



المجلس القومي للمرأة
THE NATIONAL COUNCIL FOR WOMEN

اضطرابات الشخصية

مستخلص من مبادرة معاً لنبقي
البرنامج التوعوي للمقبلين علي الزواج
والمتزوجين حديثاً



مرغباتي



اتصل على
15115
للحصول على الدعم القانوني النفسي الاجتماعي

مكتب شكاوي المرأة
أحنا معاكم

عام ٢٠١٦ كان بداية فكرة اتولدت جوا لجنة الشباب بالمجلس القومي للمرأة. فكرة إطلاق مبادرة وطنية للمقبلين على الزواج والمتزوجين حديثا، هدفها حماية الأسر من التفكك والحد من ظاهرة الطلاق التي بدأت تنتشر في السنوات الأخيرة. وخلال احتفالية المرأة المصرية في مارس ٢٠١٧ أعلن السيد رئيس الجمهورية عام ٢٠١٧ عاما للمرأة المصرية وكمان ناشد الحكومة إنها تتبني مبادرات لدعم الأسرة المصرية . وحماية كيانها .. لأن الاسرة هي نواة المجتمع اللي لو صلحت وتماسكت يبقى احنا أكيد هنكون في مجتمع سليم وسوي وفي عام المرأة بدأ تنفيذ برنامج **معا لنبقى** وكان هدفه الأساسي تعميم السلام المجتمعي من خلال إننا نتعلم إزاي نتقبل الاخر مهما كان مختلف عننا لإن الاختلاف بالاساس هو رحمة، وإزاي نستفيد من اختلافنا ونخليه حاجه إيجابية ونلحقه قبل ما يتحول من اختلاف لخلاف، واننا نتعرف على نفسنا ونفكر إزاي نحاسب نفسنا قبل ما نحاسب الاخر، نتعلم إيه هي حقوقنا وإزاي نطالب بيها بلطف وحيادية وواقعية ، وإيه هي التزاماتنا وإزاي نأديها ومنقصرش فيها، والمبادرة اتعلمنا فيها برضو يعني إيه حب وإيه هي أنواعه وإزاي تحب شريكك وتوصل له الحب دا بالطريقة اللي تسعده مش بطريقتك إنت، اتعلمنا إن أولادنا أمانة في إدينا وإن الخلفة مسئولية مشتركة وتربية الأطفال محتاجه مذاكرة واتعرضنا كمان في المبادرة للمشاكل اللي ممكن تحوم حوالينا وحوالين ولادنا منها التمر والتحرش والعنف الأسري اللي بنمارسه على بعض من غير ما ناخذ بالنأ منه ولا من نتايجه.



في الفصل دا هنتكلم عن بعض السمات
اللي ممكن تتوافر عند بعض الاشخاص
فتعتبر ميزة . وبعض السمات السلبية اللي
ممكن نشوفها عيوب

وهنتعرف علي ملامح السمات دي

و هنعرف اسمها الحقيقي وبتعمل ايه مع
اللي حوايلها وبعدين هنقول ازاي تعالج
نفسك لو اكتشفت ان سمة سلبية اتضح
انها موجودة فيك . **بس خلينا نأكد ان دي**
مجرد سمة .. يعني مش الشخصية كلها
.. لان الفرق بين السمة والشخصية

مختلف

ملاحظ شخصية الفرد وصفاته بتكون وبتكبر معاه يوم بيوم .. دا كمان بعض صفات شخصيته بتتكون من قبل ما يتولد وبتظهر فيها كمان مظاهر السواء او اللاسواء.

قبل الولادة ببدا الطفل تتحدد بعض سمات شخصيته بالوراثة من الاباء او الاجداد فبنلاقيهم احيانا يقولوا دا شكله طفل عصبي زي باباه .. الطفل ممكن يورث سمات سلبية او ايجابية .. من **السمات السلبية** هنلاقي ان الاضطرابات النفسية عند الام علي سبيل المثال ممكن يورثها الطفل زي مثلا الام الوسواسية ممكن تولد احد الابناء مريض وسواس. او يورث **سمات ايجابية** زي سمة الاجتماعية



بالوراثة ايضا **السمات الجسمية** للمولود بتتشكل والسمات الجسمية في حد ذاتها ممكن يكون ليها دور في تكوين شخصيته

(يعني مثلا البنت ورثت من اهلها العيون الخضراء او الولد اتولد طويل بالوراثة .. العين الخضراء او الطول ممكن ياثروا ادام شوية في تكوين شخصية الطفل)

