد أن بعض الذاتويين يفضلون أكل الأطعمة الحريفة وبعضهم يأكل بعض المواد والأشياء غير الصالحة للأكل مثل التراب أو الخشب وبعضهم يلجأ إلي عض أي شيء تطاله يده وهناك من هؤلاء الأطفال من يضع الأشياء في فمه كحالة الاستكشاف الشيء عن طريق طعمه وقوامه وسهكه وهؤلاء الأشخاص تكون الأعصاب الذاهبة من الفم إلي المخ ضعيفة جداً

اضطرابات الحواس



اذان لا تحتاج الى الطبيب

أسباب الاضطرابات الحسية

يتضح لنا من العرض السابق أن جميع الاضطرابات الحسية السابقة السهعية ، البصرية ، اللهسية ، الشهية والتذوقية تحدث نتيجة لأحد الأسباب الثلاثة التالية:

- 1- أعصاب حسية مفرطة أو شديدة تصل بين الحواس والمخ .
- 2- أعصاب حسية ضعيفة تصل بين الحواس والمخ .
- 3- أعصاب حسية سيئة في الاتجاهين فأحياناً تكون شديدة الحساسية وأحياناً تكون ضعيفة الحساسية .

اضطرابات الحواس

انا لست مريض



اذان لا تحتاج الى الطبيب

علاج الاضطرابات الحسية

- فمثلاً بالنسبة للذاتويين ذوي الحساسية السمعية المفرطة فمن الأفضل أن تقلل من حدوث المثيرات أو المنبهات الصوتية المرتفعة والمفاجئة وإذا كان سيحدث صوتاً عالياً يمكنك أن تتبه الذاتي إلي حدوثه ومن الممكن أن تحدث له صوتاً خفيفاً يحل محل الصوت العالي.
- أما الأفراد ذوي الحساسية السمعية المنخفضة فيمكن إشغالهم بمشاهدة مناظر وسماع أصوات وبذلك لا تجعلهم يحاولون سماع صوت واحد فقط ومن الممكن أن توجه انتباههم إلي الأشخاص أو الأشياء التي تصدر هذا الصوت ولا تجعلهم يوجهوا انتباههم فقط لتلك الأصوات وإنما إلي الناس والأجسام التي تصدر تلك الأصوات.
- أما بالنسبة لذوي الحساسية البصرية المفرطة يكون من المجدي عدم تعريضهم للأضواء البراقة المبهرة أو الأشياء ذات الألوان الفسفورية أو تحاول تحويل انتباههم عن رؤية تلك الأضواء أو الألوان بأن تعطيه أشياءً تدور أو تضع علي أعينهم نظارات شمسية.
- وبالنسبة لذوي الحساسية البصرية الضعيفة فيكون الأمر عكس ذلك فيجب جعل الأضواء أكثر بريقاً أو تجعلهم يستخدمون عدسات مكبرة أو أن تعلمهم أن يحاولوا اكتشاف الشيء بأيديهم بدلاً من وضعه علي العين مباشرة.
- وفي حالة الأشخاص ذوي الحساسية اللمسية المفرطة فيجب عدم تعريضهم للملابس الخشنة وبدلاً من ذلك يتم إعطائهم أشياء ناعمة اللمس وإذا شعروا بالبرد في شهور الصيف فيجب أن تلبسهم ملابس ثقيلة أو أن تعطيهم معاطف ولايجب إلباسهم ملابس ضيقة.



اضطرابات الحواس



اذان لا تحتاج الى الطبيب

علاج الاضطرابات الحسية

- فمثلاً بالنسبة للذاتويين ذوي الحساسية السمعية المفرطة فمن الأفضل أن تقلل من حدوث المثيرات أو المنبهات الصوتية المرتفعة والمفاجئة وإذا كان سيحدث صوتاً عالياً يمكنك أن تنبه الذاتوي إلي حدوثه ومن الممكن أن تحدث له صوتاً خفيفاً يحل محل الصوت العالي.
- أما الأفراد ذوي الحساسية السمعية المنخفضة فيمكن إشغالهم بهشاهدة مناظر وسماع أصوات وبذلك لا تجعلهم يحاولون سماع صوت واحد فقط ومن الممكن أن توجه انتباههم إلي الأشخاص أو الأشياء التي تصدر هذا الصوت ولا تجعلهم يوجهوا انتباههم فقط لتلك الأصوات وإنما إلي الناس والأجسام التي تصدر تلك الأصوات.
- أما بالنسبة لذوي الحساسية البصرية المفرطة يكون من المجدي عدم تعريضهم للأضواء البراقة المبهرة أو الأشياء ذات الألوان الفسفورية أو تحاول تحويل انتباههم عن رؤية تلك الأضواء أو الألوان بأن تعطيه أشياء تدور أو تضع علي أعينهم نظارات شمسية.
- وبالنسبة لذوي الحساسية البصرية الضعيفة فيكون الأمر عكس ذلك فيجب جعل الأضواء أكثر بريقاً أو تجعلهم يستخدمون عدسات مكبرة أو أن تعلمهم أن يحاولوا اكتشاف الشيء بأيديهم بدلاً من وضعه علي العين مباشرة.
- وفي حالة الأشخاص ذوي الحساسية اللمسية المفرطة فيجب عدم تعريضهم للملمس الخشن وبدلاً من ذلك يتم إعطائهم أشياء ناعمة اللمس وإذا شعروا بالبرد في شهور الصيف فيجب أن تلبسهم ملابس ثقيلة أو أن تعطيهم معاطف ولايجب إلباسهم ملابس ضيقة.



اضطرابات الحواس

انا لست مريض



اذان لا تحتاج الى الطبيب

علاج الاضطرابات الحسية

وفي حالة الأشخاص ذوي الحساسية اللمسية الضعيفة فيكون العكس تماماً فيمكن تعريضهم للأشياء والملمس الخشنة واللعب العنيف معهم وتعريفهم دائماً للضغط الجسدي فتهدل جرائد التي اخترعت آلة للضغط تقول " بعد استخدامي للآلة تعلمت أن ألمس القط بشكل أكثر لطافة بحيث قرر البقاء معي بعد أن كان يهرب مني وتعبن علي أن أكون مرتاحة قبل أن أوفر الراحة للقط وقد أعطتني الآلة هذه الراحة وكان للآلة تأثير مهدئ علي الجهاز العصبي لدي وكذلك علي السلوك المفرط في رد الفعل."

أما ذوي الحساسية الشمية المفرطة فيحتاجون عدم تعرضهم للروائح النفاذة كالعطور والصابون أو معجون الأسنان وإذا كانوا في غرف مغلقة فيجب فتح نوافذ الغرفة له لتجديد الهواء الجديد المنعش أو تقوم بإخراجه من الغرفة . والأشخاص ذوي الحساسية الشمية الضعيفة يحتاجون إلي روائح نفاذة وشديدة وقوية حتي يشعروا بحاسة الشم لديهم ومن الأفضل أيضاً إن أنت جعلتهم ينشغلوا بحاسة أخرى غير الشم كأن تجعلهم ينظرون لشيء أو يستمعون لموسيقى أو أي أصوات أخرى أثناء تناولهم أو تعرضهم للأشياء ذات الروائح الضعيفة بالنسبة لهم . والأشخاص ذوي الحساسية التذوقية المفرطة يجب عليك تغيير ما قد يؤدي أفواههم ويعطيهم شعوراً غير سار فقد يتناولون طعاماً ذات طبيعة هلامية أو يحتاج مضغ فترة طويلة كاللحم أو الدجاج فيكون من الأفضل أن أنت أعطيتهم هذا النوع من الطعام في شكل قطع صغيرة جداً ورقيقة أو تعطيهم ماء كي يشربوا أو قطعاً من الشكولاته . أما الأشخاص ذوي الحساسية التذوقية المنخفضة والذي يضعون كل شيء في أفواههم أو لا يأكلون إلا الأطعمة الحريفة فيكون من الأفضل محاولة صرف انتباههم بفتح قنوات حس أخرى غير التذوق ومحاولة وضع الأشياء في أيديهم وأمام أعينهم ويجب تقليل تناولهم الأطعمة الحريفة بالتدريج ..



