



# مهارات إدارة الجلسة التفسيية

د. كريم عماد



## مهارات إدارة الجلسة النفسية

عزيزي القارئ هذا الكتاب لكل شخص مهتم بمجال علم النفس سواء كان متخصصاً أو غير متخصص وهدفه فهم كيف تكون شكل الجلسة النفسية وكيف تدار بتدريبات وتطبيقات عملية لتحقيق أعلى استفادة وكأنك جالس في حجرة الاستشارات تشاهد ما يحدث بين الشخص القائم بإدارة الجلسة والعميل وعندما نقول الشخص القائم بالجلسة ممكن أن يكون (طبيباً نفسياً - معالجاً نفسياً - مرشداً نفسياً - لايف كوتش - مساعداً) وعندما نقول العميل نقصد به (المريض النفسي - المسترشد - المستفيد - طالب المساعدة) كل هذه مسميات قد تختلف في الأسلوب والفنيات العلاجية ولكنها تشترك في الجوهر وهدف واحد وهو مصلحة العميل وحل شكواه حتى يعيش حياة سوية سليمة ويتمتع بجودة الحياة.

ولقد صمم د. كريم عماد هذا الكتاب وفقاً لمعايير الجودة لضمان تحقيق أعلى استفادة ممكنة وذلك من خلال الدمج بين الخبرة المهنية والأكاديمية ليكون هذا الكتاب مرجعاً للقارئ العربي مهما كان تخصصه فنحن نبحت عن طالب علم يسعى لتطوير حياته وبما أنك تقرأ هذا الكلام فأهلاً بك لأنك أنت طالب العلم الذي نبحت عنه.

### الفصل الأول :

نتحدث فيه عن تعريف الجلسة النفسية وعناصرها وأهم الأركان التي تقوم عليها ثم ننتقل إلى مرحلة التأسيس وبناء العلاقة مع العميل وكيف يكسب المرشد النفسي ثقة العميل ويحوّله من عميل (ناقد - منكر - مدافع) إلى شخص واثق في قدرات المرشد النفسي ويتحدث عما بداخله بطلاقة دون الشعور بالخجل أو العار ثم ننتقل إلى مرحلة المهارات الأساسية للمرشد النفسي في هذه المرحلة نتعرف على مهارة الحضور النفسي وكيف يتحكم المرشد النفسي العالم الداخلي للعميل ويشاركه شعوره ويميز ويراقب بين الأفكار والمشاعر التي تدور في العالم الداخلي للعميل لإحداث التغير الإيجابي والتأثير الشخصي ثم نتعمق أكثر وأكثر لنتعلم مهارة التقمص الوجداني ليرى المرشد النفسي الموضوع من وجهة نظر العميل ويشعر بما يشعر به العميل فيقدر حجم معاناته ولنجاح عملية التقمص لا بُد من بعض الفنيات النفسية التي تجعل العميل يشعر بأن المرشد النفسي معه وليس ضده ومن أهم الفنيات هي الأسئلة المفتوحة غير المحددة وأسلوب إعادة العبارة والاستماع الانعكاسي وبتدريس جزءاً مهماً جداً وهو آزاوي تقدر تسجل كلام العميل في أثناء الجلسة وهذه مهارة اسمها مهارة التسجيل الكتابي ويا ترى هل لها عيوب؟ والعميل يشعرباياه وأنت بتسجل كلامه كل هذه الفنيات والمهارات نتناولها بشكل من التفصيل في هذا الجزء والأهم

من ذلك أنك بتتعلم لماذا يفشل إقناع العميل بك أنت كمرشد نفسي ولية سيكون عاوز يخلص الجلسة بسرعة ومش عاوز يجيلك ثاني كل ده بندرسه في الفصل الأول.

