



تغريدات أسامة الجامع عن التصالح مع النفس

ماجستير علم نفس الكينكي

كتيب لأجلك عن

الرهاب الاجتماعي و مخاوف الحياة

2012 - 2018



الرهاب الاجتماعي ومخاوف الحياة

أسامة الجامع



@oaljama

كلما تجنب الإنسان ما يخيفه، واختار عدم
مواجهته، كلما زادت حالته سوءاً، وصعب
وضعه أكثر، هربك يعطيك راحة لكن لا
يعطيك علاجاً.

هناك درجة من "الخوف" تجعل المرء يعشق
من يظلمه، ويمجد من يرهبه. الخوف يقتل
الابداع ويوقف التفكير الناقد ويعزز التقليد
الأعمى.

ترى نظرية العلاج الواقعي لوليام جلاسر أن
المرض النفسي وهم لا وجود له،
فالرهاب مثلاً تشويه للواقع، والاكتئاب
هروب من الواقع.

لا تدع خوفك يمنع من فعل ما تحب،
وتذكر أن خوفك هو شيء طبيعي وليس
عيباً فيك.

@oaljama

لطالما أصابنا الفشل والخوف ننتظر أن
ينقذنا أحد، ننتظر أن يعطينا الفرصة أحد،
ننتظر الخلاص من أحد، اعلم أنه لن يأتي،
لكن فاتك أن تنظر للمرأة لتعرف من هو.





إن من أسباب **الخوف من النوم**, والإصابة بالأرق هو
المعنى الذي يحمله النوم بالنسبة لك, فمن يرى أنه
مخيف وقد يموت فيه, أو يختنق فسيجد صعوبة في أن
ينام, ومن يراه أنه من أروع متع الحياة, فسيستلذ به
ويشتاق إليه. اسأل نفسك ما المعنى للنوم عندك!.



اثنان يعطلان متعة الحياة إذا وقعت أسيراً
لهما:

1. الخوف من الرفض.

2. الخوف من الانتقاد.

تحرر وتقبل الواقع, فلا الناس كلهم
سيقبلونك, ولا الناس كلهم سيرضون عنك.

إن من مشكلات التواصل بين أفراد الأسرة
عدم قدرة الفرد على التعبير عن نفسه
بوضوح ودقة وشفافية إما بسبب عدم
الاعتياد, الثقافة, الخوف, مما يعطل
التواصل الفعال بين أفراد الأسرة, فيكثر
لديهم ارتداء الأقنعة.

كل مرحلة جديدة أمامك, فالخوف
تجاهها شيء طبيعي, ثق أنك
قادر على التعامل في أي مكان
تجد نفسك فيه. التكيف المرن من
أسرار النجاح..



ليس من المنطق التوقف عن اتخاذ قرارات
أو الإقدام على خطوات لمجرد الخوف من
الفشل! لأنك لن تعلم أنك ستفشل أو
ستنجح ما لم تجرب! هكذا هي الحياة تحتاج
أن تكتشفها بالتجربة لا بالظنون
والافتراضات.

ألم تملّ من الخوف!، أن تُقدم لما تود فعله
في حياتك خير لك من البقاء في منطقة
الراحة، تحتاج عدم اشتراط زوال الخوف لتقرر
الخوض بالتجربة، ألم الخوف المؤقتة ولا
ضياع فرص العمر التي لا تعود.



من يغمره الخوف, يتجه عادة لسلوكيات
بها الكثير من الحيل الدفاعية, لإخفاء
ضعفه, ويتجه للأقنعة في تعامله مع
غيره, مع الوقت سرعان ما ينكشف.

هل تخفي جزء من شخصيتك بسبب خوفك
من الآخرين, هل تخفي طريقة تستمتع
بها بالحياة لمخالفتها رغبات من يهمك
أمرهم, متعة الحياة بحرية عيشها.

احذر أن تضخم التحديات القادمة فيتولد
الخوف والتردد, هي مجرد تحدّيات سبق
لك أن تجاوزت أمثالها بجدارة





ليس من المنطق التوقف عن اتخاذ قرارات أو الإقدام
على خطوات لمجرد الخوف من الفشل! لأنك لن تعلم أنك
ستفشل أو ستنجح ما لم تجرب! هكذا هي الحياة تحتاج
أن تكتشفها بالتجربة لا بالظنون والافتراضات.