اضطرابات الحواس



اذان لا تحتاج الى الطبيب

علاج الاضطرابات الحسية

الطريقة الثانية : تهيئة الشخص الذاتي للتعامل مع الواقع :-
وفي تصوري أن هذه الطريقة هي الأجدى والأكثر واقعية .
وتتلخص هذه الطريقة في الإصرار علي تعريض الطفل لكل المثيرات
القوية والضعيفة وتهيئته للتعامل مع كل المثيرات المختلفة
وتقبلها كسماع الأصوات القوية والمفاجئة وفي نفس الوقت
الأصوات الخفيفة أو الهامسة أو تعريضهم لجميع أنواع الملابس
المختلفة أو الإصرار علي أن نجعله يتعامل مع المثيرات التي ينفر منها .
وفي تصوري أن هذه الطريقة هي الأجدى والأكثر واقعية
فليس من الممكن تهيئة الواقع للشخص الذاتي ذوي الحساسية
السمعية المفرطة بحيث لاتحدث أصوات قوية أو لا نجعله يتعرض
لهذه الأصوات لأننا إذا أمكننا توفير ذلك في البيت وفي المدرسة فلا
يُمكننا توفير ذلك في الشارع ، النادي ، السوق ، الحفلات ... وغيرها
من المناسبات الأخرى وبالمثل يمكن قياس ذلك علي باقي الحواس
الأخرى .



اضطرابات السلوك

01

هناك مجموعة اضطرابات سلوكية لم تكن درست بالشكل الكافي في العصور الماضية وبعضها لم يزل تتشكل المفاهيم حوله إلى حد يجعل مفاهيم الاندفاع والتحكم في الأفعال في حالة تنذر بمراجعة كثير من المفاهيم القديمة في الطب النفسي بل في السلوك البشري كله وهذه المجموعة من الاضطرابات هي اضطرابات التحكم في الاندفاعات

هوس السرقة أو السرقة المرضية

02

والتي تتميز بفشل متكرر من الشخص في مقاومة الاندفاع نحو سرقة أشياء لا يحتاجها لاستخدامه الخاص أو لكسب مالي، بل إنه غالباً ما يتخلص من هذه الأشياء بعد سرقتها بإعادتها إن أمكن أو توزيعها أو تخزينها دون استفادة منها.

هوس الحريق أو إشعال الحرائق المرضي

03

ويتميز بإشعال متكرر أو محاولات إشعال متكررة للحرائق في الممتلكات أو غيرها دون دافع واضح. مع انشغال دائم بالمواد المتعلقة بالحرق والحريق. مثل الاهتمام الغير عادي بعربات الإطفاء ومعدات مكافحة الحريق الأخرى وكذلك الاهتمام الغير عادي بالمهينات المعنية بمكافحة الحريق. ومن الأمثلة الشهيرة أيضاً الاتصال المتكرر بقوات إطفاء الحريق المقاومة المرضية

04

ويتميز بنوبات عديدة ومتكررة من المقاومة. تسيطر على حياة الشخص على حساب القيم والالتزامات الاجتماعية. والمهنية. والمادية. والعائلية. ومثل هؤلاء الأشخاص يخاطرون بوظائفهم ويستدينون بمبالغ كبيرة ويكذبون أو يخرقون القانون للحصول على المال. أو لتفادي دفع الديون. ويصف المصابون بهذا الاضطراب رغبة شديدة ملحّة في المقاومة. يصعب عليهم السيطرة عليها. بالإضافة إلى الانشغال بأفكار وصور عن عملية المقاومة والظروف المحيطة بها.





• اضطراب تشويه الجسد

أو إيذاء النفس المتكرر، وهو الفشل المتكرر في مقاومة اندفاعة أو نزوة لإيذاء الجسد هاديا ومباشرة دون وجود الرغبة الواعية في الانتحار، كأن تنغز الواحدة نفسها بإبرة أو أن تشرط جلدها بشفرة الموس أو بأظافرهما، ويصف المصابون بهذا الاضطراب وجود انشغال دائم وأفكار وصور اقتحامية متعلقة بالرغبة في مثل هذه الأفعال، مع فشل متكرر في منع ذلك ووجود إحساس متعاضم بالضيق والتوتر يسبق الفعل مع إحساس بالخلص والراحة بل والنشوة أحيانا عند ممارسة الفعل.

• اضطراب نقر الجلد المتكرر

نقر الجلد القهري، ويتميز بالفشل المتكرر في منع النفس من الاستجابة للنزوة الملحة في نقر أو حفر أو كشط الجلد، ويسبق هذه الرغبة أيضا ضيق أو توتر متعاضم كما يتزامن الشعور بالراحة أو الخلاص من هذا الضيق مع ممارسة الفعل وتكراره، كما يوجد من يمارسون عملية الكشط أو النقر هذه بصورة طقسية بحيث يكشطون مثلا عددًا معينًا من الكشطات في اليمين بحيث يتساوى مع ما كشطوه في اليسار وهكذا، وعادة ما تنتج مشاكل طبية ومضاعفات متعددة لذلك السلوك ربما كانت العدوى أقلها.

هوس أو إدمان ألعاب الكومبيوتر.

ويتميز هذا الاضطراب الذي نراه غالبًا في الأطفال حتى سن المراهقة وربما بعدها بقضاء الطفل لساعات طويلة أمام جهاز الكومبيوتر سواء في البيت أو في النوادي المخصصة لذلك، بحيث يوجه الطفل كل ما يأخذه من أهله من مصروف لهذا الغرض وكثيرون يهربون من المدرسة أو يتغيبون عن دروسهم الخصوصية للبقاء في نادي الكومبيوتر، وهناك من الأطفال من يسرقون من أجل الحصول على ساعات أكثر لممارسة الألعاب، وبعض هؤلاء الأطفال المصابون بهذا الاضطراب يصفون رغبة شديدة ملحة في اللعب على الكومبيوتر.



هوس نتف الشعر

ويتميزُ بفقدان واضح في الشعر نتيجةً لفشل متكرر في مقاومة دافع لنتف الشعر. وُنتف الشعر يسبقه عادةً توترٌ متصاعدٌ ويليهِ إحساسٌ بالراحة أو الرضا.

هوس الشراء أو الشراء القهري أو الإدماني

ويتميزُ هذا الاضطراب بالفشل المتكرر في مقاومة نزوات متكررة ملحة للتسوق والشراء للكثير من الأشياء التي تزيد عن الحاجة أو لمجموعات من الأشياء وتحسُ المريضة بأن هذه النزوة بلا معنى ولكنها تقتحمُ الوعي وتبقى تلح عليها مع توتر متصاعد وضيق متعاظم لا يهونُ من حدته إلا تنفيذ فعل الشراء. ومن الممكن أن يوجَد الشغورُ بالسعادة الغامرة أثناء عملية الشراء. وربما تعاني بعض الحالات من الندم بعد ذلك على استسلامها لتلك النزوة. وهناك من تبقى ساعات طويلة تمارسُ الشراء في الأسواق إلى الحد الذي يؤثرُ على واجباتها الأسرية أو يتسببُ في مشاكل مالية للأسرة.