مرحلة التنشئة (في البيت)

مرحلة التنشئة هي مرحلة مهمة جدا في تكوين أي شخصية (الاباء مسئولين مسؤلية تامة عن المرحلة دي). سلوك الاباء واسلوب تعاملهم مع الابناء او حتى أدامهم بيأثر في تشكيل شخصيه الابناء علي سبيل المثال الام المتشككة في كل شيء تعاملها امام الابناء او معاهم بالتشكك ممكن تأثر علي طريقه تفكيرهم خصوصا علي مستوي ثقتهم بنفسهم - كمان ممارسة اسلوب التسلط علي الابناء ممكن يخلي شخصيتهم ضعيفة



مرحلة التنشئة (في المدرسة والمحيط)

وفي المدرسة بيكتمل دور التنشئة في تكوين شخصية الانسان وسماته وبعد كذا يجي دور الاصدقاء ثم الثقافة العامة الي بيعيش جواها الشخص

والمقصود بالثقافة العامة هي البلد اللي بيتربي فيها الشخص من عادات وتقاليد ، فمثلا هنلاقي ثقافه الصعيد تختلف عن ثقافة الوجه البحري ، بمعنى ان طبيعة المكان يؤثر في شخصيه الابناء ، وكمان مستوي التعليم له دور كبير في تشكيل الشخصية .



باختصار تكوين الشخصية الإنسانية يتأثر بكل حاحه حوالينا،

وطبعا لو كانت البيئة اللي بتشكل الشخصيه جواها بيئة ايجابية بيكون الانسان سوى
وشخصيته ايجابية ، اما لو كانت بيئة مضطربة بيكون غالبا **الابناء مضطربين** وعندهم
مشاكل كثير في طريقه تفكيرهم وسلوكهم .

الشخص اللي بينقل مشاكل الشغل للبيت .. وبتفضل مآثرة عليه و بتأثر علي المحيطين
بيه والقريبين منه واولهم الابناء و الزوج او الزوجة .. ممكن تظهر فى صورة عصبية ومبالغة
في الامور ، او احيانا تظهر صورته تجنب او اكتئاب وغالبا الطرف الثاني مش هيقدر يتقبل
تقلبات المزاج دى .. ولا الاولاد بيستحملوها وممكن يحسوا بالضغط ويتحولو لعصبيين مثلا.

والنصيحة هنا

اننا لازم نفكر دايمنا اننا طول ما احنا عايشين
هنقابل مشاكل وللازم نقف قصادها ونسعى انها
تعدي علي خير..

والخير المقصود هنا انها متسيبش رواسب من اي
نوع ..

ممكن بعد ما المشكلة تعدي ونقول الحمدلله
ابصر جنبى الاقي ابني اتأثر بيها .. لأن وقت ما كانت
المشكلة موجودة كنت دايمنا منفعل وعصبي ..
**المشاغل والمشاكل مش هتنتهي.. بلاش
نخسر اللي حوالينا.**



لو انت أب أو أم ورجعت معايا تاني لنقطة تأثير التنشئة علي سمات شخصية الاطفال..
تفتكر ممكن تتعامل ازاي في تربية ابناءك عشان يكبروا أسوياء نفسيا.
لو انت متعصب او عندك مشكلة في الشغل هتتعامل ازاي أدامهم؟؟
هل انت مقدر حجم دورك الكبير في تكوين شخصية الطفل دا بسلوكك معاه أو أدامه؟؟



معلومة سريعة في التربية:

معظمنا فاهم اننا ولادنا بيتربوا وبيتعلموا عن طريق التعليمات المباشرة ، بطريقه
اعمل دا ، ومتعلمش دا ، الحقيقة ان الطريقة دي بتربي ولادنا اه لكن بنسبه قليلة ..
اعمل ومتعلمش هو بس بيعرف منها الممنوع والمتاح .. وبعدين يبدأ الطفل يقرر
يعمل او ميعملش .. لكن هل هو اتعلم حاجه وثبتت جواه ؟ في راىي الشخصي لاء
لان باقي التربية بيكون عن طريق الوراثة والبيئة والملاحظة .. والجزء المهم في التربية
بيكون عن طريقه الملاحظة.



التربية عن طريق الملاحظات

ايوة الملاحظة - يعني ملاحظه اولادنا لينا في المواقف المختلفة .. هم بيعملوا اللي بيشفونونا بنعمله .. لو فضلت اقله متتكلمش بصوت عالي وفي نفس الوقت انا الطبيعي بتاعي صوتي عالي .. هو هيتكلم بصوت عالي ..

