



## التوازن والقطبين

ما هي أكثر الأشياء التي تسبب لك الشعور بالسعادة؟

---

---

---

---

---

ما هي أكثر الأشياء التي تسبب لك الشعور بالألم؟

---

---

---

---

---

ما علاقة الأحكام بالقطبين؟

ما هي الأحكام التي تضعها على نفسك؟

---

---

---

---

---

ما هي الأحكام التي تضعها على الآخر؟

---

---

---

---

---

ما هي الأحكام التي تضعها على علاقتك؟

---

---

---

---

---

ما هي الأحكام التي تضعها على حياتك؟

---

---

---

---

---



## استكشاف جذور المشكلة

### شجرة المشكلات

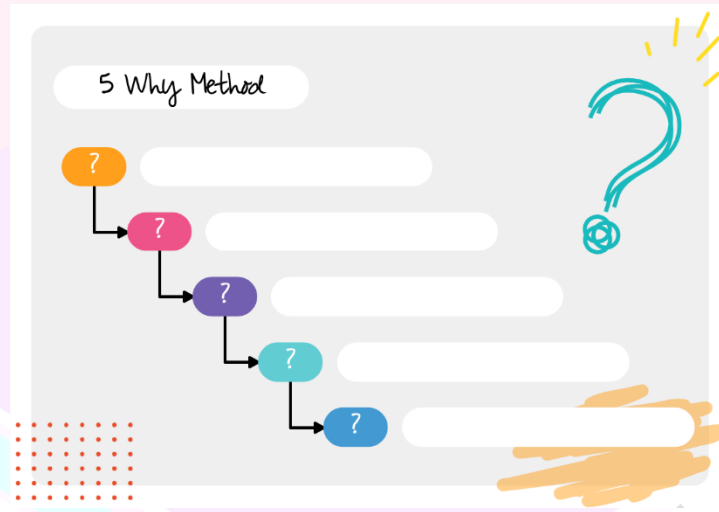


### شجرة المشكلات تتكون من (جذع - أوراق - جذور - ثمار).

- جذع (مشكلة): واضحة وبارزة.  
مشاعر - أفكار - مواقف - صور - ذكريات مؤلمة - أهداف غير محققة - اضطراب.
- أوراق (أعراض المشكلة ونتائجها): واضحة وبارزة.  
تأثير واضح وعميق على أنفسنا أو على حياتنا وعلاقتنا.
- جذور (أسباب المشكلة): غير واضحة، مدفونة.  
هي المسببات الرئيسية وبعالجها يتم سقوط المشكلة.
- الثمار (نتائج إيجابية للمشكلة): واضحة ولكن لا نستطيع رؤيتها.  
الآثر الإيجابي - السلوكيات الإيجابية - صفات إيجابية ناتجة عن المشكلة.

## Determine The Root Cause

### The 5 Whys Method (Sakichi Toyoda)



• لماذا / ليه / WHY؟

• بماذا يشعروني تجاه نفسي؟

• من ساهم في هذا؟

• ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

• الوصول لجذور الجذور

● جذع (مشكلة):

● أوراق (أعراض المشكلة ونتائجها):

● جذور (أسباب المشكلة):

● الثمار (نتائج إيجابية للمشكلة):

● ما هي القرارات والأفكار والسلوكيات الإيجابية المتزنة التي ستستخدمها؟

## 1- الشخصية الكمالية

### الشخص الكمالى:

هو من يريد إنجاز المهام بإتقان مفرط ودقة مبالغ فيها لدرجة يرهق بها نفسه ومن حوله ،ولا يشعر بالإشباع عن أي نتيجة أو نجاح يحققه ويصبح مهوساً بالكمال ودائم النقد لذاته

### أعراض الكمالية :

| لا | نعم | العبارات                                               |
|----|-----|--------------------------------------------------------|
|    |     | بتسعى تكون متميز في كل مجالات حياتك                    |
|    |     | بتقلل من نفسك وقدراتك                                  |
|    |     | في الغالب بتكون متردد في قراراتك وتصرفاتك              |
|    |     | بتخاف تتعرض للرفض                                      |
|    |     | بتخاف تغلط                                             |
|    |     | بتشوف أخطائك عيوب فيك                                  |
|    |     | عندك التزام مفرط بالقواعد وإن لازم إن كل شئ يكون مثالي |
|    |     | حتى لو حققت نجاحات ديماً حاسس بالفشل                   |
|    |     | بتكون متردد تبدأ أي مهمه جديده وبتحس بعدم الكفاءة      |
|    |     | صعب عليك تكون في حاله استرخاء                          |
|    |     | بتحب تكون مسيطر في شغلك وعلاقتك                        |

## أسباب الكمالية:

- استمداد القيمة من النجاح
- الأهل الكماليين
- النقد الدائم وعدم الرضا عن الأبناء
- المقارنة المستمرة بين الإبن و أخواته وأقاربه
- الحب المشروط ، فينتج عنه السعي للكمال خوفاً من الرفض
- العنف الأسري " سب – كلمات قاسية – ضرب "
- التوقعات العالية الغير واقعية

## Root Cause

- أسباب اضطراب الشخصية الكمالية لدي:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## السبب 1:

.....

- لماذا/ ليه/ WHY؟

.....

- بماذا يشعرني تجاه نفسي؟

.....

- من ساهم في هذا؟

.....

- ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

.....