هوس أو إدمان الإنترنت

يتميزُ هذا الاضطراب أيضًا بالفشل في مقاومة رغبة ملحة للبقاء على الخط أو على شبكة الإنترنت لساعات طويلة خلال اليوم بحيث يؤثر ذلك على الأداء الاجتماعي أو الوظيفي أو الأسري. وكثيرون منهم يصفونُ إحساسًا متعاظمًا بالضيق والتوتر عند مقاومة الرغبة في الدخول على الشبكة وشعورًا بالإنارة والنشوة مع صوت الدخول على الشبكة أو على الأقل تخلصًا من الإحساس بالضيق.

اضطراب قضم الأظافر المتكرر

والذي يصفُ الكثيرونُ من المصابين به أيضًا كونَ فعلهم هذا تلقائيًا أو مخلصًا لهم من توترٍ متصاعدٍ يحسونُ به عند مقاومتهم للرغبة في قضم الأظافر.

01

02

03

04





01

الوسواس

الوسواس يعتبر الوسواس ابتلاءً من الله سبحانه وتعالى لعباده، فيصاب به الصالح والطالح، والمؤمن والكافر، فهو غير مقتصر على فئة معينة من الناس، إذ إن له نوعين الوسواس العملي والوسواس الاعتقادي، فيتعرض الشخص إلى تداخل كثير في الأفكار التي تسيطر عليه، فعندما تأتي فكرة في عقله تعمل على إصابته بالتوتر والقلق، ولا يستطيع التخلص من هذا القلق، إلا بقيامه بتنفيذ الفكرة التي تدور في رأسه، مهما كانت هذه الفكرة سواء مقبولة أو غير مقبولة. أسباب حدوث الوسواس

02

أسباب حدوث الوسواس

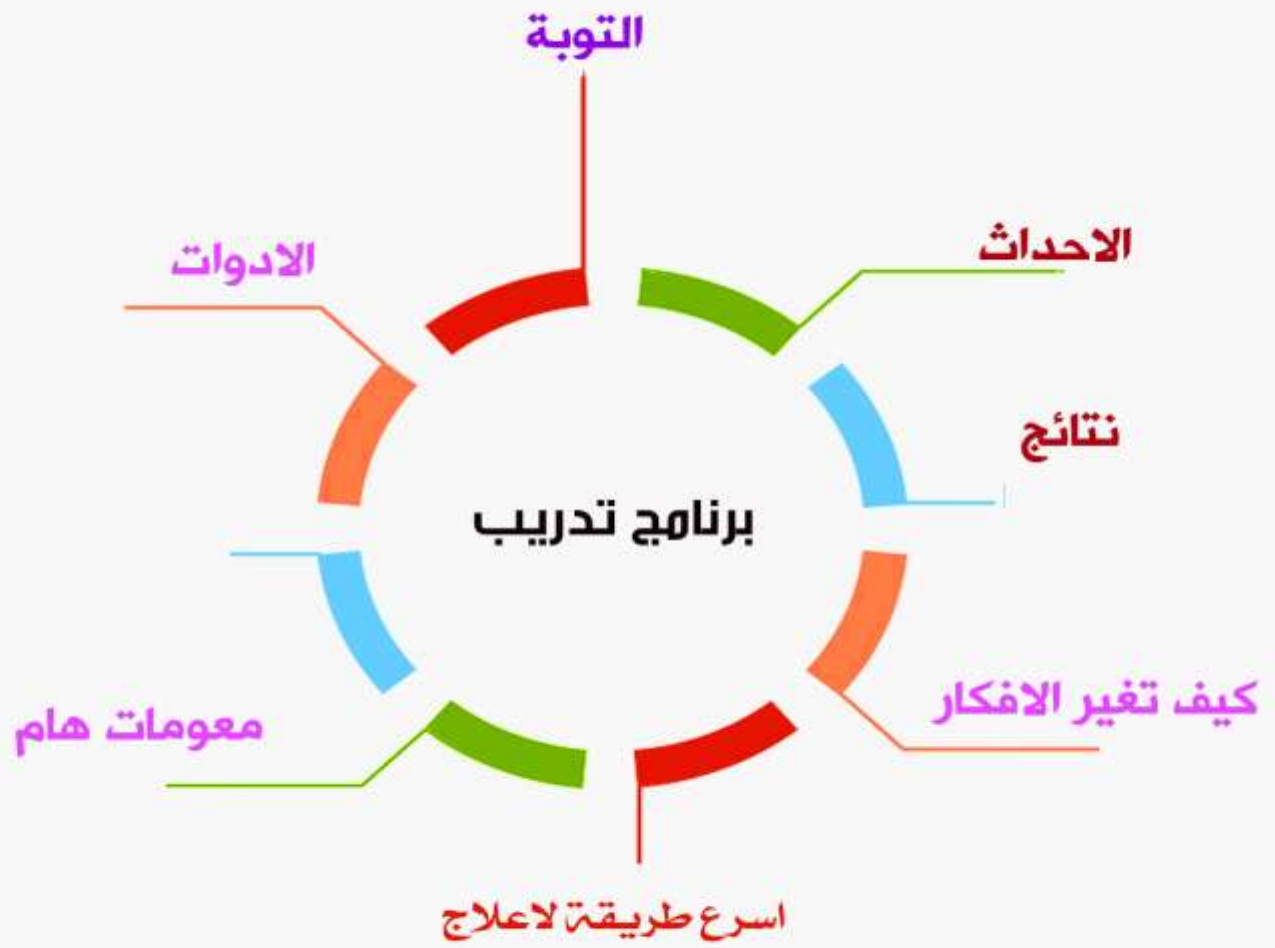
يحدث الوسواس نتيجة لعمل من الشيطان، أو لحدوث خلل في الجهاز العصبي للشخص، أو مرض نفسي يسيطر على هذا الشخص، ويبدأ عمل الشيطان عندما يقوم المسلم بتنفيذ أمر معين يتعلق في حياته وأعماله وعباداته، حتى لا يتمكن من القيام بها على أكمل وجه، لذلك عندما يشعر الشخص بهذا الوسواس يجب عليه التعمد من الشيطان الرجيم، وعند الانصياع وراء هذا الوسواس، ويهضي في الأمر الذي يقوم به متوكلاً على الله سبحانه وتعالى.