## الفصل الثاني :

نتحدث فيه عن المراحل التي تمر بها الجلسة النفسية بعدما نجحت في تأسيس العلاقة بينك وبين العميل وجمعت المعلومات المهمة التي من الممكن أن تساعدك في أثناء الجلسة وقدرت تقتحم العالم الداخلي للعميل سنشرح هنا جزءاً مهماً هو مراحل الجلسة النفسية وأول مرحلة هي (مرحلة فهم النفس gnidnatsrednu-fles) وهي تعتبر بمثابة الجسر النفسي الذي يعبر عليه العميل ليرى ما يجب أن يراه ويدرك ما يجب عليه إدراكه وهنا يوجد مجموعة من الفنيات التي يستخدمها المرشد حتى ينجح في تصحيح الإدراك وزيادة الاستبصار لدى العميل بحالته وفقاً للإطار المرجعي للعميل ثم بعد ذلك تأتي (مرحلة اكتشاف النفس noitarolpxe-fles) بعد أن ينجح المرشد النفسي في أن يجعل العميل يفهم ذاته ويدرك أموراً كانت غائبة عنه فالمرشد النفسي يساعد العميل على أن يرتد داخل نفسه ويعيد اكتشافها وذلك عندما يترك المرشد النفسي العميل يعبر عما بداخله بلا خوف وبلا تردد فيشعر العميل بمشاعره الدفينة المكبوتة المتعلقة بذاته وبناء عليه يفهم العميل ويدرك الارتباطات والأسباب القوية بين ما يفهمه عن ذاته وما يعكسه فهمه لذاته على سلوكه ويزيد استبصاره بحالته ويتشجع في الرغبة لإيجاد حلول جوهرية لحالته ويسعى لحلها بنفسه تحت توجيه من المرشد النفسي وبذلك نكون قد نجحنا للوصول بالعميل للمرحلة الأخيرة وهي (مرحلة تطابق النفس ecneurgnoc-fles) تتميز هذه المرحلة باستبصار العميل الكامل بحالته وإدراكه الكامل بكل من مشاعره الداخلية وعالمه الخارجي ويحاول مطابقتها مع بعضهم البعض ويكون العميل أكثر تفهماً ووعياً للصعوبات التي واجهته وأدت إلى عجزه التام ومشاعره اتجاه هذه الصعوبات والطريقة التي تعامل بها مع هذه الصعوبات مما يزيد من قوة استبصاره الداخلي وبالتالي إعادة بناء شخصيته وتعديل سلوكه كل هذه المراحل يتم شرحها مع طرح مجموعة من الأمثلة العملية حتى تستطيع الحصول على أعلى استفادة ممكنة.

## الفصل الثالث :

نتحدث فيه عن مرحلة عرض المشكلة فبعد نجاح المرشد النفسي في بناء الألفة والدفء مع العميل وتعزيز الجسر الذي سيعبر من خلاله العميل للوصول من المجهول إلى المعلوم في شخصيته تتدرج الجلسة بعد ذلك تدريجياً إلى مرحلة عرض المشكلة melborp gnitneserp

ويفضل استبعاد كلمة مشكلة لأنها تمثل حاجز نفسي صعب على نفس أي شخص ونطلق عليها مرحلة عرض الصعوبات المتعلقة بالتوافق والتكيف الخاصة بالعمل ومناقشة الأزمة التي يعاني منها والتي تجلعه غير قادر على الاستمتاع بالحياة والعيش باتزان والتي جعلته يأتي بكامل إرادته لعمل مثل هذه الجلسة ومن المهم في هذه المرحلة للوصول لأقصى استفادة ممكنة وتحقيق أعلى نتيجة مهرة مع العميل يجب على المرشد النفسي التركيز في جمع كل المعلومات الممكنة حول العميل والتي من الممكن أن تساهم في حد كبير في إزالة العقبة التي يعاني منها وهنا يوجد مجموعة من التقنيات والمهارات الحساسة جداً والمهمة التي يستخدمها المرشد النفسي للنجاح في الحصول على الأساس النفسي للمشكلة وتجميع البيانات بطريقة دقيقة فالتشخيص الجيد للمشكلة يعتبر نصف العلاج كما يجب الإشارة إلى أن أسلوب التفاعل والحوار بين المرشد النفسي والعميل في أثناء طرح المشكلة قد يأخذ بعد الأشكال يتم شرحها بالتفصيل مع ذكر مثال عملي لكل شكل من هذه الأشكال فالمرشد النفسي يواجه بعد الصعوبات والعقبات سنذكرها إن شاء الله خلال هذا الفصل.

## الفصل الرابع :

نتحدث فيه عن مرحلة المواجهة وإنهاء الجلسة ولا نقصد بالواجهة ذلك النوع الذي يستخدم فيه أسلوب العنف والهجوم على الشخص الآخر من أجل مصلحته فالنية خير ولكن الأسلوب سيئ بل نتكلم عن المواجهة النابعة من معرفة العميل لنفسه فيواجه نفسه فيصبح أكثر استبصاراً ولكن يوجد لغز محير جداً وهو أنه قد يرى العميل السلوك الذي يقوم به أفضل سلوك وملائم إليه بنسبة كبيرة وقد يكون ما يقوله يختلف مع ما يفعله ولكنه غير مدرك لهذا الاختلاف وهذا الاختلاف من الممكن أن يكون هو سبب أساسي في عدم شعوره بالاتزان والاستمتاع بالحياة وهنا تبقى تأتي دور المواجهة لكشف كل المتناقضات بين ما يقوله العميل وما يفعله مما يجعله أكثر قدرة على رؤية نفسه وسلوكه كما يراها الآخرين وليس كما يراها وفي أثناء القيام بعملية المواجهة يستخدم العميل مجموعة من الألعاب والمناورات والحيل ليختبئ من كشف ذاته يتم ذكرها بالتفصيل وكيفية التعامل معها لأنها من الأجزاء الممتعة جداً في هذا الجزء مع شرح رد فعل العميل اتجاه المواجهة.

