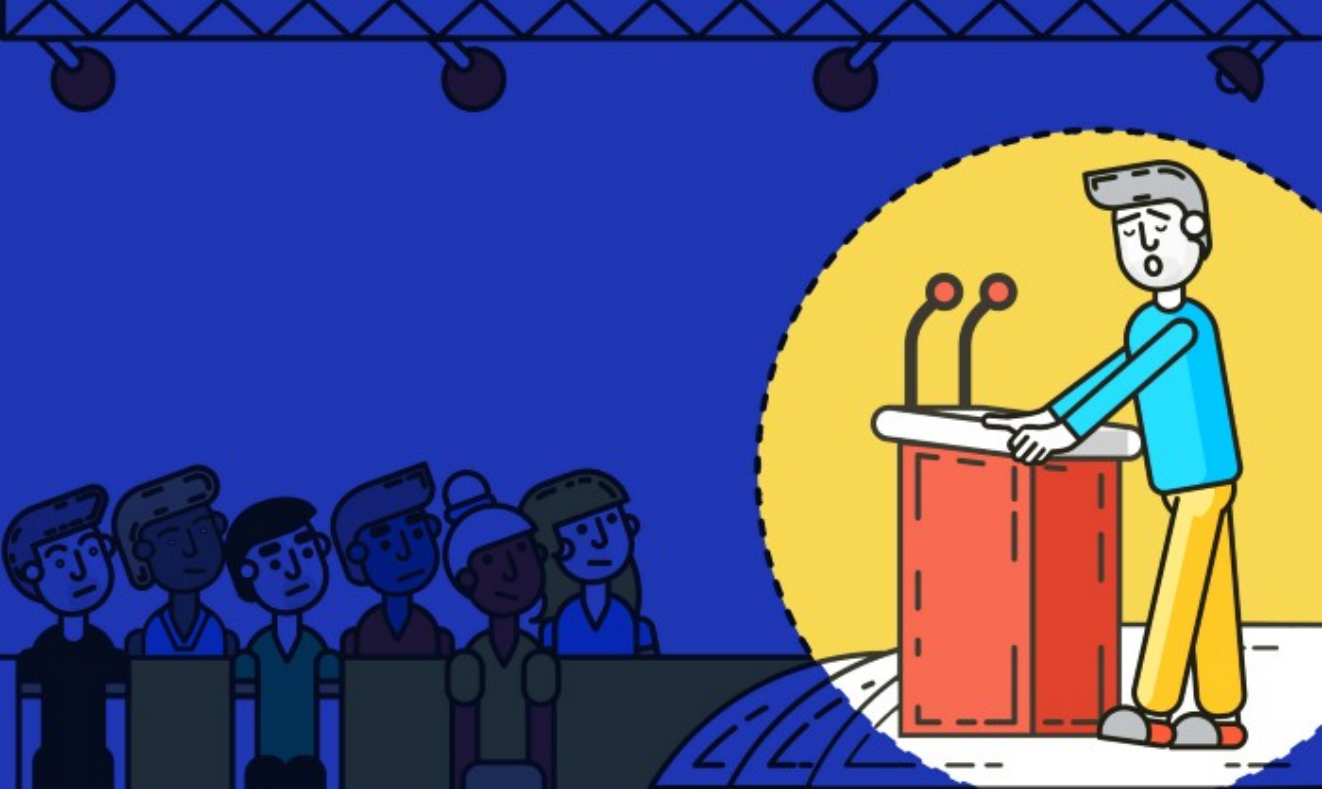


ما هي الكاريزما Charisma



كثيراً ما نسمع عن كلمة “كاريزما” وأن فلان يمتلك كاريزما تجعله محبوباً ومؤثراً على من حوله. لكن هل ندرك فعلاً ما تعنيه الكاريزما أو الشخصية الكاريزمية؟ وما هي المهارات والصفات التي تجعل منك شخصاً ذو كاريزما؟ لغوياً، كاريزما Charisma هي كلمة يونانية الأصل تعني الهدية أو التفضيل الإلهي، وترتبط بالجازبية 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 كاريزمياً أم لا. مع ذلك، غالباً ما يكون من الصعب تحديد المهارات والصفات التي يمتلكها هؤلاء الأشخاص ويفتقر إليها الآخرون.