03

متى يحدث الوسواس

يحدث الوسواس نتيجة تحكم العقل الباطل عن العقل عند الاطفال نتيجة اضطراب ضعف الانتباه والنشاط الزائد يتم اكتشافه عند البلوغ عند اختفى ثقة بنفس





الاحداث



ماذا يجب ان تتوقع

توقع الاخفاق فقط في البداية ولن تفشل لانك غبي او ما تقوم به شي بالغ الصعوبة ولكن بسبب المقاومة البشرية الفطرية للتغير حيث انك ستمر بحالة من الميل التلقائي الباطني للحفاظ على التوازن الداخلي لذاتك بواسطة اعادة تكييف عملياتك الداخلية و ستقاوم تلك الحالة حدوث اي تغيير يطرا على اي من اعشائك حتى لو كان هذا التغيير عظيم الفائدة لاقصى درجة ولذلك فابتغير ايجابي مفاجئ منك لن يتحدث بشكل فوري بل ستحدث التغييرات ببطء ولكن بشكل متزايد ولكنها ستكون تغييرات حقيقية في واقع الامر ان الاخفاق و ارتكاب الاخطاء هما الطريقة الوحيدة لاجراز تقدم حقيقة و ملموس تضاعف معدل اخفاقك وهذا القول ليس حقا بالسخرافة التي يبدو بها للوهلة الاولى توقع ان يتطلب الامر منك المثابرة و الاصرار اذا اخفقت لمرات عديدة فابدل المزيد من الجهد وحتى مع كونك لم تر بعد النتائج المأمولة لا تستسلم اذا وجد طريق بدون عوائق فغالبا لن يقود لاي مكان ولكن الطريق المهملي بالعوائق المثير حق للتحدي والالهام نادرا ما يكون سهلا لذا لا تستسلم لهجرد انك لم تنجح فورا اولان الطريق يبدو بالغ الصعوبة اذا كانت احلامك مازالت مناسبة لك ومازالت مصدر الهام لك فإخفاقك لا يجب ان يمثل لك اكثر من رسالة فحواها انك تحتاج لاعادة تقييم خطة الافعال التي وضعتها من قبل تعلم من اخفاقاتك ولكن لا تدعها تحدد اتجاه حياتك





اعراض الاقلاع عن التدخين

فور الإقلاع عن التدخين قد تظهر عدة أعراض محيطية : فإذا كنت تستخدم رقع النيكوتين اللاصقة علي الجلد ، أو بخاخ الأنف أو جهاز الاستنشاق ، فإن أعراض الانسحاب لديك سوف تكون أقل شدة مما لو لم تستخدمها . وهناك قلة من الناس تعاني من جميع الأعراض التي يوردها الجدول التالي ، غير أن أغلب الناس يعانون من بعضها فقط . و فيما يلي نعرض أهم الأعراض التي تترك كل مدخن بعدما يأخذ قرارا حقيقيا للتوقف عن تلك العادة المدمرة للصحة و نحاول ايضاح الطرق و الوسائل الممكنة للتغلب على كل مشكلة من المشكلات

التي تواجه المدخن فور الاقلاع عن التدخين

الشوق إلي السجارة.

السبب : احتياج الجسم إلي مادة النيكوتين .

المدة الزمنية : يكون علي أشده خلال الأسبوع الاول لكنه قد يستمر لشهور .

ما يحقق الراحة : أصبر علي إلحاح الشوق و انشغل بأي شئ : أخرج في نزهة خفيفة علي الأقدام .
العصبية و إنعدام الصبر بعد التوقف عن التدخين .

السبب : احتياج الجسم إلي مادة النيكوتين .

المدة الزمنية : من أسبوعين إلي أربعة .

ما يحقق الراحة : تريض : خذ حماماً ساخناً : استعمل أساليب الإسترخاء : تجنب الكافيين .
الأرق بعد الاقلاع عن التدخين .

السبب : احتياج الجسم و شوقه إلي النيكوتين يقلل مؤقتاً من الوقت الذي تقضيه في نوم عميق .
المدة الزمنية : من أسبوعين إلي أربعة .

ما يحقق الراحة : تجنب الكافيين بعد السادسة مساءً : استعمل أساليب الإسترخاء : تريض .
الشعور بالإرهاق

السبب : عملية تأقلم الجسم مع غياب التنشيط الذي يسببه النيكوتين .

المدة الزمنية : من أسبوعين إلي أربعة .

ما يحقق الراحة : التمس بعض فترات النعاس : لا تضغط علي نفسك .
نقص التركيز .
السبب : عملية تأقلم الجسم مع غياب التنشيط الذي يسببه النيكوتين .

المدة الزمنية : بضعة أسابيع .

ما يحقق الراحة : قلل من عبء العمل : تجنب الضغوط .
التهم للطعام .

السبب : الشوق إلي السجائر يختلط بنوبات الجوع .

المدة الزمنية : عدة أسابيع .

ما يحقق الراحة : أشرب الماء أو المشروبات قليلة السعرات : تناول وجبات خفيفة قليلة السعرات .





أعراض متلازمة الإقلاع عن الكحول

إن شدة أعراض الإقلاع عن الكحول تزداد جنبا إلى جنب مع كمية ومدة استهلاك الكحول المسبق بشكل عام . غالبا ما تظهر أعراض الإقلاع عن الكحول بشكل طفيف بعد ستة إلى ١٢ ساعة من التوقف عن الكحول . وأحيانا ما يزال مستوى الكحول في الدم قابل للقياس لدى المرضى .

- . هذه الأعراض تشهل :
- . رعشة اليدي .
- . التعرق .
- . القلق الخفيف .
- . الغثيان و / أو القيء .
- . الصداع .
- . الأرق .

قد يواجه بعض المرضى هلوسة كبيرة في الحاسة اللمسية أو السمعية أو البصرية ما بين ١٢ إلى ٢٤ ساعة وغالبا ما تنتهي خلال ٤٨ ساعة . وبالرغم من أن هذا الشرط تدعى الهلوسة الكحولية إلا أنها ليست تماما مثل الهلوسة المرتبطة ب DTs . يدرك معظم المرضى بأن الأحاسيس الغير عادية ليست حقيقية .

غالبا ما تكون الضربة لنوبة الإقلاع بين ٢٤ و ٤٨ ساعة الأولى بعد توقف الكحول . إن خطر النوبة عاليا خاصة لدى المرضى الذين أصيبوا بالتسمم المتعدد سابقا .

عادة ما يتطور ال DTs بين ٤٨ و ٧٢ ساعة بعد توقف الكحول بالرغم من أنهم يمكن أن يظهروا بحدود ساعتين بعد التوقف . وتتضمن عوامل خطر نوبة الإقلاع ب DTs تاريخ نوبة الإقلاع أو ال DTs أو مرض طبي حاد أو وظيفة كبد غير طبيعية أو تقدم في السن .

أعراض DTs والتي عادة ما تكون في ذروتها خلال الخمسة أيام . وتتضمن :

- . التضليل والتشوش والقلق الحاد .
- . هلوسة (بصرية أولا) والتي لا يمكن أن تميز في الحقيقة .
- . التعرق المسرف .
- . ضغط الدم العالي .
- . السباق ونبض القلب الغير منتظم .
- . الارتجاج الحاد .
- . حمى درجة الحرارة المنخفضة .

الادوات



القران الكريم

لقد أثبتت عدة دراسات علمية جديدة التأثير المذهل لحفظ القرآن على الصحة النفسية والجسدية لمن يحفظ القرآن، فقد أكدت دراسة جديدة [١] بأنه كلما ارتفع مقدار حفظ القرآن الكريم ارتفع مستوى الصحة النفسية.

كتاب الإذكار او حصن المسلم

ذكر الله تعالى وأثره في الانسان وخاصة في الدماغ. البحث الأول: عموميات عن الإذكار ... والذكر عامة هو مخاطبة العقل والقلب والنفوس والجوارح للعودة إلى الله . كل على قدر مسؤوليته. . .