ثم تأتي خطوة التفسير وفيها يجد العميل تفسير لكل سلوكياته وأفكاره ويقوم المرشد بالرد على كل الأسئلة والاستفسارات التي كانت تدور في دماغ العميل وهذه المرحلة لها مجموعة من المهارات الخاصة جداً يتم ذكرها مع بعد التفاصيل الصغيرة يتم عرضها بشكل بسيط مع الأمثلة التي تعمل على تثبيت الفكرة وإيضاح المعلومة.



ثم تأتي مهارة الإعداد للبرامج التدريبية ونذكر فيها أهم ثلاث مهارات يجب أن يتميز بها المرشد النفسي ١- تحديد الأهداف السلوكية ٢- تحديد الأساليب العلاجية ٣- قياس التغير السلوكي يتم شرحهم بالتفصيل في هذا الجزء.

وفي النهاية نأتي إلى مرحلة إنهاء الجلسة والفنيات التي تستخدم فيها وبعض الأشكال المناسبة لإنهاء الجلسة.

## الفصل الخامس :

نتحدث فيه عن مرحلة التكنيكات والخطط العلاجية وهي عبارة من مجموعة من الفنيات والأساليب العلاجية التي يستخدمها المرشد النفسي لإيجاد حل لشكوى العميل وتفسير سبب المعاناة التي يواجهها وقد تم وضع هذا الجزء بأسلوب سهل وبسيط حتى يستطيع أي شخص تطبيقه ويفضل تطبيقات كل الفنيات الموجودة في هذا الجزء على نفسك أولاً ليأتي سحر النتائج التي تحصل عليها والتغير الجذري الذي قد تشعر به بعد انتهائك من ممارسة كل تدريب.

## في الختام :

عزيزي القارئ سيصحبك د. كريم عماد في أثناء قراءتك لهذا الكتاب في رحلة إلى أعماق علم النفس لتكتشف وتتعلم وتمارس تقنيات متقدمة في مهارات إدارة الجلسة النفسية ولذلك بطلب منك دائماً استحضارية التعلم خلال قراءتك لهذا الكتاب أو أي كتاب من سلسلة أنا سيكولوجي «وعلى نياتكم ترزقون».



الكوتشينيغ



نعم يمكنكني أن أجعلك

**Life Coach**

د. كريم عماد

## الكوتشينج: نعم يمكنني أن أجعلك لايف كوتش

عزيزي القارئ يسعى د. كريم عماد في هذا الكتاب إلى شرح مهنة الكوتشينج وكيف تدار جلسة الكوتشينج بنجاح ومهارات اللايف كوتش في كل مرحلة خلال الجلسة كما يوجد مجموعة من الفنيات والأساليب التي تساعدك على إدارة جلسة الكوتشينج بنجاح ومساعدة المستفيد بطريقة فعّالة ونتائج مضمونة فقد وُضعت المعلومات بطريقة عملية بحيث يمكنك بسرعة وبسهولة البدء في إحداث فرق في حياتك وحياة الآخرين واللايف كوتش وهو بمثابة رفيق طريق يسير معك في أثناء رحلة حياتك ليكتشف معك بعض الجوانب المهمة والمساحات غير المرئية في شخصيتك للتعرف على إمكانياتك وقدراتك وتفجير الطاقات الكامنة فيه وأحلى رفيق لك هو الكتاب.

وهذا الكتاب يعتبر رحلة داخل أعماق نفسك لاكتشافها وإعطائك الفرصة لتتعرف على ذاتك وتدرّك شغفك وماذا تريد وكيفية تحقيقه وأساليب مواجهة الأزمات في حياتك وتوصل لأهدافك وتستغل نفسك وقدراتك ومهاراتك أحسن استخدام ممكن فالكوتشينج ليست دورة تدريبية ليست شهادة تحصل عليها وتهساعدك في إنك تشتغل ولكن هي أسلوب حياة وبما أن الامتياز متاح فالجيد جداً مرفوض وليس هناك تحدٍ أكبر من تطوير ذاتك وهذا الكتاب يعتبر مرشدك الخاص لتطوير وتحسين حياتك.

يتكون هذا الكتاب من ٥ فصول كل فصل متعلق بجزئية مهمة وفيما يلي نبذة عن كل فصل:

### الفصل الأول: خاص بمهنة الكوتشينج :

يتناول هذا الفصل تعريف مهنة الكوتشينج وما هو دور اللايف كوتش خلال الجلسة وشرح ٩ مفاهيم صحيحة تفرق بين مجال الكوتشينج والمجالات الأخرى وما هي المناهج والاستراتيجيات التي يتبنّاها مجال الكوتشينج مع شرح الفرق بين كل منهج بالتفصيل وما هي أوجه الاختلاف بين مهنة الكوتشينج والطب النفسي والعلاج النفسي ومجال التدريب.

