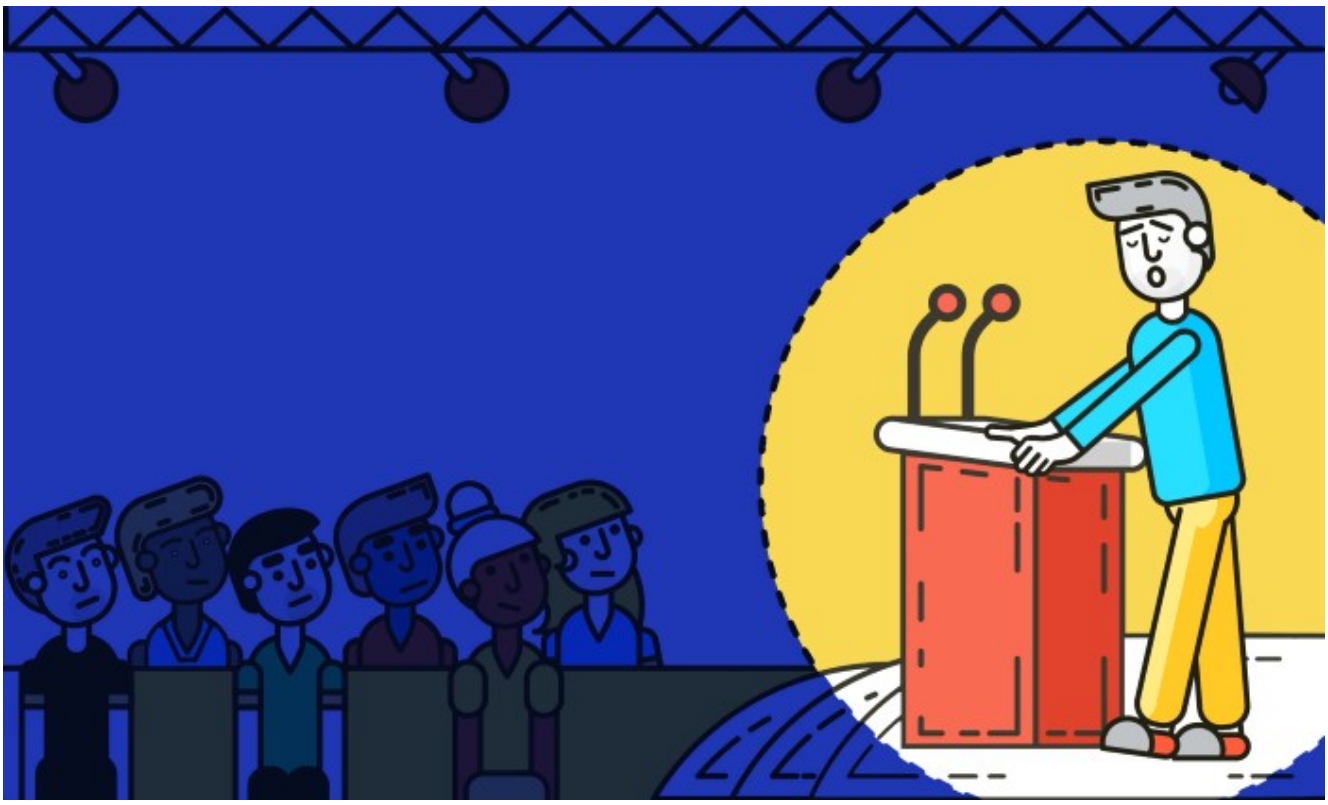
ما هي الكاريزما Charisma



كثيرًا ما نسمع عن كلمة "كاريزما" وأن فلان يمتلك كاريزما تجعله محبوبًا ومؤثرًا على من حوله. لكن هل نُدرك فعلًا ما تعنيه الكاريزما أو الشخصية الكاريزمية؟ وما هي المهارات والصفات التي تجعل منك شخصًا ذو كاريزما؟ لغويًا، كاريزما Charisma هي كلمة يونانية الأصل تعني الهدية أو التفضيل الإلهي، وترتبط بالجاذبية والحضور والسحر والتأثير على الآخرين.

لذلك، يمكننا تعريف الكاريزما بأنها القدرة على جذب وسحر من حولك والتأثير عليهم. عادةً ما يكون من السهل تحديد ما إن كان الشخص كاريزميًا أم لا. مع ذلك، غالبًا ما يكون من الصعب تحديد المهارات والصفات التي يمتلكها هؤلاء الأشخاص ويفتقر إليها الآخرون.

ولجعل الأمور أكثر تعقيدًا، هناك أنواع مختلفة من الأشخاص الكاريزميين. قد يكون البعض أكثر هدوءًا، وربما يعتمدون على سحرهم الشخصي أكثر من كلماتهم ذات التأثير على الآخرين. البعض الآخر اجتماعيون أكثر ومتواصلون، ولديهم قدرات لاجتياح الآخرين بحماس وقوة.