ولجعل الأمور أكثر تعقيداً، هناك أنواع مختلفة من الأشخاص الكاريزميين. قد يكون البعض أكثر هدوءاً، 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 صدقاً. 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.

بدلاً 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 شخصاً كاريزمياً؟

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 بناءً على عاملين هما:

التأثير، والقدرة على القيادة وإثبات الحضور.

الدراسة التي نُشرت في صحيفة إنديبننت البريطانية خلُصت إلى أن هناك 6 متطلبات رئيسية على الشخص أن يتمتع بها حتى يُقال أنه صاحب كاريزما مميزة. هذه المتطلبات 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 كنت 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 البراءة



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 تسحب منها بالليل وبأوقات معينه ويكون مع الوالده)
ماتجلس معنا ابد ماتسولف معنا ابد مع ان نحاول نحتك فيها كثير تقول ماتعجبي سواليفكم سواليفكم
سوالف كبار سوالف عجايز ! نقولها سولفي انتي طيب ماترضى ..

تسهر كئيبيير وتنام شوي وتقوم عشان الجوال مع انه مسحوب لكن تاخذ ايباد اختي الصغيره ،، امي لاحظت هالشي ان البننت 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 عصبه دخلت اهلي بعد ماحاولت اصلحه وتدخلهم زاد الامر سوء هو لم يتقبل تدخلهم ولا يريد ان يتغير مثل اغلب الرجال بعد ما فقدت 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 لا اريد منه شي الا ظل لولدي وانجاب اخ شقيق لابني

الان لازال يراسلني ورسائله اخذت منحى تجريح لي وما فعلت من قبل معه ويقارنني بزوجه الاخرى ولو رديت عليه وعاتبته قال انه لا يقصد

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 سنة اجمل مايكون كل شي كان مثل ما ابي وزياته تصرفاته معاملته اسلوبه كنت سعيدة 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 سنة كامله وكل ماقابلني احد يسأل اهله واهلي صديقاتي حتى اصحابه انا كنت اشوف انه عادي ولا كان هامني الوضع بس يوم مرت سنة كامله وكثرت أسألة الناس قلت له خلينا نحلل

بنفس اليوم الليطلع فيه التحليل قلبي وجعني قلت انا ابي اروح استلمه ولوحدني 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 ما قدرت ارد ارد ايش اقوله حالتي كانت مايعلم فيها الا ربي
لما جو اهلي من الدوامات باين علي اني منهاره من البكا الكل يسأل شفيك ما قدرت اقول لاحد اي شي
جا هو يبي يشوفني قلت اني نايمه وتعبانه ومو راичه 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 تبدؤون علاج او كيف
انا بحكم اني شفت خالتي اللي نفس الحاله كيف تبهدلت 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 بالنتائج

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 اترك 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 مافيه شي بس ماله

داعي يجرحون ب تلميحاح فاضيه

بما انه اكبر عيالهم ف كان يسمي ع اسم ابوه

يقولون له والله شكل فلان مطول ولا يبي له فلوس واجد

هو ابدأ 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 لوحذك 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 حارمك من

حقك الطبيعي ب انك تكون اب

كل يوم اتعذب وانا اشوفك تناظر الاطفال وتلاعبهم

حتى بزران اخوانه هو اكثر واحد يحبونه من كثر ماياخذهم 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 تبينه