### الفصل الثاني: خاص باللايف كوتش :

يتناول هذا الفصل مجموعة من المهارات والصفات يجب أن يتمتع بها الكوتش خلال الجلسة حتى يجعل المستفيد ينفّذ على نفسه ويشعر بأنه ليس في حلقة من التحقيقات وأن اللايف كوتش فعلاً مستعد لتقديم يد المساعدة إليه فيشعر بالراحة والهدوء وبذلك يستطيع الكوتش أن يميز ويراقب بين الأفكار والمشاعر التي تدور في العالم الداخلي للمستفيد

وجميع الرسائل التي يرسلها سواء بقصد أو من دون قصد سواء بالكلام أو بلغة الجسد وينقسم هذا الفصل إلى جزئين: جزء يتناول الصفات والخصائص الشخصية لللايف كوتش التي تعتبر بمثابة الجسر الذي سيعبر من خلاله الكوتش لعالم المستفيد ليشر به ويهتم بتفاصيل حياته وأفكاره ومشاعره والجزء الآخر يتناول الكفاءات المهنية للكوتش التي تعتبر حجر الأساس لبناء جلسة الكوتشينج بطريقة فعالة.

### الفصل الثالث: خاص بالمستفيد :

يتناول هذا الفصل جزء مهم جداً وهو مقاومة المستفيد فخلال جلسة الكوتشينج قد تظهر المقاومة في كثير من الحالات بسبب التفاعل بين اللايف كوتش والمستفيد ولكن يمكن ملاحظتها في المستفيد غير المتعاون أو ما يطلق عليه المستفيد المقاوم ودائماً ما تعرقل المقاومة سير الجلسة فهي بمثابة قُوى لا شعورية مضادة تظهر خلال جلسة الكوتشينج وقد يلجأ إليها المستفيد في حالة أنه لا يرغب في الكشف عن ذاته أو كشف المكبوتات غير المرغوب في كشفها أي أنها نوع من التغليف الدفاعي للذات وتهدف المقاومة إلى إخفاء ظهور المواد المكبوتة في اللاشعور إلى حيز الشعور كما تهدف إلى مقاومة التغير الذي يحدث نتيجة الجلسة ومن هنا نتناول الأسباب الحقيقية لظهور المقاومة ثم نتعرض إلى أشكال هذه المقاومة ثم نتوقف لننتعمق في فهم الاستجابات الخاطئة التي من الممكن أن يواجه بها اللايف كوتش مقاومة المستفيد ثم تنتهي الرحلة في هذا الفصل بشرح الأساليب الصحيحة والفنيات والطرق العامة التي يمكن أن يستخدمها اللايف كوتش لتقليل المقاومة والدوران حولها حتى تتحول المقاومة إلى تعاون يؤدي إلى الاستبصار كل هذه المعلومات الدسمة يتم شرحها بطريقة أكثر تفصيلاً تؤدي إلى فهمك للموضوع بطريقة سهلة مع شرح أمثلة عملية لكل جزء.

### الفصل الرابع: خاص بإدارة جلسة الكوتشينج :

يتناول هذا الفصل شكل وخصائص جلسة الكوتشينج ونبدأ الرحلة بالخطوات الرئيسية لإدارة جلسة الكوتشينج إذ إن الإعداد والتهيئة للجلسة هي العمود الفقري لنجاح الجلسة فاللايف كوتش يتعامل مع جزء مهم جداً وحساس وهو الجهاز النفسي للمستفيد ولذلك لا بُد من الإعداد الجيد للجلسة ويشمل الإعداد كلا من (استعداد اللايف كوتش – استعداد المستفيد – قبول المستفيد للجلسة – معرفة توقعات المستفيد – تنمية مسؤولية المستفيد) يتم شرح كل جزء بالتفصيل ثم نتعمق لنتناول أهم عوامل نجاح جلسة الكوتشينج وهي عبارة عن ٨١ أسلوباً يجب أن يراعيها كل من اللايف كوتش والمستفيد حتى تنجح الجلسة