• السبب 2:

• لماذا/ ليه/ WHY؟

• بماذا يشعرني تجاه نفسي؟

• من ساهم في هذا؟

• ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

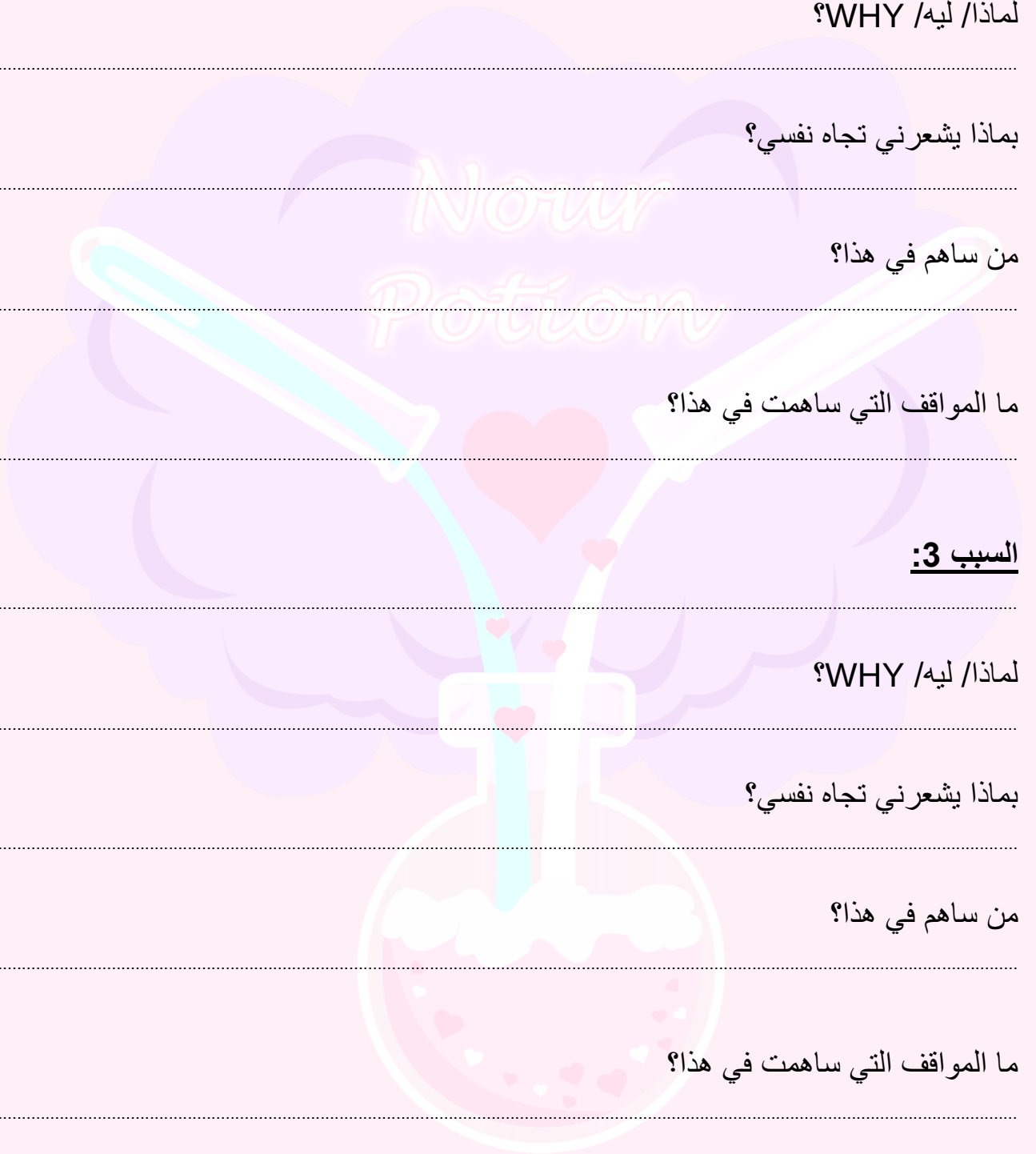
• السبب 3:

• لماذا/ ليه/ WHY؟

• بماذا يشعرني تجاه نفسي؟

• من ساهم في هذا؟

• ما المواقف التي ساهمت في هذا؟



• السبب 4:

• لماذا/ ليه/ WHY؟

• بماذا يشعرني تجاه نفسي؟

• من ساهم في هذا؟

• ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

طبق شجرة المشكلات على "اضطراب الشخصية الكمالية".



## 2- الشخصية الاعتمادية

### ماهي الاعتمادية:

هي حالة يتوقع فيها الفرد المساعدة من الآخرين ، ويبحث بنشاط من الدعم العاطفي والمادي وكذلك الحماية والرعاية اليومية .

### أعراض الاعتمادية :

| لا | نعم | العبارات                                                           |
|----|-----|--------------------------------------------------------------------|
|    |     | بتلجأ ديماً لطلب النصيحة والاستشارة من الآخر                       |
|    |     | بتلجأ لصعوبة تأخذ قرارات لوحدي                                     |
|    |     | مستني من الآخرين يتحملوا مسئولياتك                                 |
|    |     | لو خرجت من علاقة عاطفية بتلجأ لدخول علاقة ثانية بسرعه بدون التعافي |
|    |     | محتاج ديماً لدعم الآخرين حتي في أبسط الأشياء                       |
|    |     | لما بتكون وحيد بتحس بالحيرة وعدم القدرة علي الاهتمام بنفسك         |
|    |     | بتخاف من الهجر والانفصال                                           |
|    |     | بتقلل من احترامك لذاتك                                             |
|    |     | شايك نفسك شخصية متسامحه ومش أنانية                                 |
|    |     | حاسس إنك محتاج للحب والقبول                                        |
|    |     | مش بتعرف تقدر نفسك                                                 |
|    |     | اتعرضت لانتهاك جسدي أو جنسي                                        |
|    |     | بتبالغ في تقديم التضحية للآخرين                                    |
|    |     | عندك حساسية عالية وبتبالغ في ردود أفعالك في المواقف                |
|    |     | بتلجأ للصمت لتجنب الخلافات                                         |
|    |     | بتفكر بطريقة الضحية وعاش الدور ده وسعيد به                         |