لانه مش هيتعلم من كلامي هو هيتعلم من تصرفاتي



لازم نعرف ان اولادنا بيلاحظوا كل تصرفاتنا .. لو انا عصبي ومنفعل وبزقق وصوتي عالي علشان نتضايق او عندي مشكلة في الشغل او البيت .. ولادي هيتعلمو ان الزعيق والصوت العالي افضل اسلوب للتعامل مع المشكلات.

سمات السواء واللا سواء

ودلوقتي في السطور اللي جاية هنتكلم عن بعض سمات الشخصيات ..
منها سمات ايجابية (بتعبر عن السواء) ومنها سمات سلبية (تؤدى الي
اللاسواء).

السمات دى ممكن تتوافر في اي شخص يعني بتكون مجرد سمة من
سماته لكن مش بتعبر عن مجمل شخصيته.

كمان كل ما كنا بعداد عن سمات اللاسواء كل ما كان أفضل في نجاح
علاقتنا بالناس ، سواء علاقات مهنيه أو علاقات أسريه وأجتماعية أو حتي
علاقات بين الازواج .

١. سمة السواء (الاتزان الوجداني) × سمة اللاسواء (عدم الاتزان الانفعالي)
٢. سمة السواء (توكيد الذات) × سمة اللاسواء (ضعف توكيد الذات)
٣. سمة السواء (المرونة العقلية) × سمة اللاسواء (التصلب)
٤. سمة السواء (المثابرة) × سمة اللاسواء (التراجع)



١ سمة الاتزان الوجداني/ عدم الاتزان الانفعالي



يعني اية اتزان وجداني ... علشان نتعرف علي السمة دي لازم نفهم الاول عكسها ، وعكس الاتزان الوجداني عدم الاتزان الوجداني ، وعدم الاتزان هو سمه اساسية من سمات مرحلة المراهقة ، لما بتحس ان المراهق ميوله ومزاجه / موده بيتغير كل شوية دا اسبابه ان سن المراهقة هو سن البحث عن الهوية .. يعني احيانا يكون هادئ و احيانا عصبي .. احيانا مطيع و احيانا متمرد .. احيانا يكون طيب و احيانا شرير .. احيانا يكون متدين و احيانا غير متدين ومقضيها.

والسؤال : طيب دي سمة من سمات المراهقة .. هل السمة دي ممكن تستمر مع الانسان بعد سن المراهقة؟؟

الاجابة: اه ممكن

الانسان لما بيكبر يفضل جوا شخصيته شويه سمات من مرحله الطفولة ومرحله المراهقة ، وحاله عدم الاتزان الوجداني يتظهر في اشكال مختلفة عند الكبار .. يعني مثلا الشخص الغير متزن وجدانيا احيانا يكون عصبي على اشياء بسيطة ، و احيانا هادئ حتي لو في كارثة، احيانا يهول من مشكلات تافهه ويهون من مشكلات كبيرة ويشوفها بسيطة .. بالتالي اقرب الناس ليه مش بيكونوا قادرين يتنبأوا بردود أفعاله من شدة التناقض في التصرفات..



ممکن تلاقي زوج بيتخانق مع زوجته لانها تأخرت في الشغل النهاردة .. بس هي أمبارح برضوا تأخرت واكثر من النهاردة بساعتين بس هو متضايقش امبارح..

هو شايفها النهاردة عملت كارثة وامبارح كان عادى ..

هو دا **الاضطراب الوجداني** .. طب الناحية الثانية يا ترى هي شايفة ايه؟؟ هي ممكن تكون شافته بيتحكم فيها علي حسب موده .. ما هي اصلها بالمزاج.

السمة دي موجودة وبنشوفها في حياتنا كتير .. ممكن تكون قابلت في حياتك شخص مهتم بالابراج وسمعته بينصح حد «اويعي ترتبط بشريك حياة يكون من برج كذ اصل البرج دا عنده mood swings يعني دايما متقلب المزاج)



طيب والحل اية ... اذا كانت هي دي مشكله عدم الاتزان الوجداني .. أزاى اقدر اتغلب عليها.

الحل في المفتاح الذهبي اللي اسمه « **التعليمات الذاتية** »:

ودا بيكون مفتاح في طريقه تفكيرنا بغض النظر انا شخصيتي ايه ..