ثم نتعمق أكثر لنتعرف على ما هو المناخ النفسي الجيد الذي يجب أن يسود في أثناء جلسة الكوتشينج فيجب على اللايف كوتش تهيئة المناخ الذي يسوده التقبل وفهم آراء المستفيد وأفكاره وانفعالاته ومشاعره ودوافعه وحاجاته واتجاهاته وردود فعله نحو مشكلاته وطرق حلها ولهذا المناخ النفسي مجموعة من المظاهر يتم شرحها والتعرف عليها خطوة بخطوة وبشكل شامل ثم نستكمل الرحلة لتناول جزء مهم جداً وهو فنيات وأساليب استكشاف الذات للمستفيد إذ إن استكشاف الذات مغامرة مثيرة تتركز على الحاضر أكثر من الماضي وقد تكون خبرة مؤلمة ولكنها يمكن أن تتحول إلى موقف تعليمي ناجح ويساعد اللايف كوتش المستفيد في استكشاف ذاته والتعرف عليها مستخدماً أساليب تساعد المستفيد في استكشاف ذاته أكثر وأكثر فمن المعروف أنه كلما زاد استكشاف الذات والوعي بالذات وفهم الذات وتقبل الذات كلما نجحت جلسة الكوتشينج ثم نأتي إلى ختام هذا الجزء لنتعرف على التهديدات التي تواجه جلسات الكوتشينج وخطوات الإنهاء لها فجلسة الكوتشينج عملية ديناميكية متغيرة من وقت لآخر ومن جلسة لأخرى ونتيجة التفاعل الذي يحدث بين اللايف كوتش والمستفيد قد تتعرض الجلسة لبعض الطوارئ التي تعوقها أو تهددها أو توقفها أو تسبب فشلها فعلاً ومن هذه الطوارئ (التحويل والإحالة) يتم التعرف عليهم بشكل مفصل ثم خطوة الإنهاء وهي أهم خطوة لإنهاء الجلسة يجب أن يكون مخطط لها منذ بدايتها كل هذا وأكثر يتم التعرف عليه خلال الرحلة الممتعة في هذا الفصل الشيق.

## الفصل الخامس :

يتناول هذا الفصل تكنيك مهم قد اختاره د. كريم عماد ليساعدك عندما تنتهي من قراءة هذا الكتاب بفهم ما هي الأساليب والفنيات العلاجية التي قد يستخدمها اللايف كوتش في أثناء الجلسة والجدير بالذكر أن هذا التكنيك يصلح أن تستخدمه أنت في حياتك بمجرد قراءتك لهذا الفصل فهو يتحدث عن (علاج الأفكار التلقائية) فخلال جلسة الكوتشينج قد يعبر المستفيد عن مجموعة من الأفكار التلقائية هذه الأفكار هي النفق المظلم الذي يسير فيه وقد تكون هي السبب في عدم شعوره بالراحة والهدوء ودور الكوتش هو التعرف على هذه الأفكار ومناقشة المستفيد فيها دون أن يشعر المستفيد أنه في تحقيق أو تحت ضغط وهذا ما يتم شرحه بالتفصيل مع ذكر كيفية استخدام هذه الفنية وكيفية تطبيقها بأسلوب احترافي مع ذكر أمثلة عملية لها حتى تعبر وتستقر إلى عقلك وتصبح أسلوب حياة بالنسبة إليك كقارئ يبحث عن العلم والمعرفة.



# الصحة النفسية والشفاء الذاتي



د. كريم عماد

## الصحة النفسية والشفاء الذاتي

عزيزي القارئ هذا الكتاب يعتبر منهجاً كاملاً عن الصحة النفسية يحتوي على أهم المواضيع المتعلقة بالمجال تم تصميمه ليتناسب مع جميع التخصصات سواء كنت طالب علم نفس أو غير متخصص يتكون من سبع فصول كل فصل غني بخلاصة المعلومات العملية التي تجعلك مدركاً وفاهماً لمجال الصحة النفسية وفيما يلي نبذة عن كل فصل:

### الفصل الأول :

يتناول هذا الفصل المفهوم الصحيح للصحة النفسية وعلاقتها بالصحة الجسمية وهل يوجد إنسان فعلاً يتمتع بالصحة النفسية وما هي المعايير التي نحكم من خلالها على هذه الشخصية ثم نتقل لتتعرف على مناهج الصحة النفسية وما هو الفرق بين النسبية الزمانية والمكانية في مجال الصحة النفسية وأخيراً نتعرف على المفهوم الحقيقي للشخصية السوية واللاسوية ومتى نحكم على سلوك الفرد إذا كان سلوكاً سويًا أو سلوكاً غير سوي.

### الفصل الثاني :

يتناول هذا الفصل مفهوم التوافق النفسي والفرق بينه وبين التكيف النفسي وما هي أبعاد التوافق واتجاهاته ثم نتقل لتتعرف على عوامل التوافق النفسي وفقاً لمراحل النمو المختلفة (الطفولة - المراهقة - الرشد - الشيخوخة) ثم نتعمق لتتحرك نحو التوافق النفسي ودوافع السلوك لتتعرف على مفهوم الغرائز وتصنيفها وأهدافها وما هو تعريف الحاجات وأنواعها وما هو تعريف الدوافع وأنواعها وأهم الدوافع المحركة للفرد وأخيراً نصل إلى التوافق النفسي وحيل الدفاع النفسي لتتعرف على أنواع حيل الخداع النفسي الشعورية واللاشعورية وهدفها ووظائفها.