## أسباب الاعتمادية النفسية .

- الحماية المفرطة من الوالدين
- يشعر الشخص إنه يجب أن يعتمد علي شئ أو شخص ليستمد قيمته منه "عدم الشعور بالقيمة"
- التعرض لصدمات نفسية
- الإهمال العاطفي
- الشعور بالحرمان
- كتمان المشاعر والاحتياجات
- وجود تاريخ عائلي
- سعى الطفل لجذب الانتباه من أجل الحصول على الرضا

## Root Cause

- أسباب اضطراب "الشخصية الاعتمادية" لدي:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- السبب 1:

.....

- لماذا/ليه / WHY؟

.....

- بماذا يشعرني تجاه نفسي؟

.....

- من ساهم في هذا؟

.....

- ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

.....

## • السبب 2:

.....

- لماذا/ ليه/ WHY؟

.....

- لماذا يشعرني تجاه نفسي؟

.....

- من ساهم في هذا؟

.....

- ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

.....

## • السبب 3:

.....

- لماذا/ ليه/ WHY؟

.....

- لماذا يشعرني تجاه نفسي؟

.....

- من ساهم في هذا؟

.....

- ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

.....



• السبب 4:

• لماذا/ ليه/ WHY؟

• بماذا يشعرني تجاه نفسي؟

• من ساهم في هذا؟

• ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

طبق شجرة المشكلات على "اضطراب الشخصية الاعتمادية".



### 3- الشخصية الحدية

#### اضطرابات الشخصية الحدية:

هو حالة من عدم الاستقرار والضعف تصيب السلوك والعلاقات الشخصية وتجعل الانسان غير قادر علي التحكم في انفعالاته أو حالته المزاجية أو حتي علاقاته .

#### 1. أعراض اضطراب الشخصية الحدية:

| لا | نعم | العبارات                                                             |
|----|-----|----------------------------------------------------------------------|
|    |     | صورتك عن نفسك مهزوزه ومشوه                                           |
|    |     | سلوكياتك أغلبها متهوره " أكل زيادة – قيادة بسرعه – ادمان جنس – الخ " |
|    |     | بتفكر أحياناً في الانتحار                                            |
|    |     | طباعك حادة وقلقان بإستمرار                                           |
|    |     | بتحس بالملل والفراغ ديماً                                            |
|    |     | بيكون صعب عليك تتحكم في غضبك                                         |
|    |     | بتحس بعدم الاستقرار في أي علاقة عاطفية                               |

#### أسباب اضطراب الشخصية الحدية:

2. التعرض لصدمة نفسية قوية.
3. اضطراب الجينات الوراثية.
4. عدم القدرة على التأقلم مع المجتمع.
5. التعرض للاعتداء الجنسي.
6. اضطراب البيئة العائلية والعلاقات الأسرية.

## Root Cause

- أسباب اضطراب "الشخصية الحدية" لدي:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### السبب 1:

- لماذا/ ليه/ WHY؟

.....

.....

- بماذا يشعرني تجاه نفسي؟

.....

.....

- من ساهم في هذا؟

.....

.....

- ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

.....

.....

### السبب 2:

- لماذا/ ليه/ WHY؟

.....

.....

- بماذا يشعرني تجاه نفسي؟

.....

.....

- من ساهم في هذا؟

.....

.....



- ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

.....

### • السبب 3:

.....

- لماذا/ ليه/ WHY؟

.....

- لماذا يشعرني تجاه نفسي؟

.....

- من ساهم في هذا؟

.....

- ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

.....

### • السبب 4:

.....

- لماذا/ ليه/ WHY؟

.....

- لماذا يشعرني تجاه نفسي؟

.....

- من ساهم في هذا؟

.....

- ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

.....



طبق شجرة المشكلات على "اضطراب الشخصية الحدية".



#### 4- الشخصية المعادية للمجتمع

اضطرابات شخصية (سلوك اندفاعي غير مسؤول في الغالب إجرامي ويؤثر علي "سلوك وإدراك الشخص وعلاقته بالآخرين" نسبة الإصابة في الرجال أكثر من النساء.

#### أعراض الاضطراب:

| لا | نعم | العبارات                                                       |
|----|-----|----------------------------------------------------------------|
|    |     | بتستغل الآخرين وبتتلاعب بهم لمصالحك الشخصية وممكن تنتهك حقوقهم |
|    |     | مش بتحس بالقلق أو الندم علي أي فعل سئ بتعمله                   |
|    |     | بتتصرف بشكل غير مسئول                                          |
|    |     | صعب عليك تحافظ علي علاقاتك لمدة طويلة                          |
|    |     | بتلقي باللوم علي الآخرين                                       |
|    |     | مش بتتعلم من أخطائك                                            |
|    |     | شاييف نفسك مدمن للكحول أو المخدرات أو السجائر                  |
|    |     | بتعمل سلوكيات عنيفة وإجرامية بلا رهبة                          |
|    |     | بتشتغل في وظيفه ثابتة                                          |
|    |     | حاولت تنتحر قبل كده                                            |

#### أسباب الاضطراب:

- عوامل وراثية
- صدمات الطفولة " الهجر - الخيانة - الرفض - "
- التعرض للإهمال
- ظروف عائلية صعبة " الفقر - الجهل ،، الخ "
- التعرض للمعاملة السيئة " الضرب - المقارنه - السب - الخوف - التهديد - القهر والحبس

## Root Cause

- أسباب اضطراب "الشخصية المعادية للمجتمع" لدي:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### السبب 1:

- لماذا/ ليه/ WHY؟

- بماذا يشعرني تجاه نفسي؟

- من ساهم في هذا؟

- ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

### السبب 2:

- لماذا/ ليه/ WHY؟

- بماذا يشعرني تجاه نفسي؟

- من ساهم في هذا؟



- ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

.....