يعني ايه بقي التعليمات الذاتية دي؟؟

هي ببساطه التعليمات اللي بنقولها لنفسنا اوتوماتيك.. يعني مبرمجين نفسنا ومخنا يفكر اوتوماتيك في المواقف المختلفة ازاى؟؟
.. فيه ناس متبرمجين ايجابي وناس متبرمجين سلبي

هنا في ناس مبرمجة نفسها ان مخها يدي تعليمات ذاتية اوتوماتيكية لنفسه ولمشاعره بحيث تكون دائما ايجابية يعني اوتوماتيك بدون تفكير بيقول لنفسه «فكر بايجابية» ..

وناس تانية متبرمجة اوتوماتيك تقول لنفسها «الدنيا وحشة» «حظي وحش» بمعنى اخر مبرمج نفسه يفكر بسلبية.

لو متبرمج علي التفكير بالسلبية فأنت بتعرض نفسك علي الاكتئاب والفشل وعدم الثقة في النفس.

ولو متبرمج علي التفكير بايجابيه يبقى انت تشجع نفسك علي تحدي الذات و تحدي المواقف والنجاح..

وسواء ايجابي ولا سلبي في الحالتين نفسك وجسمك بيستجيبوا للتعليمات دي.



أمثلة للتعليمات الذاتية الايجابية والسلبية

مثال : في حالة اتخاذ قرار خطأ ..

في واحد يكون تعليماته الذاتية لنفسه بتقول انا فاشل في كل حابه .. دا حتي في قرار بسيط زي دا مش عارف اكون ناجح واقدر صح .. وطبعاً دي تعليمات سلبية بتوصل في الاخر انه يحس بقلة الحيلة وبمشاعر الدونية ، وطبعاً بتقلل من ثقته في نفسه. وعلي النقيض ممكن تلاقي واحد تاني اخذ نفس القرار الغلط .. يقول لنفسه انا لازم احدد اية الغلط اللي عملته، يمكن اكون اتسرتت شويه؟ .. يمكن كان لازم أسأل الناس اللي فاهمه في الموضوع دا؟ .. وفي الاخر يقول عموماً دا مش اول ولا اخر قرار في حياتي .. مفيش انسان في الدنيا مبيغلطش ومفيش شخص دايماً قراراته صح .. الفرق بين الشخص الاول والثاني هو أسلوب التفكير والتعليمات الذاتية ..



مثال ثاني: راجع من شغلك ومضغوط...

- **التعليمات الذاتية السلبية** زي هو أنا ناقص مشاكل ، الواحد أتخفق من الشغل ومشاكله ، ولسه كمان مشاكل البيت وقرفه طبعاً التعليمات دي سلبية ، وغالباً هتكون عصبي ومش طايق نفسك وأنت رايح البيت ...
- **التعليمات الذاتية الايجابية** في الموقف نفسه ، مفيش شغل من غير مشاكل ، والمشاكل مش هتنتهي ، وكثير أوي مرت علينا مشاكل ..وما ضاقت الا أما فرجت .. والموقف هيعدي بس النكد اللي هعيش فيه وهعيش الناس فيه هيسيب أثر .. فالمهم دلوقتي اني بلاش أتقل عصبيتي في البيت ، وأقرر أنني هتعامل بهدوء علشان اللي في البيت ملهومش ذنب ، خصوصاً ولادي مش عاوز أزعجهم واعمل قلق علي مشاكل بسيطة دا بقي نوع من التعليمات الذاتية المنطقية والايجابية



وخليك عارف ان اللي بتقوله لنفسك جسمك بيستجيب له.
يعني لو التعليمات سلبية دا هياثر علي جسمك ويبدأ جسمك يعلن الاعتراض عليك، وطبعاً
الاعتراض دا بيكون في صورته مشاكل من القولون واضطرابات في المعدة والهضم، وقلق وغيره

كدا احنا اتكلمنا عن التعليمات الذاتية السلبية والايجابية .. لكن فين الحل علشان نوصل للاتزان الوجداني؟؟

علشان توصل للاتزان الوجداني أتعلم التعليمات الذاتية .. يعني أضرب عصفورين بحجر.. لسه مش واضحة ..
يعني اللي بيرجع من الشغل متنفز وعنده تعليمات ذاتية سلبية دا علي فكرة متزن وجدانيا .. ومفيش فرق
بينه وبين الايجابي اللي بيقول انا أدها وأدود وتهتدي ومش هنقل مشاكلي للبيت .. الاثنين متزين وجدانيا..
الاثنين معندهم mood swings .. والاثنين أسره متوقعة ردود افعالهم وعارفين هيرجعولهم من الشغل
عاملين ازاى كدة نقدر نقول ان في ثبات انفعالي ايجابي وثبات إنفعالي سلبي.. ناقص بقى نقول ازاى نحاول
يبقى عندنا ثبات أو اتزان وجداني ايجابي ودا دور التعليمات الذاتية.