ساعة اليد او هاتف بدون الانترنت

بعدّ الوقت من أهمّ الأمور التي يجب على الإنسان مراعاتها واستغلالها في الجيد من الأمور يتمّ ارتداء ساعات اليد في المعصم. إمّا في اليد اليسرى أو اليمنى حسب رغبة مرتديها. أخطر ١٠ تأثيرات سلبية للهاتف المحمول على الصحة

- ١ يقلل القدرة على التركيز ٢فقدان السمع ٣ يؤثر على الخصوبة ٤ الأمراض العامة
- ٥مشاكل في العين والنظر ٦زيادة الإجهاد ٧ خطر على الجنين ٨ اضطرابات عصبية
- ٩ اضطرابات عصبية ١٠ سرطان المخ

التربة

اظهرت دراسات حديثة في مجال العلاج الطبيعي ان المشى حافي القدمين على الرمال يوميا و لمدة ١0 دقيقة ينشط القدرات الطبيعية للجسم و يزداد التأثير إذا كانت الرمال مبللة بمياة الأمطار كما ذكرت الدراسة ان مياة الأمطار و الرمال تساعد على تفريغ الشحنات الكهربائية السالبة التأثير على الجسم مما يؤدي الى استقرار في الحالة المزاجية و انتظام في العمليات الحيوية

لوحة القران الكريم

- * يعزز الثقة في النفس من خلال القراءة* ينمي ملكات الصبر و التركيز و القدرة على التحمل
- * ينمي القدرة على السمع * ينمي استخدام القص الايمن من الدماغ بشكل هائل
- * يؤدي الى زيادة الذكاء * قراءة و تهئيل أعداد كبيرة بكل سهولة

لوحة المدرسة و مهسحة

تمكنك من التركيز على النقطة /النقاط الهامة المرتبطة بموضع المعلومة التي تبحث عنها تزودك بالحجة الدامغة وتمكنك من توضيح قضيتك أو فكرتك والبرهنة عليها بالمنطق وبطريقة منظمة ومقنعة

تمكنك من فهم المعلومة بصورة صحيحة لذلك ببساطة ستقوم بتلخيصها في صورة ملاحظة قصيرة

الملابس المريحة النظافة

فاندر البربر



كيف تغير الافكار



الافكار الشخصية

الافكار الشخصية هي كل ما جعلك ضعيف
مثل انت ساخيف او ض عيف شخصية
او فاشل او منحوس او مجنون ماشبه ذلك
مثل هذا نوع قم بتغيره بسرعة بقول ان رنع انا مسلم انا عقل انا انسان
الافكار العائلية

غالبا ماتحاول التفريق بينك وبين افراد أسرته
مثال اخوك افضل من او سكون افضل من اخي او انت اكثرها غيباء في المنزل
غيرها الى لكن جمعهم احبون كما انا

افكار الصحيح

احس الظن بالناس جميعا مهم كان بقول ولكن يقول عن خير
قد تسمع انك فاشل او مجنون او انت لص او ماشبه ذلك لا تهتم بذلك ابدا

الافكار التي تجلب الضحك المستيري

قاعدة هي افكار تجعلك بان تضحك في اوقات ليست مناسبة

كانصيحة لن تضحك اصلا الا اذا كانت خانفا

يمكن وقف هذه الافكار بقول ماهو المضحك في الامر وقول اعود بالله من الشيطان
الرجيم

الافكار المرضية هي افكار توهمك بالمرض او عندها تقراء مرض ماء تعتقد انك سوف
تصاب بذلك

كيف تغير هذه الافكار قول في نفسك اعرف ذلك شكرا

الافكار المخيفة

هي افكار تدخل الخوف الى قلبك وتخيفك

مثل الخوف من الخروج من البيت او الخوف من ان تجيد سيده في المرضاض

قول في نفسك بثقة ساذهب و اسليم عليهم

الافكار الجنسية و تخیلات الجنسية

تخیلات ربطها مع الوضوء و الصلاة ام الافكار قول في نفسك ساذهب للوضوء ونفعل
ذلك وادا تتكرر مرة اخر يفعل نفس شي



كيف تغير الافكار



الافكار الدنيا خصوص في الصلاة

- ١- عدم مناقشة الفكرة الوسواسية .
 - ٢- عدم الرد على الفكرة الوسواسية .
 - ٣- عدم تصحيح العقيدة وذلك بأن يقول عبارات تثبت عكس ما يقوله الشيطان فهذا خطأ كبير من جهتين :
 - ٤- عدم الاستغفار بعد الفكرة الوسواسية لها ذكرناه سابقا حيث :
- الافكار التي تأتي من الماض
فيجب أن تحقر.

مبدأ العلاج الرئيسي يك و الخوف و القلق دت

- ١ اول عليك ان تعرف ان الافكار لا يمكن ان تفعل شي فيك
لا تاكيد ذلك بذهب الى الطبيب او ماشبه ذلك او تخبر احد بذلك
قم بعكس ما يريحك و عكس ما ساعدك
قراءة و سماع الصورة البقراء و القراء سورة يسن مع شراب الماء في المسجد
٥ خمسة مرة
لا تبحت عن شي يريحك فقط ابحت عن الله

ثاني هي في الاخير مجرد افكار

- حول فعل عكس ما تقول افكارك بشرط ان يكون منطقي
- ١- أن يعلم علما يقينا أنه غير آثم وغير مؤاخذ بهذه الأفكار لما يلي :
 - ٢- < لقوله تعالى : (لا يكلف الله نفسا إلا وسعها) البقرة ٢٨٦
 - ٣- < ولقوله عليه السلام : (إن الله تجاوز عن أمته الخطأ والنسيان وما استكرهوا عليه) سنن ابن ماجه .
- ولا يخفى على أحد من الموسوسين أن هذه الأفكار تأتي رغما عنه ولا يستطيع دفعها .
والله تعالى عفا عن ذلك . كما أن هذه هي أحاديث نفس وأفكار تتوارد في الذهن وهذا
أيضا مما عفى عنه بنص حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم السابق .



كيف تغير الافكار



الافكار الدنيا خصوص في الصلاة

- ١- عدم مناقشة الفكرة الوسواسية .
- ٢- عدم الرد على الفكرة الوسواسية .
- ٣- عدم تصحيح العقيدة وذلك بأن يقول عبارات تثبت عكس ما يقوله الشيطان فهذا خطأ كبير من جهتين :
- ٤- عدم الاستغفار بعد الفكرة الوسواسية لها ذكرناه سابقا حيث :

الافكار التي تأتي من الماض
فيجب أن تحقر.

مبدأ العلاج الرئيسي لا الخوف لا القلق

اول عليك ان تعرف ان الافكار لا يمكن ان تفعل شي فيك
لا تاكيد ذلك بذهب الى الطبيب او ماشبه ذلك او تخبر احد بذلك
قم بعكس ما يريحك و عكس ما ساعدك
قراءة و سماع الصورة البقراء و القراء سورة يسن مع شراب الماء في المسجد
٥ خمسة مرة
لا تبحت عن شي يريحك فقط ابحت عن الله