### • السبب 3:

.....

- لماذا/ ليه/ WHY؟

.....

- لماذا يشعرني تجاه نفسي؟

.....

- من ساهم في هذا؟

.....

- ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

.....

### • السبب 4:

.....

- لماذا/ ليه/ WHY؟

.....

- لماذا يشعرني تجاه نفسي؟

.....

- من ساهم في هذا؟

.....

- ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

.....



طبق شجرة المشكلات على "اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع".



## 5- الشخصية الانهزامية

الانهزامية هي استصغار النفس والعمل على إذلالها أمام الآخرين مع رفض تولي أي مسؤولية قيادية، بالإضافة إلى الخضوع والاستسلام والسير وراء الآخرين، واللجوء إلى القيام بالأشياء التي تسبب الهزيمة وعدم النجاح أو الإساءة للنفس، والسلوك الانهزامي هو أي شيء يؤدي إلى الوصول لنتيجة غير مرضية ولا يريدّها الشخص.

### أعراض الانهزامية:

| لا | نعم | العبارات                                                                     |
|----|-----|------------------------------------------------------------------------------|
|    |     | ببتفاني في تقديم الخدمات للآخرين وتلبية احتياجاتهم على حساب نفسك وبدون مقابل |
|    |     | بتكلم كثير وبتتجزر قليل                                                      |
|    |     | بتتجنب تجربة أي حاجة فيها مخاطرة                                             |
|    |     | مش بتتشك في نيات الناس ودوافعهم الخفية وعندك حسن ظن في كل اللي حواليك        |
|    |     | معندكش ثقة في نفسك ولا تقدير ليها                                            |
|    |     | بترفض الناس اللي بيعاملوك بشكل كويس ومش بتهتم بالتواصل معاهم                 |
|    |     | ببتسامح مع اللي حواليك                                                       |
|    |     | بترفض الدفاع عن نفسك ومواجهه الناس                                           |
|    |     | مش بتحب تكون محط اهتمام او تظهر في العلن كثير                                |
|    |     | مش بتحكم على حد ولا بتنتقد حد                                                |
|    |     | معندكش طموح ولا روح تنافسية                                                  |
|    |     | من السهل استفزازك وإحباطك                                                    |

|  |  |                                           |
|--|--|-------------------------------------------|
|  |  | بتميل للدراما والحزن في علاقاتك           |
|  |  | بتتحمل أمور وأشخاص سيئة كثير              |
|  |  | بترفض المتعه وبتفكر بسلبية وبتتوقع الاسوء |
|  |  | بتشتكي دائما من غير سبب واضح للشكوي       |
|  |  | بتشعر دائما بخيبة الأمل والفشل            |
|  |  | في اغلب الأوقات والمواقف بتحس بالذنب      |
|  |  | بتميل إنك تعيش دور الضحية في اغلب الوقت   |

### أسباب الانهزامية:

- التسلط الأسري
- الأفق المحدود





## Root Cause

- أسباب اضطراب "الشخصية الانهزامية" لدي:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### السبب 1:

- لماذا/ ليه/ WHY؟

- بماذا يشعرني تجاه نفسي؟

- من ساهم في هذا؟

- ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

### السبب 2:

- لماذا/ ليه/ WHY؟

- بماذا يشعرني تجاه نفسي؟

- من ساهم في هذا؟



- ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

.....

### • السبب 3:

.....

- لماذا/ ليه/ WHY؟

.....

- لماذا يشعرني تجاه نفسي؟

.....

- من ساهم في هذا؟

.....

- ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

.....

### • السبب 4:

.....

- لماذا/ ليه/ WHY؟

.....

- لماذا يشعرني تجاه نفسي؟

.....

- من ساهم في هذا؟

.....

- ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

.....



طبق شجرة المشكلات على "اضطراب الشخصية الانهزامية".



## 6- الشخصية الهستيرية (العصاب الهستيري)

حالة مرضيه تجعل المصاب بها يبالغ في التعبير عن مشاعر الخوف الشديد أو أى مشاعر فياضه أخرى ولا يستطيع صاحبها التعامل معها بالشكل الصحيح وهى أحد الاساليب العقلية التى يستخدمها العقل البشرى في مواجهة المواقف الصعبه.