أنت عرفت التعليمات الذاتية .. أختار واحدة فيهم وبرمج نفسك عليها
التعليمات الايجابية أو السلبية .. وانت طبعاً حر القرار .. بس اعتقد انك هتقرر تختار التعليمات الذاتية الايجابية
وتهتمرن نفسك عليها .. وهنا انت هتكون متزن وجدانيا بطريقة ايجابية .. يعني هترجع بيتك صافي سواء عندك
مشاكل في شغلك ولا لا.
الصح والغلط هتكون مقيمه مسبقاً ورد فعلك تجاهه معروف ومتضح وثابت.

- الاتزان الوجداني او عدمه من اهم مظاهر نضج الشخصية
- الاتزان الوجداني يحققه التعليمات الذاتية
- أنا أملك ان اكون اكثر اتزان وجداني
- أولادي هيلاحظوني
- أولادي هيعملوا زي ما انا هعمل بالضبط
- محدش هيقبل حالتي اللي بتتقلب كل يوم



٢ توكيد الذات مقابل ضعف توكيد الذات

توكيد الذات سمه مهمه من السمات الإيجابية والتي بتعبر عن سواء الشخصية ، ببساطه توكيد الذات معناه أنك تقدر تعبر عن نفسك ..

تقدر تعترض علي الحاجات اللي مش عجبك أو تأيد اللي عاجبك ..

انك تعترض علي أسلوب تعامل الاخرين معاك لو فيه أهانه مثلا ..

وكمان أنك تقدر تظهر إعجابك باي حاجة كويسة تحصل من الاخرين ...

انك تكون واثق في نفسك ومتخافش تعبر.. متزعلش علي جوا .. وتشيل جواك وبس .. لو شاييل جواك لحكمة معينة يبقي تمام .. إنما لو بتشيل جواك علشان مش واثق من نفسك .. هنا يبقي احنا ادم مشكلة .. هي مشكلة عدم توكيد الذات ..

عبر عن غضبك .. متخافش وتشيل جواك .. ولما تتبسط من حد عبر عن انبساطك ومتخافش .. المهم طريقتك في التعبير تكون صح وغير كدا مش لازم تقلق.



توكيد الذات هو القدرة علي الاعتراض اذا لزم الامر للاعتراض ، وايضا هو القدرة علي اظهار الاعجاب والاستحسان للأخرين ..

لو سالت سؤال مهم وهو ايه اكثر حاجه تقوي ثقتك بنفسك ، هيكون الإجابة انك تتدرب علي توكيد الذات .
طيب ... واية هو ضعف توكيد الذات ..

واية اللي بيحصل عند الناس ضعاف التوكيد ...

ضعف التوكيد هو عدم القدرة علي الاعتراض .. الخوف من الاعتراض او المواجهة .. ودا بيحصل مع الناس اللي مش بتقدر تعترض علي اللي بيضايقها .. زي اللي مش بيقدر يعترض علي تجاوز مديره معاه ، او جاره او صديقه . والناس اللي من النوع دا مظلومة اوي معنا ، دا لان دايمًا غضبهم داخلي ، ودايمًا في حاله لوم لنفسهم علي عدم القدرة على الاعتراض.

ويقعد يقول لنفسه هو انا ازاى سمحت له يقولي كدا .. لو مديره مثلاً تجاوز معاه .. تلاقيه يقول لنفسه هو ليه بيعمل معايا كدا .. هو بس من حقه يعترض علي شغلي لكن مش من حقه يعترض علي شخصي .. الكلام دا بيقله بينه وبين نفسه لكن يخاف يقوله بصوت عالي .. وفموقف تاني ممكن يحصل ان يكون في واحد من زمائله او من جروبه بيتعمد دايمًا يتريق عليه.. وهو دايمًا بيخاف يرد او يعلق .. واحيانا يقول لنفسه اصل فلان دا قائد الشلة .. او محبوب اكثر مني .. ولو قفشت عليه مش بعيد كلهم يقفوا معاه ضدي .. يفضل الغضب جواه .. وطبعًا حاله الغضب الداخلي دي بتعمل كثير من المشاكل الصحية والنفسية ،



من اهم المشاكل النفسية اللي بتحصل له نوبات اكتئاب ، ومحاوله للعزلة عن الناس ، لان الناس بالنسبة للشخص دا دايمًا مصدر للتجاوز معاه وممكن ادم شوية يشوف حتي الهزار تجاوز في حقه او تقليل منه.