### الفصل الثالث :

يتناول هذا الفصل أسباب الإصابة بالأمراض النفسية والعقلية فمن المعروف أن لكل شيء سبب وأنه لا شيء يأتي من لا شيء ومن المبادئ الرئيسية في أسباب الأمراض النفسية والعقلية مبدأ تفاعل الأسباب ولهذا نبصر في عالم الأسباب ونبدأ بالأسباب المهيئة التي تمهد لحدوث المرض ثم الأسباب المساعدة التي تعجل بظهور المرض ثم يأتي دور الأسباب البيئية الخارجية التي تحيط بالفرد والأسباب البيولوجية التي تتعلق بالوراثة ثم نصل إلى عمق الأسباب وهو الأسباب النفسية لتتعرف على الصراع النفسي وأنواعه والإحباط النفسي وتصنيفه والحرمان والضغوط النفسية وأسباب أكثر من ذلك كل هذا يتم شرحه بالتفصيل

حتى تحصل على جرعة دسمة من المعلومات الحيوية والمهمة.

## الفصل الرابع :

يتناول هذا الفصل أعراض الأمراض النفسية والعقلية فكل الأمراض تلاحظ وتصنف على أساس الأعراض ولا يخلو إنسان من الأعراض وفي الوقت نفسه من النادر أن تجتمع كل الأعراض المميزة للمرض النفسي في مريض واحد ومن هنا نبدأ الرحلة لدراسة أعراض الأمراض من عدة جوانب وهي المظهر العام وهنركز في هذا الجزء على (تعبيرات الوجه - الملابس - حركة الجسم - اللوازم الحركية) ثم نتعمق أكثر لنتناول اضطراب الكلام وهنركز في هذا الجزء على أعراض اضطراب الكلام (سريان الكلام - كم الكلام - تكرار الكلام) ثم نبجر أكثر لنتناول اضطراب التفكير وهنركز في هذا الجزء على أعراض اضطراب التفكير (مجرى الفكر - محتوى الفكر - تناقض الأفكار - ضلال التفكير) ثم نتعمق أكثر لنتناول اضطراب الإدراك وهنركز في هذا الجزء على أعراض اضطراب الإدراك (الخداع - الهلاوس) ثم نبجر مرة أخرى لنتناول اضطراب العاطفة وهنركز في هذا الجزء على أعراض اضطراب العاطفة (التناقض - فقدان الشعور - اللامبالاة - القلق المرضي) وأخيرًا بعد كل هذه الرحلة نختم باضطراب الذاكرة والانتباه وهنركز في هذا الجزء على أعراض اضطراب الذاكرة والانتباه (ضعف الذاكرة - التريف - الفبركة - الذهول - التوهان الغيبوبة) كل هذا يتم شرحه وأكثر خلال هذا الفصل الشيق الدسم.

## الفصل الخامس :

يتناول هذا الفصل تصنيف الأمراض النفسية والعقلية ويعتبر أساس الصحة النفسية هو التفرقة بين طبيعية الأمراض النفسية وطبيعة الأمراض العقلية من حيث التصنيف على أساس إذا كانت عضوية المنشأ أو وظيفية المنشأ لذلك يجدر بنا أن نضع تصنيفًا عامًا لمختلف الأمراض النفسية والعقلية بحيث يغطي أبرزها وأهمها وقد تم تحضير هذا الفصل خصيصًا لهذا الهدف وهبندأ بتعريف الأمراض النفسية (العصابية) وتصنيفها والأسباب التي تؤدي للإصابة بها وأهم أعراضها وطرق علاجها ثم نتعمق لنبحر في الأمراض العقلية (الذهانية) وتصنيفها والأسباب التي تؤدي للإصابة بها وأهم أعراضها وطرق علاجها ثم نأتي إلى نهاية الرحلة لنتناول أبرز أوجه الاختلاف بين شخصية المريض العقلي والمريض النفسي من حيث (شخصية المريض - قوة الانفعال - الصلة بالواقع - أسلوب التفكير - الاستبصار بالحالة - الإدراك - الإرادة) هذا الفصل يحتوي على خلاصة مهمة جدًا هتفهمك المعنى الحقيقي للأمراض النفسية والعقلية.



## الفصل السادس :

يتناول هذا الفصل أساليب الوقاية من الأمراض النفسية يوجه علم الصحة النفسية وعلم النفس اهتمامًا كبيرًا إلى الوقاية من المرض النفسي، أو ما يطلق عليه البعض (التحصين النفسي) بقدر ما يوجه إليه من عناية بفهمه وتشخيصه وعلاجه ونحن نعرف أن الوقاية خير من العلاج وللوقاية من المرض النفسي لا بد من معرفة أسباب الأمراض النفسية وإزالتها وتحديد الظروف التي تؤدي إليها حتى نضبطها ونقلل آثارها وتهيئة الظروف التي تحقق الصحة النفسية وتتركز الخطوط العريضة للوقاية من المرض النفسي في ثلاثة إجراءات أساسية وهي (إجراءات الوقائية الحيوية - إجراءات الوقائية النفسية - إجراءات الوقائية الاجتماعية) كل أسلوب وقائي نتناوله بشرح مفصل مع توضيح كل العناصر المتعلقة بكل أسلوب وقائي لتذوق متعة العلم حتى تتجنب الإصابة بأي مرض نفسي.