العالم النفسي Gilbert, 2010 ذكر أن مخاوف النفس الاجتماعية
نوعين:

١. مخاوف خارجية مثل خوفي كيف ينظر الناس إلي وماذا يقولون
"مرتبك, ضعيف, لا يصلح".^٢

. مخاوف داخلية مثل كيف انظر إلى نفسي "فاشل وغير كفء".
العلاج المعرفي السلوكي فعال جداً لعلاج تلك المخاوف.

إن شعور الخوف من الرفض وعدم القبول من قبل الآخرين,
يقود إلى السعي نحو إرضاءهم باستمرار, هو يعتقد أنه لا
يستطيع الحصول على قبول الآخرين إلا بخدمتهم, ويحكمه
ثلاث معتقدات خاطئة:

1. يعتقد أن قبولهم له مهم
2. أن عدم قبولهم له كارثة.
3. يعتقد أنه بحاجة ماسة إليهم.

لكي تحصل على واقع مختلف، تحتاج
لخبرات مختلفة، ولتحصل على خبرات
مختلفة لابد أن تقوم بتجارب جديدة،
ولتقوم بتجارب جديدة لابد أن تتقبل وجود
الخوف عند القيام بها.

لابد أن تشعر بالخوف لتتجاوزه، لا يمكن أن
تتجاوز الخوف وأنت تشعر بالأمان. لذلك
الكثيرون لا يتجاوزون مخاوفهم لسنوات
لأنهم لم يقبلوا المخاطرة قط.



ثق أن كل وضع جديد تواجهه أنت أهمل
له، أنت كفاء للتعامل معه، أقدم بلا تردد.

من لديه رهاب اجتماعي، يزداد اضطرابه
كلما تجنب النظر لأعين الناس، أو اعتذر عن
حضور مناسبة اجتماعية، تجنبه المستمر
يعيق قدرته لمواجهة المشكلة.

عبّر عن رأيك أمام الآخرين دون تردد، خالف
من تظن أنك لا تتفق معه، واصمت إذا
شعرت أن إفصاحك قد يقود للجدل، لن
تخسر أحداً ولن يغضب منك أحد





إلى من غمره الخوف في حياته اليومية:

١. كم مرة توقعت شيئاً فظيلاً سيحصل ولم يحصل شيء؟.
 ٢. كم مرة اقتربت مما كنت تخاف منه واكتشفت أنه بسيط؟.
 ٣. كم مرة ادركت أنه مهما فعلت, فإنه لا يمكنك منع شيء خارج سيطرتك أن يحدث؟.
- استمتع بيومك ودع ما يمكن أن يحدث أن يحدث.

.



مشكلة الأشخاص الذين لديهم مخاوف متعددة في حياتهم، أنهم يركزون على عظم ما هو قادم، وعظم حجم المشكلة، لكنهم يغفلون أمراً مهماً وهو قدرتهم المتمكنة على التعامل مع تلك المشكلات بكفاءة وتكيّف، وإنك ستعرف إمكانياتك بالمواجهة لا التجنب.

يقول Hackman, 2000 أن المحرك للرهاب الاجتماعي هو "التركيز على نفسي كيف أبدو أمام الآخرين". يزداد الرهاب لدى البيئات التي من ثقافتها أن رأي الآخرين مهم، وماذا يقول الناس عنا، رأيت من يجعل الآخرين راضين مقابل أن يعاني هو، كيف تبدو ليس مهما، لكن هل أنت راضي هو المهم.

إن بيئات العمل الطاردة للأذكاء هي التي تعلم الموظف الحذر المستمر خوفاً من المسؤولية ولا تعلمه المبادرة رغبة في الابداع، فيعيش والأصل في وظيفته الخوف والتحفّظ، ولا يعيش والأصل في وظيفته البناء والتجديد.

"الخوف من ركوب الطائرة" ماهو؟ ولماذا يحدث؟ وكيف نتعامل معه؟ وكيف نتحدث مع من لديه هذا النوع من المخاوف.

1/ يعتبر الخوف من ركوب الطائرة Aviophobia من الاضطرابات الشائعة بين الشعوب, وهو يلي الخوف من الحديث أمام الجمهور من حيث الانتشار. ويصاب به 25% من المسافرين حول العالم, 2013 Veronse et al

2/ يختلف امتناع ركوب الطائرة من شخص لآخر, فهناك من يخاف ركوب الطائرة خشية أن تقع, وهناك من يخافها لأنه مصاب بنوبات الهلع, وهناك من يخافها لأن لديه خوف الأماكن الضيقة. والأخيرتين بمجرد زوالهما يعاود الإنسان ركوب الطائرة.