في نهاية المطاف، الكاريزما هي نتيجة للتواصل الممتاز ومهارات التعامل مع الآخرين. لذلك من الممكن تطوير وتحسين الكاريزما الخاصة بك.

كيف تُصبح شخصية كاريزمية؟

الشخصية الكاريزمية لا تعني الكمال!

هناك اعتقاد خاطئ شائع بأن الأشخاص ذوي الشخصية الكاريزمية العالية مثاليون. وأن جاذبيتهم تأتي من مهاراتهم عالية المستوى، أعلى من متوسط الدخل أو المظهر الجيد. ولكن هذا ليس هو الحال على الإطلاق!

فالشخصية الكاريزمية تتعرض للضعف في بعض جوانبها، والاعتراف بالضعف يجعلها شخصية محبوبة وأكثر صدقًا. لذلك، ليس من العيب أن تُظهر عيوبك. فالحاجة إلى إثبات المثالية على الدوام أمر مرهق ومتعب، والكاريزما الحقيقية تأتي من الأصالة والضعف والصدق.

الناس الكاريزميون هم حواريون عظماء!

الناس الكاريزميون يعرفون كيف يستمعون للآخرين بشكل جيد. بحيث يُحافظون على نسبة الاستماع إلى نسبة التحدث بمعدل 2:1. وأسهل طريقة للتحدث أقل والاستماع أكثر هي: طرح الكثير من الأسئلة التوضيحية.

بدلًا من البقاء سطحيًا في الحديث، تعمّق أكثر من خلال طرح أسئلة وطلب أمثلة. بذلك لن تفهم المزيد عن الموضوع فحسب، بل ستزيد بذلك من تواصلك، وتذكّر: عندما تتحدث أكثر، تتعلم أقل.

ما هي الصفات التي تجعل منك شخصًا كاريزميًا؟

في جامعة تورونتو الكندية، قام مجموعة من الخبراء بإجراء دراسة شارك فيها 1000 مشارك، حيث طُلب من المشاركين تقييم أنفسهم على سلسلة من الصفات التي تمنحهم كاريزما قوية بناءًا على عاملين هما:

التأثير، والقدرة على القيادة وإثبات الحضور.

الدراسة التي نُشرت في صحيفة إندبندنت البريطانية خلُصت إلى أن هناك 6 متطلبات رئيسية على الشخص أن يتمتع بها حتى يُقال أنه صاحب كاريزما مميّزة. هذه المتطلّبات هي:

1. قوة الحضور حتى داخل المنزل
2. القدرة على التأثير في الآخرين
3. امتلاك الروح القيادية
4. القدرة على نشر الشعور بالراحة في أي محادثة
5. إمكانية التعامل مع أي شخص مهما اختلف مستواه
6. صاحب ابتسامة مميزة في وجه الآخرين

الآن، لتعرف ما إن كُنت تتمتع بشخصية كاريزمية، يمكنك أن تبحث في الصفات التي تتوافر فيك من الستة أعلاه، وقسمة المجموع على العدد 6. فإن حصلت على أعلى من 3.7، فلديك صفات الشخصية الكاريزمية أكثر من الشخص العادي. وإن كان الرقم أقل من ذلك، فيُمكنك العمل على تنمية شخصيتك لتُصبح أكثر كاريزما. وكما يُقال، فالكاريزما ليست جينات مكتسبة، إنما يُمكنك العمل عليها وتنميتها.

المصادر

1 2

جرح البراءه

مشكلتي اختي تصغرني ب 13 سنة .. طفلة في عمر 12 سنة حالياً مدللة وملبية طلباتها بحدود المعقول . امي انسانة رائعة بمعنى الكلمة من ناحية التعامل والتربية اختي كان معها ايباد منذ الصغر .. اكتشفتها مره تشاهد مقاطع اباحية في اليوتيوب وكان بالصدفه لانها تبي تبحث عن اناشيد واشياء لكن ماتعرف تكتب زين فطلع لها .. هاوشناها وحذرناها وانه حرام وكذا مضت السنين اختي الآن بسادس ابتدائي .. شرت لها امي هدية تخرج جوال وليتها ماشرت

24 ساعة تجلس عليه (امي تسحبه منها بالليل وبأوقات معينه ويكون مع الوالده)

ماتجلس معنا ابد ماتسولف معنا ابد مع ان نحاول نحتك فيها كثيير تقول ماتعجبني سواليفكم سواليفكم سوالف كبار سوالف عجايز ! نقولها سولفي انتي طيب ماترضى ..