## الفصل السابع :

يتناول هذا الفصل حالات عملية عن الأمراض النفسية والعقلية فمن المهم أن تقرأ كتابًا عن الصحة النفسية ويتناول أنواع الأمراض النفسية والعقلية ولكن المختلف في هذا الفصل أنه خلاصة قصص واقعية تشخيصية لكل مرض مع شرح مفصل لطبيعة المرض والأعراض فقد تم تصميم هذا الفصل من خلال قصص واقعية حقيقة من العيادة لأشخاص حقيقيين كانوا يعانون وتمت عملية الشفاء ولذلك هنبداً الكلام عن أنواع الأمراض النفسية فتحدث عن (القلق النفسي - الخوف المرضي - الهستيريا - الوسواس القهري - الاكتئاب) ثم ننهي بالحديث عن أنواع الأمراض العقلية (الفصام - جنون الهذاء) كل هذه الأمراض يتم شرحها بأسلوب عملي واقعي مع مثال حقيقي حتى تحقق أعلى قدر من الاستفادة والفلاح.



# أساليب الخداع النفسى

د. كريم عماد



## أساليب الخداع النفسي

عزيزي القارئ صُمِّمَ هذا الكتاب في إطار نظرية التحليل النفسي لفرويد ليبدأ د. كريم عماد في شرح أساليب الخداع النفسي بأسلوب بسيط جداً مع شرح مجموعة من الأمثلة العامة فكل إنسان يتعرض لمجموعة من الأزمات والصعوبات فالبعض يتميز بصلابة نفسية ويواجه هذه الصعوبات والبعض الآخر بدلاً من أن يواجه هذه الأزمات ويحول نقاط ضعفه إلى مراكز قوة يلجأ إلى استخدام مجموعة من الأساليب، هدف هذه الأساليب هي أن تحافظ على توازن الشخص وعلى صورته أمام نفسه وتقلل من حدة التوتر وتشعره بالراحة والهدوء وكل دا يكون على مستوى اللاشعور يعني الشخص غير مدرك أنه ييخدع نفسه أصلاً.

ولذلك قررت إني أكتب الكتاب الـ في إيديك دلوقتي وأوضحلك أشهر هذه الأساليب والطرق النفسية لأي شخص على وجه الأرض بيستخدمها وهو مش عارف إنها أساليب خداع نفسي ودايمًا بيكون هدف هذه الأساليب إنها تحافظ على تماسك الفرد حتى لا يقع فريسة للمرض النفسي.

والهدف الذي أسعى من وراء كتابة هذا الكتاب هو مساعدتك في تحويل هذه الطرق والأساليب التي نستخدمها من منطقة اللاشعور إلى منطقة الشعور يعني تعملها وأنت عارف أفضل بكثير ما تعملها وأنت مش عارف وبكدا عمرها ما هتكون أساليب خداع نفسي لأنك مدركها تمامًا وعارف أنك بتعمل كذا لسبب واحد وهو (حتى لا تذهب لطبيب نفسي).

لكن هذه الأساليب بتعمل تشويه وتزييف للواقع الحقيقي، وكثرة استخدام هذه الأساليب هي الـ هتوديك لطبيب نفسي وخصوصًا إنها بتكون على مستوى اللاشعوري، يعني الواحد بيعملها وهو مش عارف إنه بيعملها أساسًا مثلما وضحت لك من قبل وقد تم تصميم هذا الكتاب في إطار نظرية التحليل النفسي لفرويد.

ويتكون الكتاب من ٦ فصول أساسية:

### الفصل الأول :

الكائن والبيئة في علاقة مستمرة لا بُد أن تكون هذه العلاقة على درجة عالية من الاستقرار، وبما أن الكائن والبيئة متغيران لذلك يتطلب كل تغير تغيرًا مناسبًا للحفاظ على حالة الاستقرار، هذا التغير هو التكيف أو الموائمة noitatpada والعلاقة المستمرة بينهما هو التوافق tnemtsujda وعشان كذا بنتكلم في هذا الفصل عن التوافق النفسي وما هو الفرق بين التوافق والتكيف على المستوى اللاشعوري وإزاي نفهم التحليل العملي لعملية

التوافق وليه بتسعى طول عمرك لتحصل على هذا الإشباع النفسي وبتفشل في الحصول عليه وتشعر بالإحباط والصراع النفسي وطبعًا بتلاقي نفسك بتعمل حاجات أنت مش عارف بتعملها ليه هي دي بقى أساليب الخداع النفسي وأنت بتعملها أصلاً عشان تتكيف مع البيئة الخارجية وللدفاع عن الكيان الشخصي في نفس الوقت ولكن ما هو الهدف الحقيقي من ورائها هذا هو أنت هتعرفه أكثر من خلال قراءتك لهذا الكتاب.