### أعراض اضطراب الشخصية الهستيرية :

| لا | نعم | العبارات                             |
|----|-----|--------------------------------------|
|    |     | مشاعرك ستتغير بشكل سريع              |
|    |     | بتأخذ قرارات متسرعة                  |
|    |     | مش بتقدر تتحمل                       |
|    |     | ما عندكش قدرة علي الصبر والمثابرة    |
|    |     | محتاج ديماً الناس تمدحك              |
|    |     | بتميل إلي إنك تستعرض نفسك قدام الناس |
|    |     | بتتغاضي عن عيوبك وما بتفكرش تصلحها   |
|    |     | ما عندكش صديق حقيقي                  |
|    |     | بتعاني من الرفض                      |
|    |     | بتعاني من مشكلات التنفس              |

| <u>أسباب ناتجه عن نمط الحياه</u>     | <u>أسباب طبيه</u>    |
|--------------------------------------|----------------------|
| موت أو فقدان شخص عزيز                | أورام في المخ        |
| وجود شخص مستفز للمشاعر في حياة الفرد | الاكتئاب             |
| فشل أو خسارة غير متوقعه              | الهوس الحاد          |
| ادعاءات كاذبه توجه للفرد             | انفصام الشخصية       |
| صدمه نفسيه شديده أو حديثه            | الخرف                |
| ادمان الكحول                         | اضطرابات ثنائي القطب |

### أسباب الهستيريا:

- ١ - الوراثه دورها قليل جداً مقارنة بأي سبب آخر ويكون نتيجة ضعف القشره المخيه.
- ٢ - شخص يميل للتقليد والتمثيل والإيحاءات المبالغ فيها.
- ٢ - السبب الأهم هو حاله الصراع بين مكونات اللاوعي من غرائز ورغبات وقيم المجتمع .. واللي بيؤدي لكبت مبالغ فيه..
- رجل من بيئه متدينه ويحب البنات جداً يكبت جداً ويبدأ يطلع ده في تعدد أزواج وبشكل درامي وانه بيعمل ده لله وينكر إنه علشان رغبته
- ٣ - أسباب متعدده زي الفشل في الزواج
- واحد فشلت في جوزها فتبدأ تتحول لملكه دراما وقد ايه وايه وايه تعيش بالسنين بالحال ده وتطلع علي ولادها وولاد ولادها حال مأساوي إلي مالانهايه
- ٤ - أسباب نادر مابتكون سبب في الهستيريا ماكنتش موضع اهتمام بشكل كاف
- ٥ - الدلال الزايد فعائش بشخصيه الطفل ومكمل في حال التمرکز حول الذات وإني محور الكون ( عدم نضج في شخصيتي وفي علاقاتي )

٦- مكتسبات بقت جزء لا يتجزأ مني شخص باحث عن تعاطف الاخر معاه . حساس بزياده أقل موقف  
بيثيره فيتحول لشكل غير ناضج من المشاعر

٧- اتعرضت لصدمه انفعاليه عنيفه ( صدمه في مشاا اعري )

### Root Cause

• أسباب اضطراب "الشخصية الهسترية " لدي:

• السبب 1:

• لماذا/ ليه/ WHY؟

• بماذا يشعروني تجاه نفسي؟

• من ساهم في هذا؟

• ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

• السبب 2:

• لماذا/ليه/ WHY؟

• بماذا يشعرني تجاه نفسي؟

• من ساهم في هذا؟

• ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

• السبب 3:

• لماذا/ليه/ WHY؟

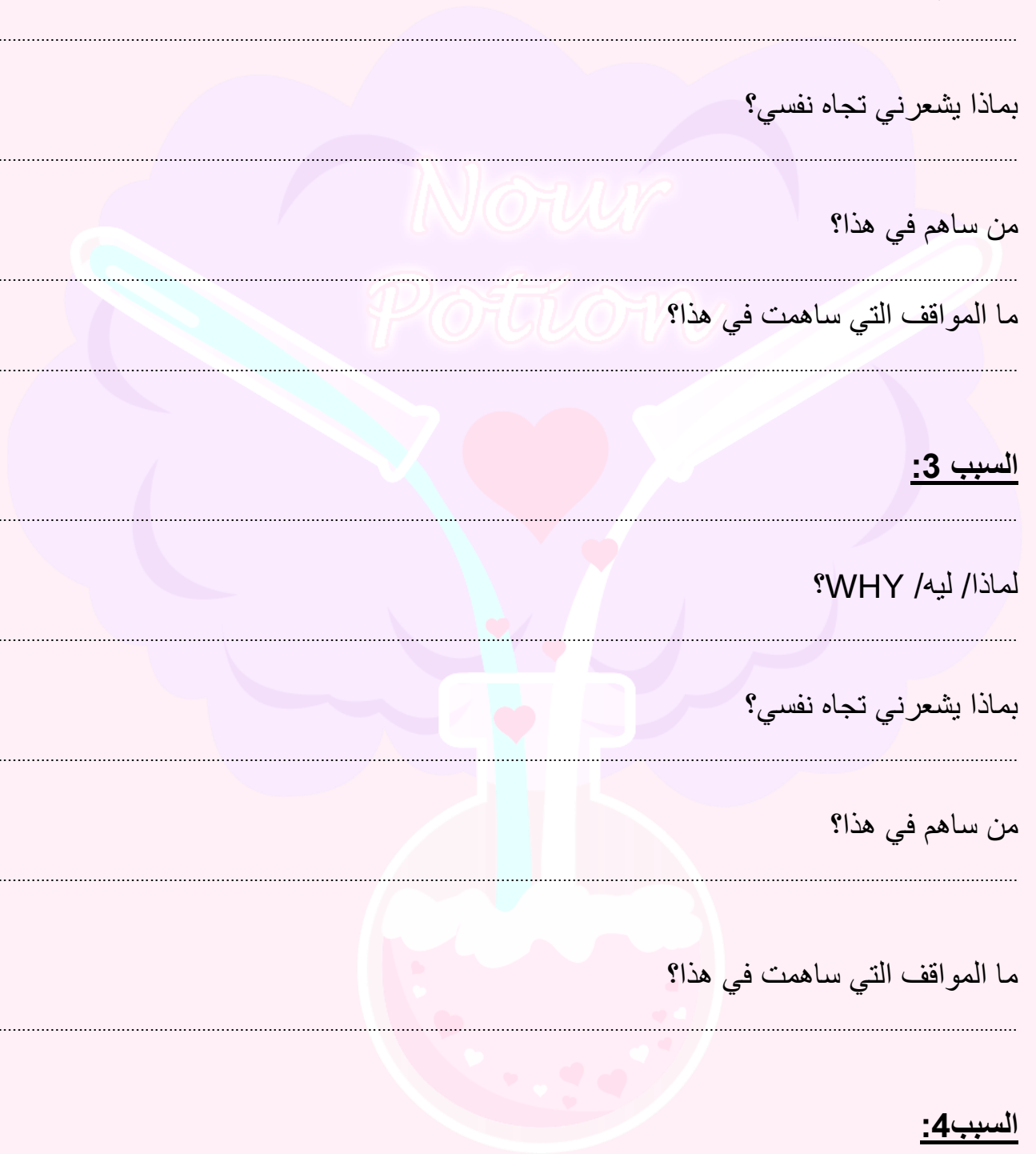
• بماذا يشعرني تجاه نفسي؟

• من ساهم في هذا؟

• ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

• السبب 4:

• لماذا/ليه/ WHY؟



• بماذا يشعرني تجاه نفسي؟

• من ساهم في هذا؟

• ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

طبق شجرة المشكلات على "اضطراب الشخصية الهسترية".





## 7- الشخصية السلبية العدوانية

هي شخصية متناقضة (تبدو طيبة ومسالمة ولكنها في الحقيقة تحمل عدوانا هائلا في داخلها يخرج بطريقة غير مباشرة و غير معلنة في الخفاء ) دائما في حالة انزعاج وحرب مع كل مايتعارض معها .

### أعراض الشخصية السلبية العدوانية:

| لا | نعم | العبارات                                            |
|----|-----|-----------------------------------------------------|
|    |     | بتنكر مشاعرك السلبية حتي لو واصله لدرجة شديدة       |
|    |     | ممكن تظهر التعاون قدام الناس لكن من جواك مش حابب ده |
|    |     | بتتجنب التواصل المباشر مع الناس                     |
|    |     | بتتصرف ببرود تجاه الآخرين                           |
|    |     | بتسخر من الآخرين وممكن تتصرف تجاههم بعدائية         |
|    |     | عندك حب للمغامرة والسيطرة                           |
|    |     | بتشتم في الآخرين                                    |
|    |     | لما حد يطلب طلب مش برفض لكن بتماطل وتعطله           |

### أسباب اضطراب الشخصية السلبية العدوانية:

- 1- التعرض للعقاب في الطفولة بسبب التعبير عن مشاعر الغضب
- 2- التعرض للإهمال
- 3- الشعور بالنبذ
- 4- التعرض للقهر والكبت

## Root Cause

- أسباب اضطراب "الشخصية السلبية العدوانية" لدي:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### السبب 1:

- لماذا/ ليه/ WHY؟

.....

.....

- بماذا يشعرني تجاه نفسي؟

.....

.....

- من ساهم في هذا؟

.....

.....

- ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

.....

.....

### السبب 2:

- لماذا/ ليه/ WHY؟

.....

.....

- بماذا يشعرني تجاه نفسي؟

.....

.....

- من ساهم في هذا؟

.....

.....

• ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

• السبب 3:

• لماذا/ ليه/ WHY؟

• بماذا يشعرني تجاه نفسي؟

• من ساهم في هذا؟

• ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

• السبب 4:

• لماذا/ ليه/ WHY؟

• بماذا يشعرني تجاه نفسي؟

• من ساهم في هذا؟

• ما المواقف التي ساهمت في هذا؟



طبق شجرة المشكلات على "اضطراب الشخصية السلبية العدوانية".



## 8- الاضطرابات الجنسية ينتج عنها اضطرابات نفسية

### الفيتشية

هو اضطراب جنسي يكون فيه الشخص فيه حالة ولع وتعلق زائد عن الحد ببيستثار فيه الشخص من خلال جماد ( حذاء ، شعر ، ملابس ، إلخ ) .

### أسباب الفيتشية

- 1 - توجيه الطفل للإنشغال باللعب والجمادات في مراحل الطفولة أكثر من التفاعل مع الناس فتصبح وسيلة داعمه لهم وتستمر معهم في الكبر حتي تشعرهم بالأمان .
- 2 - الحاجة للدعم والتفاعل الآمن .
- 3 - ثقافة و أفكار جنسية خاطئة .
- 4 - خوف من الرفض.

### Root Cause

- أسباب اضطراب "الفيتشية" لدي:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### السبب 1:

- 

- لماذا/ ليه/ WHY؟

- 

- بماذا يشعرني تجاه نفسي؟

-

• من ساهم في هذا؟

• ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

• السبب 2:

• لماذا/ ليه/ WHY؟

• بماذا يشعرني تجاه نفسي؟

• من ساهم في هذا؟

• ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

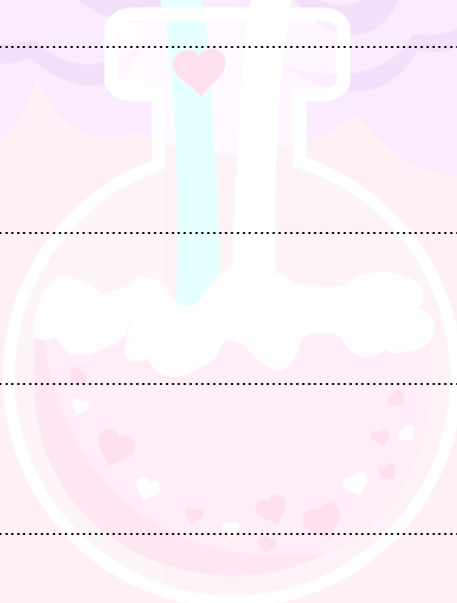
• السبب 3:

• لماذا/ ليه/ WHY؟

• بماذا يشعرني تجاه نفسي؟

• من ساهم في هذا؟

Nour  
Potion



- ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

.....