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 ابينه يسوي كذا

طلبت اقدم خلع ابوي رفض

كان يكلمني يوميا اترجاه يطلقني وارتاح مارضى

حتى بيوم زواجه كان يتصل علي ويقولني انه يحبني

تزوج ومع ذلك مانساني ابدأ

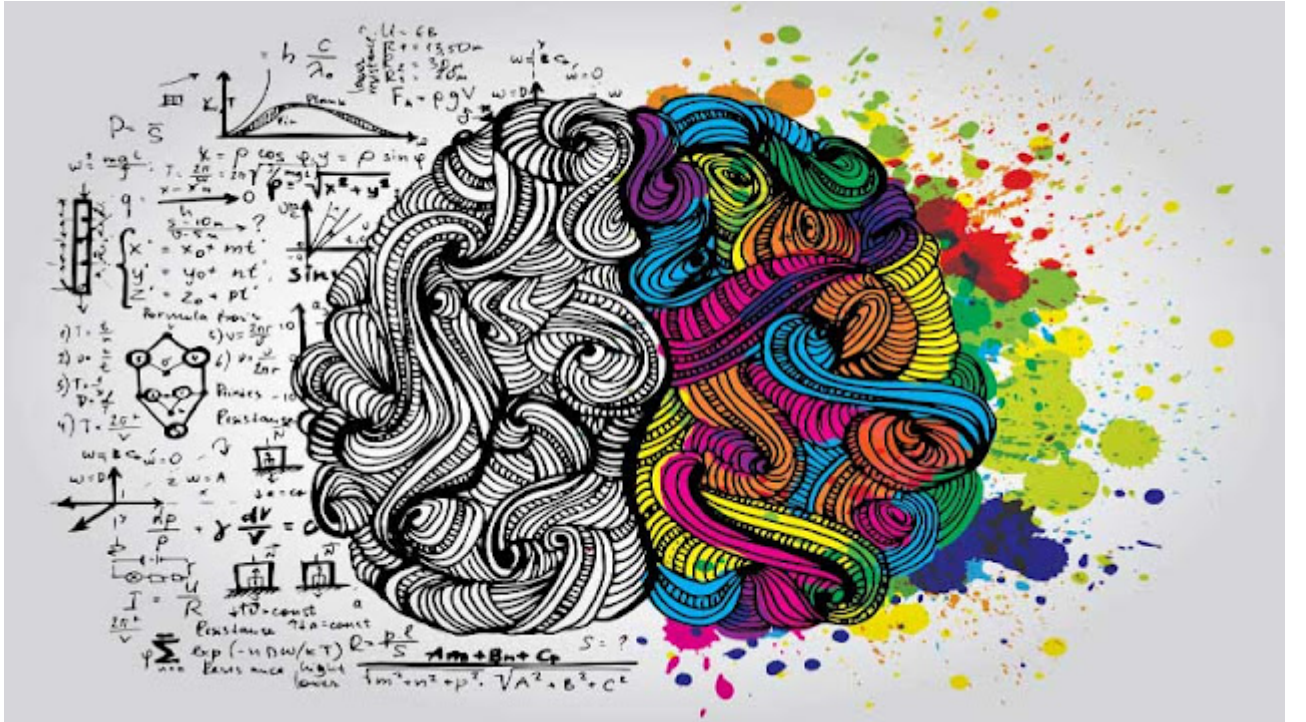
ويقولي بيتك مفتوح دائما لو تبين ترجعين وقلبي مفتوح لك بعد

مراعاة لمشاعري ماقالي ان زوجته حامل

عرفت من بنت خالي
الان انا بموت من حيرتي وش اسوي مستحيل ارجع الان وهو شبه مكون عيله له
ومابي اظل معلقه كذا
الصداع مايفارقني وكل يوم مسكنات
ايش اسوي بعمرى 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 أبداعاً حسب دراسة في جامعة مينيسوتا. (مصدر)



(هذه الصورة هي آخر صورة تم التقاطها لمكتب أينشتاين كما تركه بعد موته بعدة ساعات، نيو جيرسي، أبريل 1955 م.)



2- عندما يفوز الفريق الرياضي المفضل، مستوى هرمون التستوستيرون يرتفع بنسبة 20% تقريباً 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 الأمريكية لعلم النفس. وفي دراسة تمت في عام 2007 تحت إشراف 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 النهامي. هذا النوع من التعلم وحشو المعلومات في دماغ الطالب دون أن يفهم ما قيمتها أو فائدتها يعتبر الأسوأ وينسى الطالب سريعاً كل ما قام بدراسته فور إنتهاء الاختبار. (مصدر)

التوحد



التَّوْحُدُ Autism عبارة عن اضطراب عادة ما يُلاحظ على الطفل في سنٍّ مبكّر، حيث يؤثر على تطوُّره 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 التوحد تزداد بمعدل يتراوح من تسع وأربعين مرّة إلى مئة وتسع وتسعين مرّة، وفي حال لم يُصب أشقاء مريض التوحد بهذا المرض، فتزداد احتمالية إصابتهم باضطرابات أخرى ذات علاقة بالتواصل الاجتماعي، ويشار إلى أنّ 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 التوحديين يعانون من التخلّف العقلي، وهناك نسبة منهم تتراوح بين 4%-32% تعاني من الصرع التوتري الارتجاجي أو ما يدعى بالصرع الكبير، وبيّنت تخطيطات الدماغ الكهربائيّة 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 اللفافي 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 بالتوحد 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 التوحد، فيصعب عليهم استخدام اللغة للتواصل مع الآخرين، ويشار إلى أنّ صعوبة اللغة لا ترجع إلى امتناع الأطفال عن التكلم أو عدم وجود حافظ لديهم، وإنّما ترجع إلى قصور في تطوّرهم.