تسهر كثيييير وتنام شوي وتقوم عشان الجوال مع انه مسحوب لكن تاخذ ايباد اختي الصغيره ،، امي لاحظت هالشي ان البنت صارت قليل تنام !!

ذاك اليوم كان جوالها مسحوب ومعها الايباد حق اختي وفجأة راحت وهي ناسيه فتحت الايباد اثرها داخله حسابها بالانستقرام !!!

لقراءه بقية المشكله والردود عليها , عيادة الاقلاع

الرجوع لطليقي

انا امراه مطلقه من فتره طويله تطلقت وطفلي لم يكمل عامه الاول بالاحرى انا طلبت الطلاق من طليقي ووافق

كانت حياتي معه سيئه كان يهينني ومن اول الايام كان يعاملني بقسوه لدرجة اني كنت ابكي واذا بكيت زاد عصبيه دخلت اهلي بعد ماحاولت اصلحه وتدخلهم زاد الامر سوء هو لم يتقبل تدخلهم ولا يريد ان يتغير مثل اغلب الرجال بعد مافقدت الامل طلبت الطلاق وتطلقت

ابني عاش معي ويذهب زيارات لوالده طليقي تزوج وعنده اولاد

في الفتره الاخيره لاحظت ان ابني تعب نفسيا من وضعنا ويتمنى لو ارجع لوالده وللعلم والده كان يراسلني فتره وكان يبين انه تغير وانه لازال يعزني _ مع العلم انه حتى يوم طلقني كان يدعي لي – في يوم لمح طليقي لي بانه يريد ارجاعي ووافقت مبدئيا من خلال رسائل الواتس اب

واستخرت الله كثيرا ويعلم الله لااريد منه شي الا ظل لولدي وانجاب اخ شقيق لابني

الان لازال يراسلني ورسائله اخذت منحى تجريح لي ومافعلت من قبل معه ويقارنني بزوجته الاخرى ولو رديت عليه وعاتبته قال انه لايقصد وانه واقعي ويريدني بخير وباحسن حال

ارجوكم استشيركم وساخذ بالرأي الاغلب الان وافعله

معلومه اهله يحبونني للان ويتواصلون معي خصيصا والدته

للمزيد , لمتابعة بقية المشكله , والحلول عليها , عيادة الاقلاع

عدم قدرتي على الانجاب

كانت حياتي مع زوجي لمدة سنه اجمل مايكون كل شي كان مثل ما ابي وزياده تصرفاته معاملته اسلوبه كنت سعيده لابعد درجه واهم شي يحبني ومتفاهمين جدا
من اول ماتزوجنا وهو يقولي مابي تاخذين اي مانع انا احب الاطفال وابيهم ومارفضت هالشي لاني بعد احبهم
مرت سنه كامله وكل ماقابلني احد يسأل اهله واهلي صديقاتي حتى اصحابه
انا كنت اشوف انه عادي ولا كان هامني الوضع بس يوم مرت سنه كامله وكثرت اسألة الناس قلت له خلينا نحلل