لو عندك مشكلة في توكيد الذات .. ممكن تتدرب على التوكيد من خلال التدريب على:

١. **الاعتراض بالاستفهام:** بمعنى ان الكلام اللي مش عاجبك اعترض عليه بصورة استفهامية ، مثلا تقول .. ايه؟؟؟ ما اخدتش بالي؟؟ بحيث انك تدي للي ادامك فرصة يراجع نفسه .. لو سحب كلامه في المرة الثانية يبقى انت قدرت تحل الموقف بدون مشاكل وكأن محصلش حاجه وغالبا مش هيكررها ثاني .. وممكن تقوله (تقصد ايه بالي بتقوله دا) ودي المرحلة الثانية من الاعتراض بالاستفهام .. هنا هو ممكن يحاول يجمل كلامه شوية وبلاش الاعتراض بالاستنكار اللي هو تقول « ايه اللي انت بتقوله دا !! يعني ابدأ الاعتراض باللغة الاستفهامية وبلاش الاستنكارية .

٢. **تعبيرات الوجه** ممكن كمان تعترض بتعبيرات الوجه ، وفي الحالة دي هتعتبر عن اعتراضك بتعبيرات الوجه فقط. بأن وشك هو اللي يقول انا رافض.. سواء بنظرات الصدمة او اللوم او الغضب حسب حدة الموقف.. ودا طبعا في حالة عدم القدرة علي الاعتراض بالكلام.. خصوصا لو كان مع رئيسك في العمل.. او مع حد اكبر منك سنا او مقاما.. او لاي سبب ثاني انت حاسس فيه انك لازم تعترض بدون كلام .. وكمان انت ممكن تستخدم الطريقة دي في حالة لو حاسس ان اعتراض الكلام ممكن يتأجل للوقت المناسب.



٣. **الاعتراض الصريح:** زي مثلا انك تقول عبارات مهذبه لكن بتبين اعتراضك ..

زي مثلا «انا اسف جدا بس انا مش قابل الطريقة دي» ..

او مثلا «احنا ليه نتريق علي بعض» ..

او «حضرتك انا متقبل اي اعتراض علي خطأي في شغلي لكن خيلنا نركز في كذا وبلاش نقيم بعض.

٤. **مارس السيناريو الداخلي :** وفي الخطوة دي انت بتحضر الكلام اللي هتقوله قبل الموقف .. يعني انت غالباً بتكون عارف الشخص اللي بيضايقك هيضايقك ازاى .. ف وانت رايح جهز رد مناسب بأنك تتخيل الموقف وتحضر الرد وتمارسه

٥. **متعترضش من جوده الاعتراض -** احيانا - انك متعترضش .. وطبعاً الحالة دي لما يكون الاعتراض في الوقت دا هيسبب لك مشاكل ، او ان الشخص اللي تجاوز معاك مش طبعه كدا ، يعني مديرك مثلاً عمره ما كان شخص متجاوز ، لكن في يوم كان عصبي جداً . ودي حاله استثنائية . يبقى بلاش تعترض .. دا احسن.



الحقيقة سمه توكيد الذات ليست فقط التدريب علي الاعتراض ولكن ايضا التدريب علي اظهار الاعجاب والاستحسان ...

- يعني لما حد يعمل معاك حاجه كويسة اتعلم انك تعبر عن الشكر والامتنان
- حد من اصحابك لابس حاجه كويسة اظهر له اعجابك باللبس والالوان .. متتكسفش.
- لما حد من زمايك في العمل قال فكره كويسة في الاجتماع اشكره عليها ..

اظهار الاعجاب .. القدرة علي التعبير عن الاعجاب بيزود ثقتك في نفسك ...



علاقة توكيد الذات بالعلاقات الاسرية

اما عن علاقه توكيد الذات بالعلاقات الاسرية ، فهناك حالات كثير اوي من الخلافات الزوجية بتحصل بسبب ضعف التوكيد ، ازاى ، كثير من الزوجات مثلا بتكون غير قادرة علي الاعتراض ، ودا بيخليها طول الوقت غضبها داخلي ، وطبعاً الحالة دي مش بتستمر كثير ، يعني مهما قدرت تأجل اعتراضها لازم يحصل وتظهر الاعتراض (مرحلة تصفية الحسابات)، لكن للأسف تأجيل الاعتراض بيخلي شكل اعتراضها احياناً يكون اكبر من المتوقع، وفجأة تلاقى الزوجة بتطلب الطلاق بدون تردد ، بدون تأجيل ، بدون تراجع .. كل دا لان غضبها كان داخلي ، لأنها عاشت وقت طويل من عمرها مش قادره علي الاعتراض ، مش قادر تتحمل الإهانة ، ولا حتى قدرة تعترض علي اسلوب زوجها الغلط معها ...