ثاني هي في الاخير مجرد افكار

حول فعل عكس ما تقول افكارك بشرط ان يكون منطقي

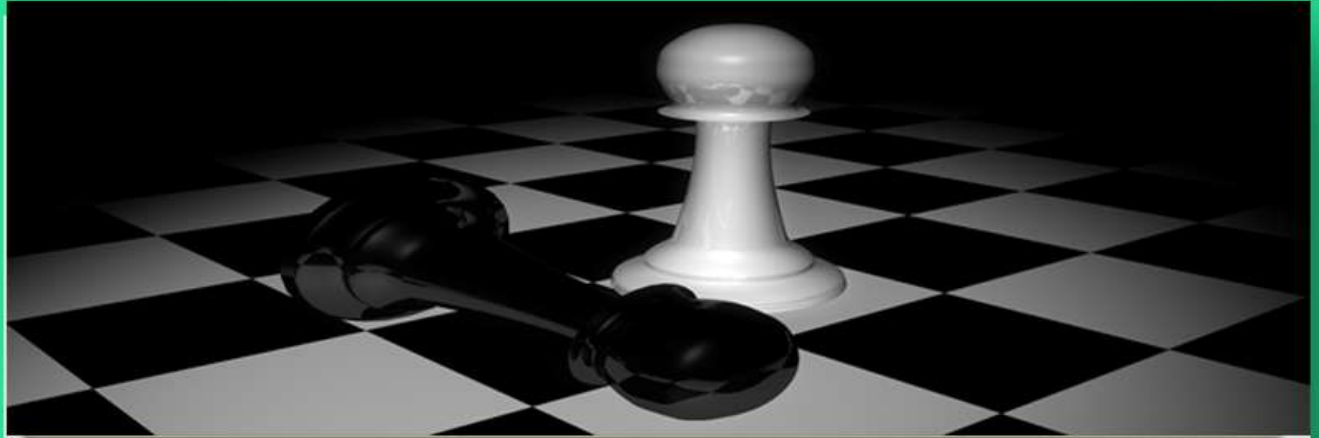
أن يعلم علما يقينا أنه غير آثم وغير مؤاخذ بهذه الأفكار لها يلي :

- ١- < لقوله تعالى : (لا يكلف الله نفسا إلا وسعها) البقرة ٢٨٦
- ٣- < ولقوله عليه السلام : (إن الله تجاوز عن أممي الخطأ والنسيان وما استكرهوا عليه) سنن ابن ماجة .

ولا يخفى على أحد من الموسوسين أن هذه الأفكار تأتي رغما عنه ولا يستطيع دفعها .
والله تعالى عفا عن ذلك . كما أن هذه هي أحاديث نفس وأفكار تتوارد في الذهن وهذا
أيضا مما عفى عنه بنص حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم السابق .



اسرع طريقة لاعلاج



ختم القرآن الكريم ادكاء الصباح والمساء الصلاة الجماعة حس الطن
شرب الماء في المسجد رياضة حذف مصدر الافكار عندم الكذب
عدم الخوف والقلق من الافكار الضحك والابتسامتة عندم الغضب
العمل الصلحة فعل الاخير قيلتة الكلام غير عاداتك
فعل الاشياء التي لا تحبه كتاب الافكار على لوحة المدرسة
ادا كانت على طريق فكار في الله و القرآن

المبدأ الرئيس هو أن تحقر هذه الأفكار، لا تدخل أبداً في صراع معها، إذا حاولت أن تحللها أو تشرحها أو تخضعها للمنطق، هذا فيه مكافأة كبيرة جداً للوسواس، مما يجعله يكون أكثر تسلطاً عليك، حين تأتيك فكرة حول الحلال أو الحرام، أو الحق أو الباطل، وثالثاً أنها ذات منشأ وسواسي، عاملها بكل تحقير واستخفاف بها، ويمكن أن توجه كلام مباشر للوسواس، وتقول له: أنت وسواس حقي، أنا لن أناقشك أبداً، وتصرف انتباهك تماماً عنه. أيها الفاضل الكريم: تمارين الاسترخاء أيضاً نراها ذات فائدة جيدة في التخفيف من وطأة الوسواس، لأن الوسواس أحد مكوناتها القلق، والقلق دائماً يعالج عن طريق الاسترخاء.



تمارين الاسترخاء

تعتبر تمارين الاسترخاء من أفضل الطرق العلاجية السلوكية البسيطة وذات الجدوى والفائدة العالية جدًا متى ما طبقها الإنسان بتركيز والنزاهة والاهتمام. وهذه التمارين تفيد في علاج القلق، والتوتر، ونوبات الهلع والغزغز والهلع، والغضب، والمخاوف بجميع أنواعها، والوساوس، والاكتئاب النفسي. أضف إلى ذلك أنها تساعد كثيرًا الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، والذرق، والصداع بأنواعه المختلفة، واضطرابات الجهاز العصبي، خاصة القولون العصبي، والمغص الدوري لدى النساء.

وهنالك دراسات أشارت أن هذه التمارين تساعد في الإقلاع عن التدخين، وتعاطي المؤثرات العقلية، ولابد من الإشارة أن تمارين الاسترخاء هي إضافة حقيقية حتى بالنسبة للأصحاء، وذلك استنادًا إلى مبدأ أن عدم وجود الأعراض والأمراض لا يعني إكتمال الصحة، ودون أي مبالغة، هنالك من وجد أن تمارين الاسترخاء قد أفادته في التركيز والعبادة وقيام الليل.

أولاً، قبل البدء في تمارين الاسترخاء يجب مراعاة الآتي:

- ١- اختر مكاناً هادئاً خالياً من الضوضاء ومشتتات الانتباه.
- ٢- استلق على ظهرك على السرير أو على كرسي مريح، وتأكد من خلو المكان الذي تستلقي عليه من أي أجزاء نافرة أو ضاغطة على بعض أجزاء الجسم.
- ٣- اصرف انتباهك عن المشكلات التي تشغل بالك في هذه اللحظة، وفكر في حدث سعيد مع التركيز على إتمام وتجويد الخطوات التي تقوم بها.

ثانياً، التطبيق العملي:

قم بتطبيق الخطوات التالية خطوة خطوة بإتقان وتركيز:-

- ١- خذ نفساً عميقاً عن طريق الأنف، ثم احبسها بالصدر لمدة (١٠ ثوان). ثم أخرجه تدريجياً ببطء وقوة عن طريق الأنف والفم معاً. كرر هذا التمرين ٣ مرات.
- ٢- عضلات اليد والكتف:

اقبض كفة اليد اليمنى واضغط عليها بشدة لمدة (٥ ثوان). ثم ايسطها ودعها مسترخية لمدة (١٠ ثوان). ولاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء. كرر ذلك ٣ مرات.

ولتصبح هذه القاعدة مكررة في الخطوات القادمة دون الحاجة لتكرار ذكرها، وهي: قبض وشد وتوتر لمدة ٥ ثوان، ثم بسط وإطلاق واسترخاء لمدة ١٠ ثوان، تكرار ذلك ٣ مرات، مع ملاحظة الفرق بين التوتر والاسترخاء في كل مرة.

٣- اقبض كفك اليمنى بإحكام واثنها في اتجاه الكتف اليمنى محاولاً أن تلمسها بقبضتك (توتر). ثم ايسطها (استرخاء).

٤- ارفع كتفك اليمنى كما لو كنت تريد لمس أذنك اليمنى حتى تشعر بشد عضلات الكتف اليمنى (توتر). ثم استرخ عانداً بكتفك إلى وضع مريح (استرخاء).

٥- قم بتطبيق نفس الحركات في اليد اليسرى والكتف اليسرى. من الأول مرة أو مرتين.





تمارين الاسترخاء

٦- عضلات الرقبة،

أ- اضغط برأسك إلى الخلف على المساحة التي تستند عليها إلى أن تشعر بتوتر وانقباض خلف الرقبة والجزء الأعلى من الظهر (توتر). ثم أرجعها لوضعها المريح (استرخاء).

ب- حرك الرأس في اتجاه الصدر حتى تشعر بتوتر واشتداد في العضلات الأمامية للرقبة (توتر). ثم حرك الرأس لوضعه الطبيعي والمريح (استرخاء).