- السبب 4:

.....

- لماذا/ ليه/ WHY؟

.....

- لماذا يشعرني تجاه نفسي؟

.....

- من ساهم في هذا؟

.....

- ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

.....

طبق شجرة المشكلات على "اضطراب الفيتشية".



## السادية الجنسية

نوع من الانحرافات الجنسية تتسم بالقسوة وإيقاع الأذى بالغير ، والسادى بىلاقى لذته الجنسية ( التجريح ، الإذلال ، الإهانة اللفظية القبيحة ، ضرب ، عض ، وخز ، إحداث جروح جسدية ) وممكن يوصل للقتل .  
فى الغالب الراجل بىكون سادى و بىكون إنحرافه وسيله لإثبات رجولته .

السلوكيات السادية ممكن تظهر فى الحياه اليوميه : هتلاقى بعض الأشخاص بتستمتع بتعذيب البعض الآخر وظلمهم وجعلهم ضحيه لهم .

وتختلف درجه وشدة السادية فمنها ماهو مقبول ومنها ماهو إجرامى .

## أعراض السادية الجنسية

| لا | نعم | العبارات                                   |
|----|-----|--------------------------------------------|
|    |     | كنت ممكن تعذب الحيوانات الأليفة وأنت صغير  |
|    |     | مابتعرفش تسامح لو حد غلط فى حقك            |
|    |     | بتلجأ دىما لأسلوب التخويف فى نصيحتك للناس  |
|    |     | مابتحسش بالذنب بعد إيذاء الآخرين           |
|    |     | عندك حب سيطرة على الأشياء                  |
|    |     | من الصعب تثق فى الآخرين                    |
|    |     | عندك حب للظهور حتى لو كان على حساب الآخرين |
|    |     | مابتقبلش حد يختلف معاك                     |



## أسباب السادية الجنسية

- 1 - التربية بالعنف .
- 2 - الأم المسيطرة .
- 3 - التعرض للاستغلال الجنسي
- 4 - فقدان الثقة بالذات والشخصية ( الرجولة – الأنوثة ) .
- 5 - ارتباط اللذة بالعذاب ( علشان استمتع لازم اعذب ) .
- 6 - إشعار الطفل الدائم بالذنب .

### Root Cause

- أسباب اضطراب "السادية" لدي:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- السبب 1:

.....

- لماذا/ ليه/ WHY؟

.....

- بماذا يشعرني تجاه نفسي؟

.....

- من ساهم في هذا؟

.....

- ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

.....

• السبب 2:

• لماذا/ليه /WHY؟

• بماذا يشعرني تجاه نفسي؟

• من ساهم في هذا؟

• ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

• السبب 3:

• لماذا/ليه /WHY؟

• بماذا يشعرني تجاه نفسي؟

• من ساهم في هذا؟

• ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

• السبب 4:

• لماذا/ليه /WHY؟



- لماذا يشعرني تجاه نفسي؟

- من ساهم في هذا؟

- ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

طبق شجرة المشكلات على "اضطراب السادية".



## المازوخية

هو اضطراب جنسي فيه يشعر الشخص باللذة الجنسية عن طريق الألم والأذى من اشخص الآخر ( بتكون حبيب عدوان وأذى الآخر ليك ) سواء كان ضرب أو إيذاء أو إهانة أو تحقير .

## أعراض المازوخية

| لا | نعم | العبارات                                                                 |
|----|-----|--------------------------------------------------------------------------|
|    |     | يكون صعب عليك تستمتع بوقتك                                               |
|    |     | يمكن تقطع علاقتك بأعز أصحابك علشان أسباب بسيطة                           |
|    |     | عندك تسامح مفرط مع أي شخصية مسيطرة                                       |
|    |     | عندك اتكالية علي الآخر في بعض المهام بالرغم من وضوحها وقدرتك علي إنجازها |
|    |     | من جواك رافض الناس الطيبه اللي بتتعامل بحسن نية                          |
|    |     | عندك ديماً يأس من المستقبل                                               |
|    |     | علي طول بتنقد نفسك وتلومها                                               |

## أسباب المازوخية

- 1- تربية خاطئة الرجل فعل والست رد فعل .
- 2- التعرض للضرب وخاصة علي " المؤخرة " . = مزج اللذة بالألم .
- 3- جو عائلي مضطرب .
- 4- الرغبة في الشعور بالألم ، لتفريغ التوتر الناتج عن العدوان المكبوت .
- 5- وسيله بديله لتخفيف الألم المعنوي .
- 6- الشعور بالذنب

## Root Cause

- أسباب اضطراب "المزوخية" لدي:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- السبب 1:

- لماذا/ ليه/ WHY؟

- بماذا يشعرني تجاه نفسي؟

- من ساهم في هذا؟

- ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

- السبب 2:

- لماذا/ ليه/ WHY؟

- بماذا يشعرني تجاه نفسي؟

- من ساهم في هذا؟



- ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

### • السبب 3:

- لماذا/ ليه/ WHY؟

- بماذا يشعرني تجاه نفسي؟

- من ساهم في هذا؟

- ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

### • السبب 4:

- لماذا/ ليه/ WHY؟

- بماذا يشعرني تجاه نفسي؟

- من ساهم في هذا؟

- ما المواقف التي ساهمت في هذا؟



طبق شجرة المشكلات على "اضطراب المازوخية".