اتعلمي تقولي رايك

اتعلمي تعترضي

اتعلمي ترفضي

بلاش غضبك يكون داخلي

جسمك مش هيتحمل كثير جسمك هيعترض عليكى وهنا هيجيلك امراض كثيره وبدون سابق انذار



- اتعلم تعترض
- اتعلم تقول اللي جواك ...
- اتعلم تظهر الاستحسان للآخرين
- اتعلم تتدرب علي توكيد الذات

٣ المرونة العقلية مقابل التصلب



من اهم معايير السواء في الشخصية الانسانية هي المرونة العقلية ، وطبعا عكس المرونة هو التصلب .
 المرونة العقلية بين شخصين بتعبير عن مستوى تواصلهم وتفاهمهم ،
 والمرونة العقلية بصفة عامة هي القدرة علي أنك تسمع وجهة نظر مخالفة لك وتتقبلها بعد ما تقتنع انك
 كنت غلط مثلا او ان الرأي الاخر هو الاصح او الانسب ..
 وكل ما كان عندك مرونة عقلية كل ما هتقدر تعدى مشكلات اكثر في حياتك وكل ما هيتطور تفكيرك و تتوسع
 مداركك . لاننا عايشين نتعلم من بعض .. انت ممكن تتعلم من طفل صغير .. ودا بيحصل كثير ..
 والمرونة مش انك بس تسمع .. المرونة انك تسمع الكلام وتعمله وتأخذ بيه لو كان كان كلام صح .. وانك
 متكسفس انك تقول : فعلا ازاى مكوناتش واخذ بالي - او - انا اقتنعت بكلامك - او- انا كنت غلط او..
وقتها هتريح وترتاح.

١- المستوى الاول من المرونة انك تعلي عندك القدرة علي تغيير القرار او وجهه النظر لو اثبت لك الاخر عكس او فساد وجهه نظرك وهنا انت بتدرب نفسك علي التنازل عن رأيك او قرارك لو حصل واقتنعت ان كلامك او قرارك مش صح بعد النقاش مع الاخرين... ولو اصررت علي قرارك دا معناه انك متصلب ، ودا مؤثر مهم لسمة من سمات عدم السواء ، لو قدرت تتراجع عن قرارك او وجهه نظرك دا معناه . انك انسان مرن . وطبعا المهم هنا انت .. المهم انك انت تعرف انك اقتنعت بالرأى الثاني .. لكن برضو يستحسن انك تعبر للاخر عن دا .. مافيهاش حاجة خالص لو قولتله عندك حق.... مش بيقلل منكم ابدا



- ٢- المستوى الثاني من المرونة** .. هو انك تدرب نفسك علي التمييز بين الناس ... الانسان المتصلب بيتعامل مع كل الناس بنفس الطريقة والاسلوب رغم الاختلاف الكبير بين الناس .. الشخص المرن هو اللي بيقدر يتعامل مع كل واحد حسب طبيعته وسلوكه وتفكيره ... مش بيعمم.
- ٣- المستوى الثالث من المرونة التدريب علي التعامل وفقا لدورك الاجتماعي** (أقرأ فصل العائلة والادوار بحسب متطلبات الدور .. يعني اية .. يعني حياتك عباره عن مجموعه من الادوار الاجتماعية ، يعني انت مدير في عملك ، وفي نفس الوقت انت مرؤوس من مدير تاني ، انت اب لولادك وابن لابوك وامك .. كل دور من الادوار دي مطلوب منك فيه انك تقوم بمهام معينة علشان تعيش الدور بشكل مناسب فلازم تكون مرن .. يعني عادي إنك تطلب من مرؤسينك شغل بس في المقابل متستكبرش تتلقى اوامر من رؤسائك كمان عادي أنك تعاقب ابناءك وفي المقابل عادي برضوا ان والديك يعاقبوك قبل وخليك مرن بحسب دورك الاجتماعي.

المرونة هي انك تقدر تعيش الدور في وقته . يعني لما تكون مدير بلاش تعيش مع موظفينك دور الاب ، ولما تكون زوج بلاش تعيش دور المدير الكفاءة الذاتية والسواء في الشخصية يتطلب انك تعيش الدور كما ينبغي ان يكون. وحسب متطلبات الدور. عدم السواء هو الخلط بين الادوار لان الخلط دا شكل من اشكال التصلب.