## الفصل الثاني :

بنتكلم في هذا الفصل عن أنواع الخداع النفسي فمنها ما يتم على مستوى الشعور ومنها ما يتم على مستوى اللاشعور وهذا هو محور الدراسة فأما ما يتم على مستوى الشعور فيلعب التفكير الإرادي دورًا أساسيًا في حل المشكلة وتحليلها موضوعيًا، فيلجأ الإنسان إلى مواجهة نفسه فلا يخدعها ولا يتغاضى عن عيوبه الخاصة، ثم يبحث عن الطريق السليم لحل مشكلته أما ما يتم على مستوى اللاشعور فهنا تكمن الخطورة.

بعد ذلك نتكلم عن بداية الخداع النفسي وازاي بيتم نقل الأفكار والخبرات من دائرة الشعور إلى دائرة اللاشعور أي من دائرة الوعي إلى دائرة اللاوعي ويعني إيه الكبت وعلاقته بالمقاومة والفرق بين الكبت والقمع في إخفاء كل الحاجات البتزعج الإنسان وتجعله يشعر بالتوتر.

## الفصل الثالث :

وبنتكلم في هذا الفصل عن أساليب الخداع النفسي وهما ثلاثة أنواع (أساليب الخداع النفسي الاعتدائية – الانسحابية – الإبدالية) في هذا الجزء هنبداً نتكلم عن حيل الخداع النفسي الاعتدائية ومنها العدوان وهيتم تعريفه وذكر أنواعه مع شرح مثال بلغة بسيطة على كل نوع حتى تفهم وتدرك المقصود بسهولة وبعد ذلك هندرس يعني إيه إسقاط وليه بنعمله وتعريفه وأشكاله حتى تتقن أساليب الخداع النفسي الاعتدائية وتقدر تميز بينها وبين الحيل الأخرى لأن الـ جي مهم جدًا.

## الفصل الرابع :

بنتكلم في هذا الفصل عن أساليب الخداع النفسي الانسحابية فهنعرف إن الانسحاب هو الابتعاد عن أي شيء من الممكن أن يسبب ألمًا نفسيًا للشخص بمعنى الابتعاد عن المواقف الصعبة التي من المحتمل أن تثير في نفسك القلق الذي يؤدي إلى الألم النفسي وبعد ذلك هنتناول ٧ أنواع من أساليب الخداع النفسي الانسحابية زي الانطواء مثلاً و هتعرف



السبب النفسي الـبيخليك تنطوي وتبعد عن الناس دون أي سبب وأساليب ثانية زي أحلام اليقظة - أحلام النوم - النكوص - التبرير - الإبطال - الإنكار) كل هذا يتم شرحه بشكل عملي تطبيقي مع ذكر مثال بعد كل أسلوب.

## الفصل الخامس :

بنتكلم في هذا الفصل عن أساليب الخداع النفسي الإبدالية وهتدرك بعد ما تقرأ هذا الجزء أنت ليه بتبدل شعور معين بانفعال ثاني وبتنقل موضوع الصراع والقلق الـبتحس بيه من سببه الحقيقي إلى سبب فرعي وهتفهم يعني إيه مثلاً لما بتدخل تجربة وتبقى تجربة سلبية بتعمم الموضوع على باقي التجارب كلها وكمان هتفهم ليه أنت لما بتكون متضايق من حد معين ممكن تضحك في وشه مع إنك متضايق منه كل هذه الحيل وأكثر هندرسها زي (الإزاحة - التكوين العكسي - التعميم - التسامي - التقمص - التعويض - التحول - العزل - الاحتماء بالمرض النفسي) كل هذه الأساليب بيتم شرحها بأسلوب عملي مع ذكر مثال باللغة العامية البسيطة لكل أسلوب عشان تفهم الموضوع كويس جداً.

## الفصل السادس :

وختامها مسك إن شاء الله بنتكلم في هذا الفصل على مجموعة من الأساليب حتى تتجنب الخداع النفسي وتصلح نفسك لأن ذاتك هي الصديق الوفي الدائم والمستمر معاك طول فترة حياتك وهي عبارة عن ٤١ طريقة لازم تفهمهم كويس جداً حتى تستطيع أن تعيش الحياة دون خداع أو الألم نفسي ومنهم مثلاً حاجة اسمها (الـحب الذاتي evol fleS) فالـحب الذاتي هو ما يجعل لحياتك طعم هو أن تشبع رغبات سلسة وبسيطة لنفسك ولا تحرمها من شيء نافع الـحب هو إحساس إيجابي يجعلك تريد إرضاء ما تحب وأكثر شخص يستحق أنت تحبه هو نفسك كل .... كل هذا وأكثر إن شاء الله خلال هذا نتعمق فيه ونبحر فيه أكثر وأكثر.