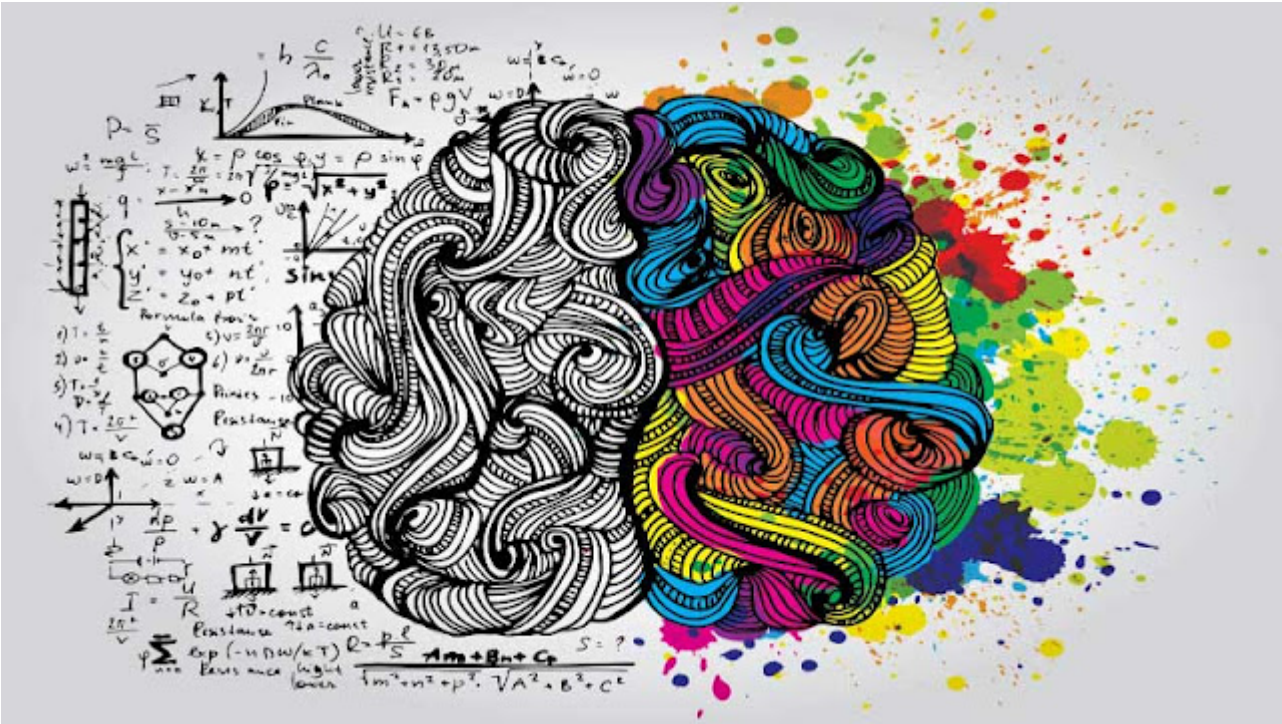
بنفس اليوم اللي يطلع فيه التحليل قلبي وجعني قلت انا ابي اروح استلمه ولوحدي ابي اشوفه قبله
وجات صدمة عمري كلها انا ما اخلف !!
ما اقدر اوصف حالتي يومها نهائي رحت بيت اهلي وجلست ب غرفتي ابكي لين رجعت وجاني صداع وتعبت
وهو يتصل فيني مايدري ايش صاير ماقدرت ارد ارد ايش اقوله حالتي كانت مايعلم فيها الا ربي
لما جو اهلي من الدوامات باين علي اني منهاره من البكا الكل يسأل شفيك ماقدرت اقول لاحد اي شي
جا هو يبي يشوفني قلت اني نايمه وتعبانه ومو رايحه البيت اليوم
امي شكت فيني شكلي وانهياري مو طبيعي
يوم سألتني قلت لها جلست تبكي معي وتقولي كل شي له علاج ومدري ايش
انتم متخيلين صدمتي انا حاسه اني انثى ناقصه شعور الامومه اهم شي بالنسبه لكل انسانه
قالتلي لازم تقوليله وتختارون وش بتسوون تبدأون علاج او كيف
انا بحكم اني شفت خالتي اللي نفس الحاله كيف تبهذلت من شيخ لمستشفى لراقيه ل نصابين الخ
شلت هالفكره من راسي
اليوم الثاني جا ياخذني وانا من يوم طلعت السياره ولا كلمه
يقولي انا مزعلك بشي متصرف بشي ما عجبك احد قايلك شي عني تكلمي
قلت له نتفاهم بالبيت
حطيت له التحليل وقلت له هذا المكتوب بالنتايج

قالي نعيد التحليل اكيد فيه غلط
وان طلعت نفس النتائج نتعالج
قلت له انا مالي علاج وان تعالجت بيكون صعب وطويل
انا ما اقدر احرمك من الاطفال نهائي وانت متعلق فيهم
رفض اننا نترك بعض قالي انا متمسك فيك مابي اتركك ابد
سكت وجلست ابكي ب حرقه وبس وهو يهديني
مر اسبوع وانا ماعدت طايقه شي ولا ابي شي ولاني نفس الاول لا معه ولا حتى مع اهلي
لاشفته مع بزران اخوانه احس اني بموت الله يحفظهم لاهلهم
طبعا هو ماقال لاهله شي بس زاد الزن عليه ف قال يبي لنا علاج شوي
ف اشتغلت امه واخواته من هنا انا ما الومهم يبون لاخوهم اطفال مافيها شي بس ماله داعي يجرحون ب تلميحات فاضيه
بما انه اكبر عيالهم ف كان بيسمي ع اسم ابوه
يقولون له والله شكل فلان مطول ولا يبي له فلوس واجد
هو ابدا ماجرحني ولا كان يجيب طاري هالشي بس حتى لو ماتكلم انا عارفه انه يبي طفل
راجعت دكاتره كله نصب وامال فاضيه عشان يمددون المواعيد
بعد فتره رجعت وقلت له انا ماقدر اظلمك انت تبي طفل وانا ماقدر اخلف افهم هالشي
رجع يقولي انا مستحيل اخليك تعيشين المك ذا لوحدك واذا تطلقنا بتنبسطين
قلتله انا ابغاك انت تنبسط انا ماقدر يكون عندي بيبي بس انت تزوج
قلتله انا مستحيل اكمل معك وانا حاسه اني ناقصه مستحيل احس اني حارمتك من حقك الطبيعي ب انك تكون اب
كل يوم اتعذب وانا اشوفك تناظر الاطفال وتلاعبهم
حتى بزران اخوانه هو اكثر واحد يحبونه من كثر مايأخذهم ويلعب معهم
قلتله اني استخرت وارتحت لقراري هذا
قالي انا ماراح اطلق
رحت لاهلي كل يوم كان يكلمني لين انقطع فتره
وبيوم ارسلي انا بتزوج هذا اللي انتي تبيه
اهله حصلو له بنت الحلال
كنت بموت من غيرتي عليه لاني احبه لكن شسوي
قلت له ماتتزوج علي طلقني وبعدين تزوج
مارضى واهلي يقولون لي الرجال شاريك وانتي مرخصه فيه لين صار هالشي مايدرون اني انا اللي ابيه يسوي كذا
طلبت اقدم خلع ابوي رفض
كان يكلمني يوميا اترجاه يطلقني وارتاح مارضى
حتى بيوم زواجه كان يتصل علي ويقولي انه يحبني
تزوج ومع ذلك مانساني ابدا
ويقولي بيتك مفتوح دائما لو تبين ترجعين وقلبي مفتوح لك بعد
مراعاة لمشاعري ماقالي ان زوجته حامل

