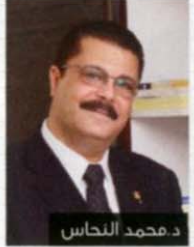




»Chaise longue»

لن يفهمني

منذ 4 سنوات، أيام كنت أدرس بالجامعة، أحببت زميلاً لي يسبقني في الدراسة، تمت خطبتنا، وبعد فترة بدأت تتأنيبني أحاسيس غريبة، هو يحاول إسعادي بأقصى ما يمكنه ذلك، لكنني يائسة من إمكانية أن يفهمني، هذا بخلاف شعوري بالتدوم بسبب ارتباطي به، وأن بإمكانني أن أجد شخصاً أفضل منه، لا أنكر أنه طيب جداً وكريم ومتفهم ويريد إرضائي بأي ثمن، ويعرف كيف يتجنب عصبيتي.. لكن كل هذا لا يرضيني! حتى إن عائلتي باتت تأخذ موقفه، ويؤكدون لي أنني تغيرت كثيراً، وأصبحت حادة الطباع. **ريهام**



د. محمد النحاس

ممنوع المقارنة

لابد أن تتخلصي من العصبية من خلال استخدام التنفس

الباطني وتوجيه التفكير إلى التسامح وتجنب الغضب، فالغضب يعلق قنوات الإدراك ويؤدي إلى تصرفات مندفعة وسلوكيات عمياء، أعيدي تقييم علاقتك بخطيبك وحددي ميولك تجاهه، ربما تكونين متعلقة بالوالد وتقومين دون وعي بالمقارنة بين والدك وخطيبك، فتكون النتيجة بديهياً لصالح الأب، مما يؤدي لعدم انسجامك مع خطيبك، تحرري من هذه المقارنة لأنها غير عادلة، واقبلي خطيبك كما هو لا كما تتصورين أو تتمنين، ولا تتوقعي أن يكون سلوكه على مقياس هواك! ساعديه على أن يفهمك حتى يستطيع أن يسعدك.

د. محمد النحاس - مستشار نفسي، مؤسسة التنمية الأسرية

عندما أتحدث

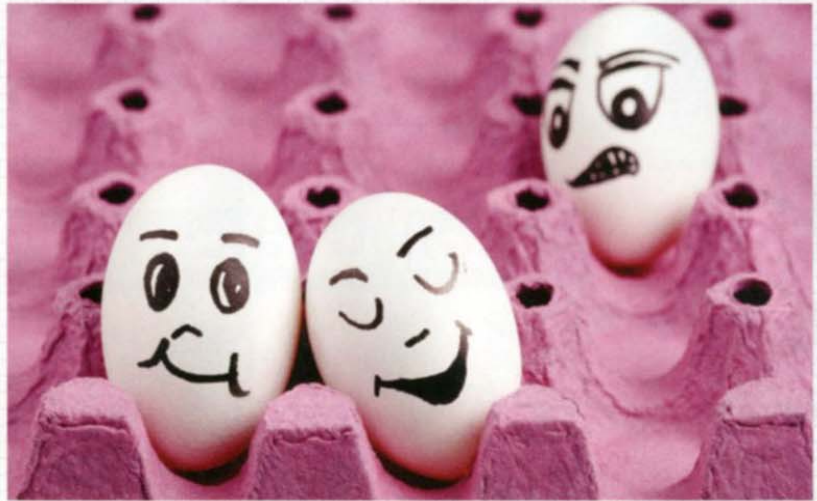
لدي شعور دائم بأن الناس تكرهني، وعندما أكون وسط مجموعة ما أشعر بأنني لست محبوبة، كأنهم يترصدونني طوال الوقت، أو أنهم يترقبون أخطائي عندما أتحدث. **ماهيات**



للأمر جانبه الإيجابي

نحن كبشر نحتاج إلى الانتماء لجماعة مثل الأهل والأصدقاء، هذا ما أفرته معظم النظريات النفسية، شعورك مرتبط بحالة نفسية داخلية، فقد تشعرين أن الناس تكرهك لأنك ربما مررت بموقف معين أدى إلى شعورك هذا، أنت هنا تعممين الموقف، أنصحك بتفهم المواقف وتحليلها منطقياً قبل إطلاق الأحكام، كما أنه من الطبيعي أن يشعر الفرد بأنه مراقب خاصة عندما يلتقي جماعة لأول مرة، فقد تكون طريقة حديثك جاذبة لهم وأسلوبك مشوقاً وهم يحاولون متابعة حديثك، لذا ركزي على الجانب الإيجابي أثناء جلوسك مع الناس، بدلاً من التركيز على الجانب السلبي، الإنسان كتلة من المشاعر والأحاسيس، فإذا أدركت مشاعرك بصورة إيجابية سينعكس ذلك إيجابياً على حياتك.

د. عماد شحوروي، استشاري الطب النفسي



غيره مزمنة!

أنا غيرورة جداً، كنت أغار على زوجي بشدة، اعترف أن غيرتي المريضة كانت سبب طلاقني لأنني كنت أراقبه في جميع الأوقات، وأشك بأنه على علاقة بأي امرأة تحدثه، ورغم أنني نادمة على ما فعلت وأنني استطعت ترويض غيرتي المريضة، فإنني أريد العودة إليه ولكن أشعر أن كرامتي تمنعني. **أمل - مصر**



أجيبني أنت عن هذه الأسئلة!

تبدو الغيرورة سبباً لتدمير حياتك وعلاقتك الزوجية، وقد يساعدك إذا توقفت بداية عن استخدام كلمة «الغيرورة»، لأنها كلمة يمكن أن تعني أشياء كثيرة، فعلى سبيل المثال، الكثير من الناس يستخدمون كلمة «توتر» لوصف شعورهم بالصداع أو نوبات هلع أو غضب عند القيادة، وكذلك «غيرورة» قد يكون لها معانٍ كثيرة.

وأول سؤال أوجهه لك: ما الذي يخيفك؟ أتخافين من الشعور بالوحدة؟ ثم هل تستطيعين الثقة بالآخرين؟ ومتى كانت أول مرة تخسرين ثقتك بأحد؟ فهذه أسئلة بسيطة يمكنك الإجابة عليها، وستستعيدين شعورك بالقوة والسيطرة إذا فهمت ما أدى إلى غيرتك الشديدة. لذلك يجب عليك اكتشاف الأسباب التي تنمي هذا الشعور بالغيرورة، وعندها اعتقد أنك ستكونين في طريقك لحياة من دون «غيرورة»!



جاريد الدين

جاريد الدين، استشاري العلاقات الزوجية