ورطت نفسي بعلاقة

✕ بسم الله.. عندي زميلة بعمرى ونفس وضعى تسولف لى عن صاحب لها تعرفت علىه قريب وهو مميز بنواحي كثير ومشهور بمجاله (مو بالسوشال ميديا) , جاني فضول اعرفه او اشوف هل هو فعلا مايعرف غيرها او لا راسلته ورحب فيني وصرنا نتواصل وعلاقتة فيها صارت متذبذبة وانا مرات نفس الشى لانة متزوج وزوجته طاحت علىه اكثر من مرة (وانا مااعرف) لان انا مايبين لى مشكلة وقتها اللي صار صديقتي تهاوشت وياه وتركته مع انها للان تبين وتفكر فيه وماتعرف انى اتواصل معه

انا استمريرت معه والبداية كنت بس بلعب واشوف هل هو قد المدح! , اللي صار انا تعلقت فيه وهو انسان فضيع وفعلا مميز شخصيته وطيبته , تمر على ايام والله مااذوق لا لقمة ولا موية تجيني ضيقة فضيعة احس انى مستهتره مراهقة ليش سويت كذا! بس ماقدر اتركه ماقدر جربت مرة حذفته وقعدت اصيح منهارة ورجعته ورقعت السالفة لة لايحس انى حازفته

آخر شى صار ان زوجته رجعت تكشفه من جديد وقال لى بخفف تواصل قلت اوكي

.. انا الان منهارة وتعبانة نفسيا مو قادرة اتركه ولا قادرة اتواصل معه ابية وماعاد ابية

يمكن الفراغ والحرمان اللي انا فيه زاد على وضعى!

يمكن كلام زميلتي عنه وسوالفها هو اللي يحرق قلبي زيادة لدرجة انى 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 اتركه انا نفسي تبانة من ظروفى بالحياة وهو زاده على

تركي لة وانا ابى بيحرق قلبي ابى فعلا اكرهه هو فعلا مو لى لة بيت وزوجة وعيال قبل ماتكشفه زوجته اخر مرة .. قلتله ماعاد ابى وكلمته بشكل جدي فعلا انة يحذف رقمي ويحذف رقمة ماعرف كيف باسلوبة يغير رايبى

مو راضى ينهاها وبظروفة مانقدر نتواصل دايم !

انا حتى ضميري مأبني اتخيل مشاعر زوجته اكيد تحبة اكثر منى وش بيكون شعورها! مع انها الحمد لله ماقد شافت ولا شى كدليل واضح مجرد شكوك

حتى هو يقول ارحمك مابى تفكرين ولا تشتاقين لى اشغلي نفسك وحاول يدور لى وظيفة وماحصلت

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 استشارتك , عيادة الاقلاع

انا اتغير للأسوء بسبب الفراغ والعطالة

انا كنت بنت مجتهده بالدراسه ومن المتفوقات علاقتي الاجتماعيّه شبه معدومه ✖ ماتتجاوز أسوار المدرسه والجامعه , ما تعاملت كثير مع المجتمع سلام ومرحبا وخلاص ... ماعرف القيل والقال حتى وقت الإجازات نساfer برا مانحضر مناسبات عائلية ما أحتكيت بأي عالم خارجي غير أهلي , بعد ماتخرجت من سنتين تقريبا وشخصيتي من سيء للأسوء بدون مقدمات صرت عاطله ورايحه وجايّه ..