عرفت من بنت خالي
الان انا بموت من حيرتي وش اسوي مستحححيل ارجع الان وهو شبه مكون عيله له
ومابي اظل معلقه كذا
الصداع مايفارقني وكل يوم مسكنات
ايش اسوي بعمري احساس النقص دمر لي حياتي

لمتابعة بقية التفاصيل , الاستشارات , عيادة الاقلاع

معلومات نفسية لاتعرفها !



معلومات في علم النفس التي ربما تقرأها لأول مرة. فلندخل إلى الفائدة والمتعة مباشرة بدون مقدمات، كل معلومة معها مصدرها,

1- العمل على مكتب غير مرتب يجعلك أكثر أبداعا حسب دراسة في جامعة مينيسوتا. (مصدر)

(هذه الصورة هى آخر صورة تم إلتقاطها لمكتب إينشتاين كما تركه بعد موته بعدة ساعات، نيوجيرسي، أبريل 1955م.)

2- عندما يفوز الفريق الرياضي المفضل، مستوى هرمون التستوستيرون يرتفع بنسبة 20% تقريبًا في أجسام الرجال المشجعين لهذا الفريق مما يحسن حالته النفسية والجسدية ويشعره أنه أكثر حيوية. (مصدر)

3- الرغبة الدائمة في الكمال قد تقود صاحبها، للاكتئاب، القلق والأفكار الانتحارية وذلك حسب دراسة نشرت في مجلة تابعة للجمعية الامريكية لعلم النفس. وفي دراسة تمت في عام 2007 تحت اشراف عدة جهات بحثية في ألاسكا، فإن عدد كبير من المنتحرين تم وصفهم من قبل أصدقائهم وأقاربهم بأنهم دائمو الرغبة في الكمال (perfectionists) وأن تتم كل التفاصيل بدقة وكمال متناهيين. (مصدر)

4- عندما تدرس الكثير من المعلومات في وقت قصير فقط لتجاوز الاختبارات يُسمى هذا الأمر (Bulimic Learning) - التعلم النُهامي. هذا النوع من التعلم وحشو المعلومات في دماغ الطالب دون أن يفهم ما قيمتها أو فائدتها يعتبر الأسوأ وينسى الطالب سريعًا كل ما قام بدراسته فور إنتهاء الاختبار. (مصدر)

التوحد

التَّوَحُّد Autism عبارة عن اضطراب عادة ما يُلاحظ على الطفل في سنّ مبكّر، حيث يؤثر على تطوّره وجوانب نموّه المختلفة، فيكون تطوره غير طبيعيّ، ويظهر خللاً في تفاعله الاجتماعي، ويتميز بتكرار أنماط سلوكية معيّنة، وبضعف تواصله اللفظي وغير اللفظي مع الآخرين. أسباب مرض التوحد تتعدد الأسباب الكامنة وراء هذا المرض، وأهمها: عوامل متعلقة بالولادة، وعوامل دماغية، وعوامل جنينية، وعوامل بيولوجية، وعوامل مناعية، وسنعرض توضيحاً عن أهم هذه العوامل كالتالي: العوامل الجينية بيّنت دراسات وأبحاث أنّ احتمالية إصابة أشقاء الطفل التوحدي بمرض التوحّد تزداد بمعدل يتراوح من تسع وأربعين مرّة إلى مئة وتسع وتسعين مرّة، وفي حال لم يُصب أشقّاء مريض التوحد بهذا المرض، فتزداد احتمالية إصابتهم باضطرابات أخرى ذات علاقة بالتواصل الاجتماعي، ويشار إلى أن نسبة ظهور هذا المرض عند التوأم المتشابه تكون أعلى من التوأم غير المتشابه.