هناك الكثير من الازواج متصلب علي راية ولو اقنعه شريكه بان رايه غلط .. يقابل دا بالرفض واحيانا يبزود اصراره وتصلبه. وهنا تبدأ الخلافات الاسرية ، لان الطرف الثاني يبحس بالخيبة وقله الحلية . وطبعاً مشاعر قلبه الحلية ممكن تخليه يتصرف بشكل عدواني، او علي الاقل بغضب



التراجع في القرار
مش عيب



المرونة مش ضعف



بلاش الاصرار على
القرار الغلط



خليك مرن



بلاش تصلب

الفرق بين الناجح والفاشل هو نفس الفرق بين
المثابر وغير المثابر ...

دا لان الانسان المثابر بيقدر يتعامل مع المعوقات
والاحباطات ... ومش بيتنازل عن هدفه ..

ولما نرجع للمشاكل الاسرية ممكن نلاقي ان
الزوج غير المثابر هو الشخص اللي يبطل اي
محاولات للاحسن .. وبيزهق و بييأس ...

الراجل الناجح مثابر وهو اللي دايمًا يحاول يوصل
لهدفه بطرق مختلفة .

اما عن عدم المثابرة فهو معيار لعدم السواء
في الشخصية الانسانية ..

٤ المثابرة مقابل التراجع

المثابرة تعني القدرة علي تخطي الاحباطات لبلوغ
الاهداف ، المثابرة هي ربح الابداع ، ومفيش
مبدع مش مثابر، ومن اهم معايير السواء في
الشخصية الانسانية هي المثابرة .

ويمكن يكون معظم المحبطين في الدنيا سبب
مهم لحالتهم هي ضعف المثابرة . والتراجع عن
المحاولة او عن الهدف

الانسان المثابر هو الشخص اللي بيسعي دائمًا
لهدفه ولا يتنازل عن هدفه رغم وجود اي احباطات
او معوقات ...



تم إعداد المحتوى العلمي لهذا الكتيب تحت مظلة برنامج **«القضاء على العنف ضد النساء والفتيات وإتاحة خدمات أساسية عالية الجودة»** الذي أطلقته هيئة الأمم المتحدة للمرأة في مصر، عام ٢٠١٥، بالشراكة مع المجلس القومي للمرأة وبدعم من الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية. وهو إحدى البرامج التأسيسية لهيئة الأمم المتحدة للمرأة في إطار المبادرة العالمية حول **«منع العنف ضد النساء والفتيات والحصول على الخدمات الأساسية لإنهائه»**. ويساهم البرنامج في تحقيق الهدف الخامس من أهداف التنمية المستدامة: **«تحقيق المساواة بين الجنسين وتمكين جميع النساء والفتيات»**، ولا سيما الغاية ٥.٢ التي تسعى إلى **«القضاء على جميع أشكال العنف ضد النساء والفتيات في المجالين العام والخاص، بما في ذلك الاتجار بالبشر والاستغلال الجنسي»**.

تم تصميم هذا الكتيب بدعم من الاتحاد الأوروبي تحت مظلة برنامج «تمكين المرأة والشمول المالي والاقتصادي في ريف مصر: الاستجابة لكوفيد١٩»

تنويه:

محتوى هذا الكتيب هو مسؤولية المجلس القومي للمرأة ولا يمكن بأي حال أن يعتبر انعكاساً لرؤي الاتحاد الأوروبي أو هيئة الأمم المتحدة للمرأة أو الأمم المتحدة أو أي من المنظمات أو الهيئات التابعة لها.



المراجعة والصياغة العامة

أ. ولاء سليم

باحثة قانونية
خبيرة تخطيط استراتيجي وإدارة مشروعات

أ. دينا حسين

عضو المجلس القومي للمرأة
رئيسة لجنة الشباب بالمجلس القومي للمرأة

إعداد

أ.د/ عبد المحسن ديعم

استاذ مساعد بكلية الآداب قسم علم النفس
جامعة المنيا

info@ncw.gov.eg ✉

02 23490060 📞

<http://ncw.gov.eg> 🌐

01007525600 📞

11 شارع عبد الرزاق السنهوري- متفرع من مكرم عبيد- مدينة نصر
القاهرة- مصر 📍

للتواصل مع مكتب شكاوي المرأة: 15115 📞