@oaljama

"الخوف من ركوب الطائرة" ماهو؟ ولماذا يحدث؟ وكيف نتعامل معه؟ وكيف نتحدث مع من لديه هذا النوع من المخاوف.

3/الخوف من ركوب الطائرة لا تولد ابتداءً بل يكون الشخص يركب الطائرة مراراً لكن تحدث هناك حادثة أثناء ركوبه "اهتزاز، مطبات هوائية قوية، صراخ ركاب، حريق أو عطل في المحرك، هبوط اضطراري" فتحصل له صدمة فيمتنع بعدها.

4/هناك من يمتنع عن ركوب الطائرة لرؤيته برنامجا عن كوارث حوادث الطيران، فيمتنع عن ركوب الطائرة، وكلما زاد وقت تجنبه لركوب الطائرة زادت صعوبة علاجه وزادت مخاوفه. ويحدث أيضاً إذا تزامن ركوب الطائرة مع حادثة صادمة بعدها "طلاق، حادث سيارة، وفاة صديق".



"الخوف من ركوب الطائرة" ماهو؟ ولماذا يحدث؟ وكيف نتعامل معه؟ وكيف نتحدث مع من لديه هذا النوع من المخاوف.

5/وليس كل من لديه خوف من ركوب الطائرات لا يركب الطائرة هناك من يركب الطائرة ويشعر بالتالي: خفقان قلب، ضيق تنفس، تعرق، معدة مرتجفة، دوار، تقيء، رجفة الأطراف وبرودتها، ضعف التركيز.

6/طريقة تفكير من لديه هذا الخوف تختلف عن من ليس لديه هذا الخوف، هؤلاء يعتقدون بالتالي: "ستسقط الطائرة، سينفجر المحرك، كيف نستوي في السماء ولا شيء يمسك الطائرة، سنختنق في الجو، مكان مغلق لا مهرب".



"الخوف من ركوب الطائرة" ماهو؟ ولماذا يحدث؟ وكيف نتعامل معه؟ وكيف نتحدث مع من لديه هذا النوع من المخاوف.

7/من يصابون بالخوف من الطيران لديهم استعداد مسبق بذلك، مثل أسرة ينتشر بينهم القلق والمخاوف، أو تكون شخصيته قلقة، أو تعرض لحماية زائدة في طفولته، وهو تعلم مكتسب، فالطفل الذي يسمع كلمة "الله يستر من ركوب الطائرة" يختلف عن الطفل الذي يسمع "سيكون ركوبنا للطائرة شيئاً ممتعاً".



من وسائل العلاج

1. القراءة عن الطائرات كيف تطير وماهي وسائل السلامة فيها, مثلا الذي يخاف من ركوب الطائرات يستعمل السيارة رغم أن الطائرة أكثر أماناً بعشر مرات من ركوب السيارة.

2. جعل المصاب يزور طائرة على الأرض بحيث يدخلها ويعاينها ويألفها ويدخل لكبينة كابتن الطائرة, ويجلس في مقاعدها, ويتخيل نفسه وكأن الطائرة أقلعت. أو يركب جهاز محاكاة اقلاع الطائرة, بحيث يعيش المشهد وكأنه حقيقة.

3. التعرض التخيلي بحيث يتخيل نفسه أن يركب الطائرة, ويتخيل أنها تطير, وأنه في الجو, وأنه يرى الغيوم من خلال النافذة, وأنه قطع الرحلة كاملة, ويتخيل صوت المحركات, وطريقة الهبوط والاقلاع.



من وسائل العلاج

4. التشتيت, فعند توجيهه لركوبه يضع سماعات أذن بحيث يسمع مايجعله منشغلا, يسمع مواد تجعل ذهنه ينجذب إلى تلك المادة, فينشغل عن الأفكار , فالأفكار الكوارثية هي مفتاح المخاوف.

5. العلاج المعرفي السلوكي لدى أخصائي نفسي اكلينيكي, مختص في العلاج بالحوار لتقييم أفكاره المعيقة واستخراجها, وكذلك العلاج الدوائي عند طبيب نفسي. اذهب لعيادة نفسية ولا تهمل نفسك فالتجنب ليس حلاً.



فقط إشارة ..