٧- عضلات الوجه،

أ- أغلق عينيك بإحكام وشدة حتى تشعر بالتوتر في المنطقة العلوية للوجه والجبهة (توتر). ثم استرخ واجعلها في الوضع الطبيعي (استرخاء).

ب- أطبق فكك وأسنانك بإحكام كما لو كنت تعض بشدة على شيء. ولاحظ التوتر والانقباض في الفكين (توتر). ثم استرخ وارجع للوضع الطبيعي (استرخاء).

ج- أطبق الشفتين إلى الداخل. واضغط بكل منهما على الأخرى. ولاحظ التوتر والانقباض حول الفم (توتر). ثم استرخ وأرجعها لوضعها الطبيعي (استرخاء).

٨- خذ نفساً عميقاً عن طريق الأنف. ثم احبسها بالصدر لمدة (١٠ ثوان). ثم أخرجه تدريجياً وبيطء وقوة عن طريق الأنف والفم معاً. كرر هذه العملية ٣ مرات.

٩- عضلات البطن،

اقبض عضلات البطن إلى الداخل. وحافظ على هذا الوضع (توتر). ثم استرخ وأرجع عضلات البطن إلى الوضع الطبيعي (استرخاء).

١٠- عضلات الظهر،

قوس ظهرك وحاول أن تلمس بأصابع اليدين أصابع القدمين ولاحظ التوتر والاشتداد في عضلات الظهر (توتر). ثم استرخ وعد بجسمك إلى وضعه الطبيعي (استرخاء).

١١- عضلات الفخذين،

أ- أفرد ساقيك وأبعدهما بقدر ما تستطيع عن بعضهما البعض حتى تلاحظ التوتر والشدة العضلي في منطقة الفخذين (توتر). ثم استرخ وارجع للوضع الطبيعي (استرخاء).

ب- ألصق ركبتك ببعضهما البعض. وأبعد رجلك بقدر ما تستطيع حتى تشعر بتوتر عضلي شديد في الفخذين (توتر). ثم استرخ وارجع للوضع الطبيعي (استرخاء).

١٢- عضلات الساقين،

أ- اثن قدميك إلى الأمام في اتجاه الوجه بحيث تشكل القدم مع الساق زاوية قائمة ثم لاحظ التوتر والانقباض أسفل الساقين (توتر). ثم استرخ وأرجعها لوضعها الطبيعي (استرخاء).

ب- اثن قدميك إلى الخلف في اتجاه رسغ القدم بحيث تشكل القدم مع الساق زاوية منفرجة ولاحظ التوتر أعلى الساقين (توتر). ثم استرخ وأرجعها لوضعها الطبيعي (استرخاء).



تمارين الاسترخاء

- ١٣- خذ نفسًا عميقًا عن طريق الأنف واحبسها بالصدر لمدة (١٠ ثوان). ثم أخرجه تدريجيًا ببطء وقوة عن طريق الأنف والفم معًا. كرر هذا التمرين ٣ مرات.
- ١٤- الآن لاحظ أن كل المناطق الرئيسية في جسمك مسترخية تقريبًا. أغمض عينيك وبالتركيز الذهني ابدأ رحلة من أصابع القدمين وتخيل كأن ماء يسري في جسمك ببطء من أسفل إلى أعلى. وكلما يهر على منطقة في جسمك يجعلها أكثر استرخاءً إلى أن تصل إلى عضلات الجبهة والرأس.
- ١٥- في هذه اللحظات حاول أن تتذكر موقفًا من المواقف السارة في حياتك. أو مشهدًا من المشاهد الجميلة التي رأيتهما في حياتك. وعش مع تفاصيل هذا الموقف أو المشهد بتفاصيله لفترة من الزمن.
- ملاحظة : إذا لم يستجب جسمك لهذا التمرين كرر نفس الخطوات



الرياضة

- للرياضة أهمية كبيرة، وتعدّ من أساسيات الحياة الصحيّة كالغذاء والنوم. وتشكّل النوادي الصحيّة ملتقى جميع فئات الناس الذين يرتادونها، بهدف خفض أوزانهم وتنمية مهاراتهم البدنية لبناء أجسام سليمة.
- اختصاصية التغذية أن-ماري فرحات تطلعك على فوائد الرياضة وأهميتها في حياتك اليومية . كما تقدّم لك بعض النصائح الغذائية المفيدة المرتبطة بممارستها:
- تتعدد فوائد الرياضة التي تحسّن أداء وظائف الجسم. أهمها:
 - تساعد جميع أنواع الرياضة على إحراق الدهون التي تؤدي إلى خسارة الوزن بشكل سليم.
 - تقوي من أمراض مختلفة، كالسكري والقلب والتهاب المفاصل وآلام الظهر.
 - تحسّن المزاج وتقلّل التوتر والضغط اليوميّة.
 - تحافظ على تثبيت مستوى البروتين الشحمي في الجسم وتقلل مستوى دهون "التريجليسيريد"، ما يكافح أمراض القلب والضغط المرتفع.
 - تنقل الأوكسجين للنسجة والخلايا في جسمك، ما يعمل على تحسين وظائف القلب والرئتين.
- وإليك أبرز النصائح التي تساعدك على ممارسة الرياضة، بشكل سليم:
- 1- ينصح بممارسة التمرينات الرياضية عند الصباح الباكر، لدورها في مساعدة جسمك على إحراق كمية كبيرة من السعرات الحرارية والدهون المتراكمة.
 - 2- لا تمارسي الرياضة على معدة مملئة بالطعام، تفادياً للغثيان، إذ يجب أن تنتظري حوالي ساعتين بعد تناول وجبتك للسماح بهضم الأغذية.
 - 3- ابتعدي عن استهلاك الوجبات السريعة، قبل التمرينات، لصعوبة هضمها.
 - 4- من الضروري أن تحتوي الوجبات التي تسبق موعد التمرينات على نسبة عالية من الكربوهيدرات والنشويات (المعكرونة أو خبز القمح الكامل). بالإضافة إلى البروتين (صدر دجاج أو سمك مشوي).
 - 5- أما قبل أداء التمرينات بدقائق، يمكنك تناول وجبة خفيفة تحتوي على 100 سعرة حرارية. ومن بين الخيارات: الفاكهة الطازجة (ثمرة تفاح أو خوخ أو برتقال) أو الفاكهة المجففة. والتي من شأنها أن تزوّد جسمك بالطاقة المطلوبة. وابتعدي عن تناول الوجبات الخفيفة الغنية بالسكر، لأن جسمك يمتصّها بسرعة، وبالتالي تفقدين الطاقة التي تحتاجين إليها.
 - 6- من الضروري تناول 3 وجبات رئيسية في خلال اليوم (الطور والغداء والعشاء). بالإضافة الى وجبتين خفيفتين.
 - 7- احرصي على شرب ما لا يقلّ عن لترين من السوائل، في اليوم.

بعض الانتاج



١ - المحبة

هي قوت القلوب . وغذاء الذرواح . وهي الحياة التي من حُرْمها فهو في جملة الموت .
وهي النور الذي من فقدته فهو في بحار الظلمات . وهي الشفاء الذي من عَدِمه حلت به الذسقام .
وهي اللذة التي من لم يظفر بها فَعيشه كله هوموم والام
التسامح

هو أن ننسي الماضي الاليم بكامل ارادتنا إنه القرار بألا نعاني أكثر من ذلك
وأن تعالج قلبك وروحك إنه الاختيار ألا تجد قيمة للكرم أو الغضب وانه التخلي عن الرغبة
في إيذاء الآخرين بسبب شئ قد حدث في الماضي إنه الرغبة في أن نفتح أعيننا
علي مزايا الآخرين بدلا من أن نحاكمهم أو ندينهم .