العوامل البيولوجية تشير العديد من المعلومات العلمية إلى أنّ عدداً كبيراً من الأطفال التوحّديين يعانون من التخلّف العقلي، وهناك نسبة منهم تتراوح بين 4%-32% تعاني من الصرع التوتري الارتجاجي أو ما يدعى بالصرع الكبير، وبيّنت تخطيطات الدماغ الكهربائية التي أُجريت على العديد من مرضى التوحد تسجيلات غير طبيعية بنسبة تتراوح بين 11%-83% من المرضى، وهو ما يؤكد على الدور المهم الذي يلعبه العامل البيولوجي في إصابة الطفل بالتوحد. العوامل المناعية بيّنت عدد من الأبحاث والدراسات إلى أنّه من الممكن أن يكون عدم التوافق المناعي Immunological Incompatibility أحد الأسباب المؤدّية للتوحد، فمن الممكن أن تتفاعل كريات الدم البيضاء الخاصة بالجنين من النوع اللمفاوي مع أجسام الأم المضادة، مما يترتب عليه ازدياد احتمالية تلف النسيج العصبي الخاص بالجنين. أعراض مرض التوحد أعراض جسدية قد توجد بعض التشوّهات الخلقيّة البسيطة؛ كتشوّه الأذن الخارجية مثلاً. قد يوجد شذوذ في رسم جلد بصمات الأصابع على وجه الخصوص. أعراض سلوكية واجتماعية عدم إظهار الطفل المصاب بالتوحّد الملاطفة الاجتماعية والتودد المتوقّع من الأطفال العاديين، وهذا يشير إلى عدم تفاعل الطفل مع أفراد عائلته. لعب الطفل وحده وعزلته عن الآخرين، فلا يسمح لأحد بمشاركته لنشاطاته التي يقوم بها، وذلك في عمر العامين أو ثلاثة أعوام. إيجاد الطفل صعوبة في تمييز الأبوين عن باقي الناس. معاناة الطفل من نقص في مهارة كسب الأصدقاء. اتسام سلوكياته الاجتماعية بعدم اللباقة. تأخر تطوّر اللغة عند أطفال التوحّد، فيصعب عليهم استخدام اللغة للتواصل مع الآخرين، ويشار إلى أنّ صعوبة اللغة لا ترجع إلى امتناع الأطفال عن التكلم أو عدم وجود حافز لديهم، وإنّما ترجع إلى قصور في تطوّرهم.

ورطت نفسي بعلاقة

بسم الله.. عندي زميلة بعمري ونفس وضعي تسولف لي عن صاحب لها تعرفت علية قريب وهو مميز بنواحي كثير ومشهور بمجالة (مو بالسوشال ميديا) , جاني فضول اعرفة او اشوف هل هو فعلا مايعرف غيرها او لا
راسلتة ورحب فيني وصرنا نتواصل وعلاقتة فيها صارت متذبذبة وانا مرات نفس الشي لانة متزوج وزوجتة طاحت علية اكثر من مرة (وانا مااعرف) لان انا مايبين لي مشاكلة وقتها
اللي صار صديقتي تهاوشت وياة وتركتة مع انها للان تبين وتفكر فية وماتعرف اني اتواصل معة

انا استمريت معة والبداية كنت بس بلعب واشوف هل هو قد المدح! , اللي صار انا تعلقت فية وهو انسان فضيع وفعلا مميز شخصيتة وطيبتة , تمر علي ايام والله ماذوق لا لقمة ولا موية تجيني ضيقة فضيعة احس اني مستهترة مراهقة ليش سويت كذا! بس ماقدر اتركة ماقدر جربت مرة حذفتة وقعدت اصيح منهارة ورجعته ورقعت السالفة لة لايحس اني حاذفتة
اخر شي صار ان زوجتة رجعت تكشفة من جديد وقال لي بخفف تواصل قلت اوكي ..
انا الان منهارة وتعبانة نفسيا مو قادرة اتركة ولا قادرة اتواصل معة ابية وماعاد ابية