لا تستهزئ أبدا تجاه الشخص الذي يخاف ركوب الطائرة, ولا تقلل من شأن ما يقوله, فهو اضطراب, ومصنف علميا, ويفقد الكثيرون وظائف وفرص في حياتهم بسببه, لا تقل له أن ابني الصغير يركب الطائرة فلماذا لا تركبها أنت, لو استطاع لفعل هو يحتاج لعلاج.

ختاماً, إن ركوب الطائرة من أكثر وسائل المواصلات أماناً فنسبة حوادث الطيران تحصل لأقل من واحد لعشرة ملايين, فمنطقياً المصاب بالخوف من ركوب الطائرة لا يخاف من ركوب السيارة التي هي أقل أماناً وأكثر نسبة حوادث.



بدلاً من أن تُحجم عن الإقدام خوفاً مما
يمكن أن يحدث، تحتاج أن تجرب لتعرف ما
سيحدث، التجربة ستكشف لك معلومات
لم تكن تعرفها، والتجربة ستفتح لك أبواب
كنت غافلاً عنها، والتجربة ستعطيك
حقيقة ما كنت تخشاه، وهم هو أو واقع.

بدلاً من أن تركز على نفسك "لماذا خفت
وارتعبت" قم بالتركيز على ذهنك "كيف خفت
وارتعبت" خاصة إذا علمت أن المشاعر لا تأتي
لوحدها وأنه توجد في ذهنك قبل أن تفرع
فكرة غدت مشاعر الخوف لينطلق الجسد
مرتعباً.

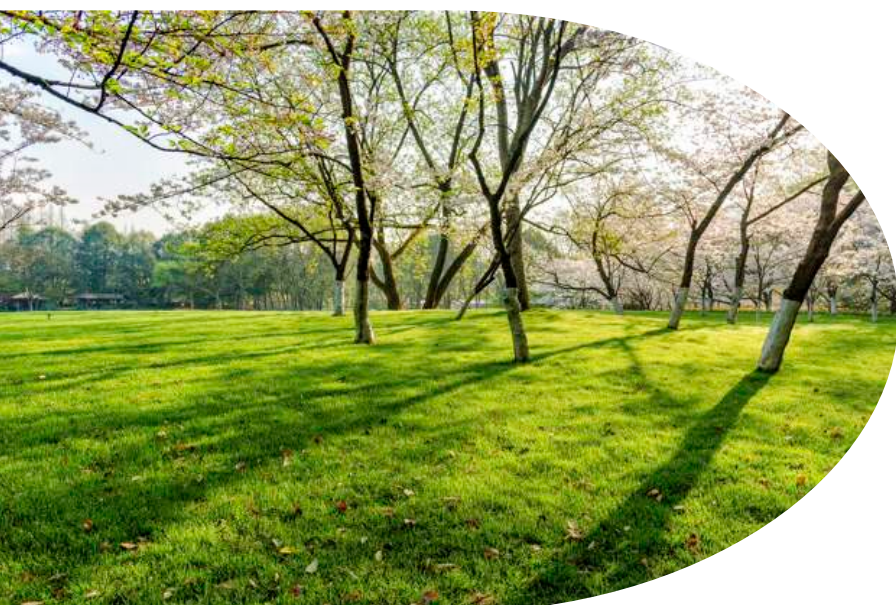


ربما يقودك خوفك من الوحدة في
الاندفاع نحو علاقة ليست في مستواك،
لا أنت ارتحت منها، ولا أنت وجدت ما هو
مناسب لك فيها.

لنتحرر من مخاوفنا تجاه عناصر محددة،
علينا أن نفهم بعقلانية طبيعة الخوف،
الخوف يعني وجود الخطر، كثير من مخاوفنا
لا تحمل خطراً، بل تحمل مشاعر تنتظر منك
تجربتها لتزول، المشاعر لا تعكس الحقيقة.

يعتقد البعض أن "الخوف" هو ضعف،
الخوف ليس ضعفاً بل مشاعر طبيعية تنتاب
كل إنسان ليبقى آمناً، نحتاج فقط أن نضع
خوفنا في مكانه الطبيعي والمنطقي لئلا
يعطل علينا حياتنا اليومية.





تحدث الدكتور ديفيد كلارك عن

مواصفات المصاب بالرهاب الاجتماعي:

١. كلما شعروا بالقلق ازداد اعتقادهم أن مظهرهم أمام الآخرين قلق.