تطورّ الوضع لدرجة مدري كيف وليه سرت كذاذا , أعوذ بالله منّي , بدايتها كنت اسمع الكلمه أرد عليها بمصطلحات قويّه , العيوب بدات تظهر لي من الناس ولما يغلطوا عليّا لو مزح كشفتها لهم < , أسلوبى هجومى 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 أفسر المواقف وادخل بالنيّات لدرجة القرف وما ارتاح إلين أقاطع اللي مقرفيني بحياتي , بلقطيعه ماتجيب نتيجة لانهم يواصلوني غصب عني واضطر أتعامل معاهم بفوقيّه وشوفة نفس وملاسن , اللي يتكلّم عليّا أو ينسبولى موقف أو كلام ماقلتو أنشب لهم و اواجههم واطلّعهم كذايين قدام أمة محمد ولاهمنيّ نفسيتهم أهم شيء ضميري وما اخلي بنفسى شيء ما احشّم كبير ولا صغير , ودعايه يعني أدعي قائمه قاعده أحيان ربّي يستجيب أحيان لاء لكن فالحه أدعي سواء لظلم أو تلميح يندمون عليها عمر ,,, للمزيد

لمتابعة بقية الاستشاره , لإضافة الحلول , عيادة الاقلاع

مشاكل والدي , اتمنى الانتحار



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

اخواتي اللي اكبر مني تزوجو مابقى الا انا وامى و3 من اخواني بالبيت واخوي الرابع موظف بمدينه غير حائل .. صحيح ان بيتنا ماتغيرت المشاكل بس على الاقل كبرت وصار ابوي مايقدر يمد يده على ... لكن مايمنع من الكلمات السيئة اللي يقولها بين كل وقت ووقت .. أما امي ف طول الوقت وهي تسمع كلام بذيء منه وهي منه براء والله على ما اقول شهيد .. المهم زبدة الموضوع كله والخلاصة كنت صابرة على الوضع لاني امي صابرة عشاننا وجالسة معنا لكن قبل اسبوعين تقريبا ابوي مد يده على امي تخيلو بالخمسين هي وهو بالسبعين ويقول لها كلام بذيء ما يصدر من شخص عاقل وتطور انه يمد يده ...!! والسبب تافهه أشياء يقولها ان امي مسويتها طبعاً ما قدر 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 وامى 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 سنة حنا اللي ماكلينها تلعين وتشتيم .. اول كنت اصبر عشان امي موجودة لكن الآن صرت لحالي وماعاد فيه أم ولا شيء أمى 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 (ماضيى جاء قدامى وماضيى أخوي الكبير لما كان ينضرب وما بيدنا حيلة .. وللأسف اكتشفت انى حتى وانا بهالعمر ما بيدي حيلة) يعني التاريخ يعيد نفسه .. اقسم بالله ما كذبت ولا بكلمة .. انا افكر جدياً بالانتحار اقسم بالله – احياناً اقول ابهرج من البيت بس اهرب اروح وين ؟ ولو هربت ورجعت له بصير في عداد الاموات ، اقسم بالله صرت افكر بالانتحار تفكير جدى / اخواتى يصبروني اصبري اصبري بكرا تفرج وانا والله بدا ينفذ الصبر ولا باليد حيلة .. تكفون لاتقولون لي تقربي من ابوك وخليه يحبك / انتم مستوعبين اكثر من 18 سنة شخص يهينك او يهين احد من اخوانك وحتى امك ! ويتكلم كلام بذيء فيكم .. وانتم منه براء ! بفكر انى اخليه يحبني بعد كل هالاشياء فكرت بدار الرعاية لو حصل لي وهربت فيها بس لما قرئت القصص طلع الجحيم اللي عايشة فيه جنه .. اعتذر عن الاطالة أتمنى تقترحون علي وش أسوي عشان اطلع من هالجحيم اللي انا فيه والله انى في كربى 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 العائلة 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 اعتراضني لاني موظفه ويالله الحق اجهز واحجز وهالشغلات والاهم ابي اتعرف عليه اكثر واتطمئن من ناحيته المهم سويننا ملكه بالبيت والكل انبسط وسويت طاولة تقديم وتوزيعات كلها من شغل يدي وماقصرو صديقاتي بعد الملكة كلمني ونبرة صوته متغيره يقول مافي تنظيم ليش مادليتو اهلي على مكان الحمام والمغاسل وليش امك ماجلست مع اهلي مع انه عارف اني بنت وحيدة بين اولاد ماعندي خوات وامي لازم تشيك اذا الرجال يحتاجون شي وقال امك فيه شي محسها طبيعیه 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