يمكن الفراغ والحرمان اللي انا فية زاد علي وضعي!
يمكن كلام زميلتي عنة وسوالفها هو اللي يحرق قلبي زيادة لدرجة اني افكر اتركها واقطع علاقتي فيها
هي مجرد زميلة لكن احب اراقبها بس عشانة بشوف وش ممكن زيادة تعطيني سوالف مع ان السوالف توجع قلبي
ماعاد اعرف وش اسوي احتاج احد يدلني والكلام ترا سهل تكفون لحد بكل سهولة يقول اتركية انا نفسيتي تعبانة من ظروفي بالحياة وهو زادها علي
تركي لة وانا ابي بيحرق قلبي ابي فعلا اكرهة هو فعلا مو لي لة بيت وزوجة وعيال
قبل ماتكشفة زوجتة اخر مرة .. قلتلة ماعاد ابي وكلمتة بشكل جدي فعلا انة يحذف رقمي وبحذف رقمة ماعرف كيف باسلوبة يغير رايي
مو راضي ينهيها وبظروفة مانقدر نتواصل دايم !
انا حتى ضميري مأنبني اتخيل مشاعر زوجتة اكيد تحبة اكثر مني وش بيكون شعورها! مع انها الحمدلله ماقد شافت ولا شي كدليل واضح مجرد شكوك
حتى هو يقول ارحمك مابي تفكرين ولا تشتاقين لي اشغلي نفسك وحاول يدور لي وظيفة وماحصلت

فرصة

فية كل المواصفات اللي اتمناها بزوجي المستقبلي شهادة علم وسامة فلوس طيبة قلب اخلاق تعامل بس متزوج ومافتح معي الزواج وماعتقد انه يبي يعدد اصلا

للمزيد , لمتابعة بقية الاستشارات , لاضافه استشاراتك , عيادة الاقلاع

انا اتغير للأسواء بسبب الفراغ والعطاله

انا كنت بنت مجتهدْه بالدراسه ومنْ المتفوقات علاقاتي الأجتماعيه شبه معدومه ماتتجاوز أسوار المدرسه والجامعه , ما تعاملت كثير مع المجتمع سلام ومرحبا وخلاص ..,, ماعرف القيل والقال حتى وقت الإجازات نسافر برّا مانحضر مناسبات عائليه ما أحتكيت بأي عالم خارجي غير أهلي , بعد ماتخرجت من سنتين تقريبا وشخصيتي من سيء للأسوء بدون مقدمات صرت عاطله ورايحه وجايّه ..

تطوّر الوضع لدرجة مدري كيف وليه سرت كذذذا , أعوذ بالله منّي , بدايتها كنت اسمع الكلمه أرد عليها بمصطلحات قويّه , العيوب بدات تظهر لي من النّاس ولما يغلطوا عليّا لو مزح كشفتها لهم > , أسلوبي هجومي وما ارضى احد يلّمح بشيء ومارديت عليه , اللي يجرحني أو يجرح أخواتي يندم ع الكلمه عشر سنين قدام من ردودي القويه , سوء الظن عندي زي السلام عليكم أفسّر المواقف وادخل بالنيّات لدرجة القرف وما ارتاح إلين أقاطع اللي مقرفيني بحياتي ,بلقطيعه ماتجيب نتيجه لانهم يواصلوني غصب عنّي واضطر أتعامل معاهم بفوقيّه وشوفة نفس وملاسن , اللي يتكلّم عليّا أو ينسبولي موقف أو كلام ماقلتو أنشب لهم و اواجههم واطلّعهم كذابين قدام أمة محمد ولاهمنيّ نفسيتهم أهم شيء ضميري وما اخلي بنفسي شيء ما احشّم كبير ولا صغير , ودعايه يعني أدعي قايمه قاعده أحيان ربيّ يستجيب أحيان لاء لكن فالحه أدعي سواء لظلم أو تلميحه يندمون عليها عمر ,,, للمزيد

لمتابعة بقية الاستشاره , لإضافة الحلول ., عيادة الاقلاع

مشاكل والدي , اتمنى الانتحار

مشكلتي أن من زمان مشاكل في بيتنا والسبب أبوي مااعرف ليش تغير بشكل مفاجئ بعد ماكان الاب الحنون لكن والله من صرت في سادس ابتدائي والحين عمري 29 سنه /من سادس لين صرت بالثانوي وبيتنا مشاكل والطرف الثابت فيها أبوي سواء مشاكل مع امي سواء مع عماتي كل القرايب علاقته معهم سيئة مع العلم انها ماتأثرت علاقتنا بالاقارب بشكل صريح محافظين عليها الى الآن .. والحين عمري 29 سنه ..