٢. ينشغل أذهانهم بصورتهم كيف تبدو أمام الآخرين.

٣. لديهم إحساس داخلي بالابتعاد والمسافة عن الآخرين واللائتماء وأنهم غير محبوبين.

.



يصاب الإنسان بالارتباك عند الحديث مع صاحب سلطة أو مكانة أو شخص غريب خوفاً من أن يُخطئ، فيستعجل بالحديث وإخراج الحروف بسرعة، فيتلعثم فيرتبك أكثر، هنا لابد من الحاجة إلى الاسترخاء ومنها تقنية التنفس قبل بدء الحديث أو المقابلة.

لا يمكنك تجاوز مخاوفك بتجنبها، بل بمحاولة مواجهتها لكن بنسب صغيرة وبالتدريج، فتتحول عادة مألوفة بعد حين، إن المواجهة الشاملة واشتراط التغيير الفوري قد يؤدي لنتائج عكسية.

مما استفدته من الدكتور ديفيد كلارك في ورشة عمل حضرتها له، أن أي جلسة علاجية لعلاج الرهاب الاجتماعي لا توجد فيها "تجارب سلوكية" فهي ليست جلسة علاجية. تفنيد المعتقدات لوحدها لا تكفي.

إن ما تقوم به من مواجهة مخاوفك هو بناء قدراتك من جديد وهذا يحتاج لوقت ولا يحتاج لتهور، وأشبه ذلك بتمرين الجري، يتعب الجسد لو جرى لعشر دقائق أول مرة، لكن مع الأيام تصبح العشر دقائق سهلة جداً، لم يكن ليصل الجسد لتلك النتيجة دون ممارسة مكررة وتدرج بالوقت، ولو اندفع بقوة لانسحب



@oaljama

الناس تحقق بي " جملة لدى المصابين
بالرهاب, ما المشكلة أنهم يفعلون ذلك
! قد يكون لديهم فضول, اسمح بذلك
وحدد بهم, وإحص الأشخاص الذين حددوا
بك.

"ولنبلونكم بشئ من الخوف والجوع
ونقص" النقص في حياتك من سنن الله
في أرضه بالعلاقات, المال, الأبناء, الصحة,
استمتع بالموجود واصبر على المفقود.



لديك خيارين، إما الاستجابة للأفكار غير الواقعية والجلوس والاستسلام للخوف . وإما الخروج ومقارعة هذا الخوف الزائف، والانتصار.

"لا استطيع النظر لوجوه الأشخاص في المجالس" من أكثر العادات الشائعة للمصابين بالقلق الاجتماعي مثل هذه السلوكيات تزيد من القلق.

مشكلة من لديه مخاوف من الناس ظنه أنهم ينظرون إليه نظرة سلبية، هذا افتراض، هو من أنشأه وصدقه، فهو حبيس ما افترض لا ماهو حقيقة.





إلى كل من ستحدّثه نفسه ألا يحضر اجتماعات العائلة في
العيد، خجلاً، كسلًا، خوفاً، مللاً، لا تستجب لتلك المشاعر
واذهب اليهم، لأنك إن تخلفت ازدادت تلك المشاعر السلبية
حدة، إن التغلب على النفس جهاد ورقي، كن جديراً،
واستمتع بالحياة.



قد يتسبب الخجل الاجتماعي إلى تمرير رسائل غير مقصودة للآخرين بعدم الاقتراب, بسبب صمت الشخص الخجول, انعزاله, كلامه المختصر, اتجاهات عينيه التجنبية, فيحجم الآخرون عن الجلوس معه لفهمهم الخاطئ لإيماءاته الجسدية, فيشتكي الخجول أن الناس لا تريده!.

إن الذي تصيبه الرهبة من الإقدام على ما هو جديد من مكان أو عمل أو أشخاص, هو لا يتردد بسبب ضعف مهارة بل يتردد بسبب عدم ثقته بنفسه أنه سيملك المهارة. لا تنتظر, بل أقدم وثق أنك ستكتسب الخبرة والجاهزية بعدما تبدأ.

يعتبر الخوف من ركوب الطائرة Aviophobia من الاضطرابات الشائعة بين الشعوب, وهو يلي الخوف من الحديث أمام الجمهور من حيث الانتشار. ويصاب به 25% من المسافرين حول العالم Veronse et al 2013,



ترغب بالنسخة الكاملة للكتاب ؟



أضغط على زر اشترى الان

الموجود أعلى الصفحة