٣ - الصبر

عادة الانبياء والمنتقين . وحمية أولياء الله المخلصين . وهومن أهم ما نحتاج إليه
نحن في هذا العصر الذي كثرت فيه المصائب وتعددت . وقل معها صبر الناس على
ما أصابهم به الله تعالى من المصائب . والصبر ضياء . بالصبر يظهر الفرق بين ذوي العزائم
والهمم وبين ذوي الجبن والضعف والخور . والصبر ليس حالة جبن أو يأس أو ذل بل الصبر
حبس النفس عن الوقوع في سخط الله تعالى وتحمل الذمور بحزم وتدبر

٤ - الصدق

حق الذي يعلمه الإنسان ولا يعلم غيره بحيث يطابق فيه القول الحقيقة والواقع
٥ - القناعة

الرضا بالقسم (أي النصيب و الحظ)

وهي : الاقتصار على ما سنح من العيش و الرضا بما تسهل من المعاش و ترك الحرص
على اكتساب الاموال و طلب المراتب العالية مع الرغبة في جميع ذلك و إيثاره
و الميل إليه و قهر النفس على ذلك و التمتع باليسير منه

٦ - الود وحب الآخرين

هو الحب . وأي إنسان لا يجد حاجة في أن يحب . أو أن يحب فليس من بني البشر .
لأن أصل العلاقة بين الله وبين عباده الحب . يحبهم ويحبونه .
لكن الفرق بين الحب والود أن الحب شعور . بينما الود عمل .
الابتناسامة و د . الهدية و د . الخدمة و د . الإكرام و د . أمها الحب فإنه :

٧ - الإيمان

هو : التصديق بالجنان وإظهار الخضوع لله تعالى والقبول لشريعته .
والإيمان هو التصديق بالذمور الغيبية التي لا تقع تحت دائرة الحس والعقل .
وهو القول باللسان والعمل بالأركان .

٨ - التفاؤل

يعتبر التفاؤل سرا من أسرار الحياة الجميلة والسعيدة فلكي نحيا حياة هائلي



بعض الانتاج



٩ - البساطة

هي العطاء بأن تعطي إلى أبعد الحدود وبعفوية وبمشاعر صادقة تصدر منك بعيد عن التكلف فسوف تشعر بمن حولك بصدق ماتقدم !!!
أن تقدم يد العون والمساعدة لكل من يحتاج اليك وبقدر امكانياتك !!!

١٠ - الخلق

هو الصورة الباطنة للإنسان والتي يمكن أن تظهر للآخرين بأشكال مختلفة على جوارحه الظاهرة للناس وهو السجية والدين والطبع وعلم الأخلاق هو علم يعرف به صح القلب وسائر الحواس.

١١ - العمل

هو أي نشاط يخلق قيماً حقيقية قد يتضمن العمل مجرد التفكير والتوضيح والتفهم. في مستوى عالي معين. سيتم تعريف العمل بأنه أي شيء يخلق طلباً أكثر (الاستمرارية) ويبنى علاقات (التناظرية) ويغرس الانسجام (القوى المحركة).

١٢ - مسؤولاً

الحساس بمسؤولاً

بمعنى اخر اكل الاشى التي ترغب فيها

الى غير ذلك



المراجع

- إبراهيم، عبد الستار : العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث، دار الفجر للنشر والتوزيع ، القاهرة، ١٩٩٤.
- عبد الرحمن، محمد السيد : علم الأمراض النفسية والعقلية : الأسباب، الأمراض، التشخيص، العلاج، دار قباء، ٢٠٠٠.
- الشناوي، محمد محروس وعبد الرحمن، محمد السيد : العلاج السلوكي الحديث : أسسه وتطبيقاته، دار قباء للطباعة والنشر، ١٩٩٨.
- المالح، حسان : الخواف الاجتماعي (الخلج)، دار المنارة للنشر والتوزيع، جدة، ١٩٩٤.
- رتيب، ناديا : /العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الثالثة في جامعة دمشق / ٢٠٠٠ - ٢٠٠١، رسالة ماجستير.
- السلسلة، سلسلة تشخيص الاضطرابات النفسية، اضطرابات القلق، المجلد التاسع.
- خطبة الجمعة حسن الطن بالله و تاراه للشيخ: أسامة خياط
- ظن السوء بمن سلم من الأنام الدكتورة / ابتسام بنت بدر الجابري
- شبح الويساس القهري أحمد الكردي ..
- مدى تأثير الشك في الأحكام المهنية على اليقين أ.عفيفة خروبي
- القلق لدى منيف العتيبي وملاك السبيعي نهي الدوسري المهنوف العتيبي الخوف الاستاذ الدكتور محمد جاسم ولي
- وساوس الحب والرغبة الكاتب: أ.د. وائل أبو هندي
- شكر لجزيل الى كل موقع موضوع و مواقع اسلام ولاين
- كتاب Die psychopathischen Persönlichkeiten (الشخصيات مضطربة العقل)
- نزهة اللباب في استمئاء الرجال " أبو تيميه "
- بحث لسومية النجاشي

الكتاب سعيد وعتيق



CV

محمد البربر

applberber@gmail.com



المراجع

- إبراهيم، عبد الستار : العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث، دار الفجر للنشر والتوزيع ، القاهرة، ١٩٩٤.
- عبد الرحمن، محمد السيد : علم الأمراض النفسية والعقلية : الأسباب، الأمراض، التشخيص، العلاج، دار قباء، ٢٠٠٠.
- الشناوي، محمد محروس وعبد الرحمن، محمد السيد : العلاج السلوكي الحديث : أسسه وتطبيقاته، دار قباء للطباعة والنشر، ١٩٩٨.
- المهالج، حسان : الخوف الاجتماعي (الذجل)، دار المهارة للنشر والتوزيع، جدة، ١٩٩٤.
- رتيب، ناديا : /العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الثالثة في جامعة دمشق / ٢٠٠٠ - ٢٠٠١، رسالة ماجستير.
- السلسلة، سلسلة تشخيص الاضطرابات النفسية، اضطرابات القلق، المجلد التاسع.
- خطبة الجمعة حسن الطن بالله و تاراه للشيخ، أسامة خياط
- ظن السوء بمن سلم من الأنام الدكتورة / ابتسام بنت بدر الجابري
- شبح الويساس القهري أحمد الكردي ..
- مدى تأثير الشك في الأحكام المهنية على اليقين أ.عفيفة خروبي
- القلق لدى منيف العتيبي ملاك السبيعي نهي الدوسري المنوف العتيبي الخوف الاستاذ الدكتور محمد جاسم ولي
- وساوس الحب والرغبة الكاتب: أ.د. وائل أبو هندي
- شكر لجزيل الى كل موقع موضوع و مواقع اسلام ولاين
- كتاب Die psychopathischen Persönlichkeiten (الشخصيات مضطربة العقل)
- نزهة الألباب في استمئاء الرجال " أبو تيميه "
- بحث لسومية النجاشي

الكتاب سعيد وعتيق



CV

محمد البربر

applberber@gmail.com



نجمة السبعة

قال رسول الله صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم:
(جددوا إيمانكم أكثروا من قول: لا إله إلا الله).
حديث صحيح رواه أحمد.