اخواتي اللي اكبر مني تزوجو مابقى الا انا وامي و3 من اخواني بالبيت واخوي الرابع موظف بمدينه غير حائل .. صحيح ان بيتنا ماتغيرت المشاكل بس على الاقل كبرت وصار ابوي مايقدر يمد يده علي ... لكن مايمنع من الكلمات السيئة اللي يقولها بين كل وقت ووقت .. أما امي فـ طول الوقت وهي تسمع كلام بذيء منه وهي منه براء والله على ماقول شهيد .. المهم زبدة الموضوع كله والخلاصة كنت صابرة على الوضع لآني امي صابرة عشاننا وجالسة معانا لكن قبل اسبوعين تقريبا ابوي مد يده على امي تخيلو بالخمسين هي وهو بالسبعين ويقول لها كلام بذيء مايصدر من شخص عاقل وتطور انه يمد يده ..!! والسبب تافهه أشياء يقولها ان امي مسويتها طبعا ماقدر اذكرها لكن والله انها منها براء ، لكن مدري كيف تطري عليه اصلاً حتى يفكر بها ! امي ماتحملت الوضع كان وقتها عندنا اختي في الأربعين وصارت ذاك اليوم مشكلة كبيرة انا دافعت مع امي واختي اخذت اغراضها وهجت ل بيتها وامي رافقتها لبيتها يعني جلست انا وابوي واخواني ال3 .. مع ان اخوي الثالث مايجي للبيت الا اخر الليل عشان ينام بس اما انا واخواني الصغار 15 – 12 سنه حنا اللي ماكلينها تلعين وتشتيم .. اول كنت اصبر عشان امي موجودة لكن الآن صرت لحالي وماعاد فيه أم ولاشيء أمي رفعت عليه قضية .. عاد الله اعلم متى يبتون فيها / يعني مستحيل ترجع للبيت .. وهو الى البارح رجع لوضعه القديم وصار يهاوش ويضرب اخوي عشان شيء تافهه (ماضيي جاء قدامي وماضيي أخوي الكبير لما كان ينضرب ومابيدنا حيلة .. وللأسف اكتشفت اني حتى وانا بهالعمر مابيدي حيله) يعني التاريخ يعيد نفسه .. اقسم بالله ماكذبت ولابكلمة .. انا افكر جدياً بالانتحار اقسم بالله – احيانا اقول ابهرب من البيت بس اهرب اروح وين ؟ ولو هربت ورجعت له بصير في عداد الاموات ، اقسم بالله صرت افكر بالانتحار تفكير جدي / اخواتي يصبروني اصبري أصبري بكرا تفرج وانا والله بدا ينفذ الصبر ولا باليد حيلة .. تكفون لاتقولون لي تقربي من ابوك وخليه يحبكم / انتم مستوعبين اكثر من 18 سنه شخص يهينك او يهين احد من اخوانك وحتى امك ! ويتكلم كلام بذيء فيكم .. وانتم منه براء ! بفكر اني اخليه يحبني بعد كل هالاشياء فكرت بدار الرعاية لو حصل لي وهربت فيها بس لما قريت القصص طلع الجحيم اللي عايشة فيه جنه .. اعتذر عن الاطالة أتمنى تقترحون علي وش أسوي عشان اطلع من هالجحيم اللي انا فيه والله اني في كربه لايعلم بها الا الله .. وأغلب الموضوع عشان افضفض لكم وارتاح شوي ..

للمساعدة , ايجاد حلول , توجيه نفسي وإجتماعي , عياده الاقلاع

لا افهم شخصية زوجي

بحاول اسرد مشكلتي بشكل منصف ومختصر بدون تحيز لنفسي المده الفعليه اللي جلستها عندزوجي شهرين فقط ، كنت زي اي بنت تحلم تكمل حياتها مع شخص يكون لها اخ واب وزوج وصديق ارتبطت بشاب خارج العائله وكان وقتها منفصل عن زوجته الاولى وعنده ولد مريض بالمستشفى عمره اقل من سنه وقالو سبب الطلاق مرض وراثي لانه متزوج قريبته ترددت بالبدايه وخفت بس شفته انسان طموح وراعي صلاة ودين وافقت وانا بنت جميله موظفه اخاف ربي ومن عائله طيبه وتم كل شي بشكل سريع بحسب رغبته رغم اعتراضي لاني موظفه ويالله الحق اجهز واحجز وهالشغلات والاهم ابي اتعرف عليه اكثر واتطمن من ناحيته المهم سوينا ملكه بالبيت والكل انبسط وسويت طاوله تقديم وتوزيعات كلها من شغل يدي وماقصرو صديقاتي بعد الملكه كلمني ونبرة صوته متغيره يقول مافي تنظيم ليش مادليتو اهلي على مكان الحمام والمغاسل وليش امك ماجلست مع اهلي مع انه عارف اني بنت وحيده بين اولاد ماعندي خوات وامي لازم تشيك اذا الرجال يحتاجون شي وقال امك فيه شي ماحسها طبيعيه ماتتكلم وتسولف مع اهلي ابوك احسه عايش على البركه ماعنده اهداف بالحياة بس يصرف عليكم وبس وصديقاتك ليش متحكمين فيك يرقصونك ويزفونك واهلي يقولون عنك شكلها جريئه وانا اصلا من الربكه مدري وين ربي حاطني طبعا كل هالكلام اللي قاله ماشافه بس يسمع خواته

لمتابعة بقية الإستشاره , تعقيبات المختصين , عيادة الاقلاع