## اضطراب الأكل

### أسباب اضطراب الأكل

ليس هناك سبب واضح للإصابة باضطراب الأكل يعتقد بعض الناس أن اضطرابات الأكل تحدث بسبب الضغوط الاجتماعية للنحافة و وسائل التواصل الاجتماعي ومجالات الموضة أو طريقة الشعور بالسيطرة.

### أنواع اضطرابات الأكل

#### فقدان الشهية العصبي

| فقدان الشهية العصبي                                                                |     |                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------|
| هو اضطراب يأكل الناس فيه <u>قليلاً جداً</u> وبالتالي يكون <u>وزن الجسم منخفضاً</u> |     |                                                  |
| لا                                                                                 | نعم | العبارات                                         |
|                                                                                    |     | بتجنب تناول مع الناس                             |
|                                                                                    |     | بتفرط في ممارسة الرياضة                          |
|                                                                                    |     | بتجنب الأطعمة التي تسبب السمنة                   |
|                                                                                    |     | بتعاني من صعوبة في التركيز                       |
|                                                                                    |     | بتعاني من مشكلات في النوم وتقلب المزاج والانفعال |
|                                                                                    |     | لا تهتم بالعلاقة الجنسية لو كنت متزوجاً          |
|                                                                                    |     | ممكن تتقيأ بعد كل مره بتأكل فيها                 |
|                                                                                    |     | بتجوع نفسك لدرجة ممكن تحس بعدها بالضعف والإرهاق  |



## الشهه المرضي العصبى ( بوليميا نرفوزا )

| الشهه المرضي العصبى ( بوليميا نرفوزا )                                                                                                                                             |     |                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| هو اضطراب بيكون فيه من الصعب السيطرة علي الطعام بياكل الفرد فيه كميته كبيرة من الطعام وبيكون حاسس بالضيق أثناء وبعد تناول الطعام ، وبيصاب الإنسان فيه بنوبات من الإفراط والإسهال . |     |                                                                                               |
| لا                                                                                                                                                                                 | نعم | العبارات                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                    |     | بتقلل من أكلك أثناء اليوم                                                                     |
|                                                                                                                                                                                    |     | في الغالب بيجئ عليك أوقات تأكل كثير جداً وتحاول بعدها تتخلص من كل السعرات اللي اكتسبتها بسرعه |
|                                                                                                                                                                                    |     | بتتقيأ عن عمد أحياناً                                                                         |
|                                                                                                                                                                                    |     | ممكن تمارس الرياضة بشكل مفرط                                                                  |
|                                                                                                                                                                                    |     | علي طول مشغول بوزنك الزايد وشكل جسمك                                                          |
|                                                                                                                                                                                    |     | لعتك الداخلية ديماً مع نفسك عن جسمك قاسية ومليانه لوم                                         |

## نهم الطعام

| نهم الطعام                                                                                           |     |                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------|
| هو اضطراب بيتم فيه أكل كمية كبيرة من الطعام بانتظام وبسرعة حتي في وقت عدم شعورك بالجوع ولو كنت شبعان |     |                                                |
| لا                                                                                                   | نعم | العبارات                                       |
|                                                                                                      |     | بتحس بالخجل والذنب بعد الإفراط في تناول الطعام |
|                                                                                                      |     | بيكون صعب تتحكم في كميات طعامك                 |
|                                                                                                      |     | بتبص لجسمك بشكل مشوه                           |
|                                                                                                      |     | وزنك بيتغير بشكل سريع                          |
|                                                                                                      |     | بتعاني من ألم في المعدة                        |

## الأسباب والدوافع النفسية للأكل

1- الشعور بالاكتئاب والقلق

2- تدني احترام الذات

3- الشعور بعدم الكفاءة

4- عدم السيطرة علي الحياة

5- الغضب والوحدة

6- العلاقات المضطربة

7- صعوبة التعبير عن المشاعر

8- التعرض للتنمر علي الوزن والشكل

9- التعرض للاعتداء الجسدي والجنسي

10- تمجيد النحافة والجسد المثالي

11- تمجيد الناس علي أساس الجسد والمظهر الخارجي

الصدمة النفسية ممكن تعمل اضطرابات في الأكل ، ولو عالجت الصدمة ممكن تقدر تتحكم في أكلك .

### Root Cause

• نوع اضطراب الطعام:

• أسباب اضطراب الطعام لدي:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

• السبب 1:

• لماذا/ليه/ WHY؟

• بماذا يشعرني تجاه نفسي؟

• من ساهم في هذا؟

• ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

• السبب 2:

• لماذا/ليه/ WHY؟

• بماذا يشعرني تجاه نفسي؟

• من ساهم في هذا؟

• ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

• السبب 3:

• لماذا/ليه/ WHY؟



• بماذا يشعرك تجاه نفسي؟

• من ساهم في هذا؟

• ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

• السبب 4:

• لماذا/ليه/ WHY؟

• بماذا يشعرك تجاه نفسي؟

• من ساهم في هذا؟

• ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

Nour  
Potion



طبق شجرة المشكلات على "اضطراب الطعام".



## هوس نتف الشعر

### تعريف هوس نتف الشعر

هو أحد اضطرابات السيطرة علي الاندفاعات (مش قادر أتحكم في اللي بيحصل غصب عني ) ويحدث الإندفاع بشكل متكرر وقهري بدون سبب منطقي واضح .

( نتف الشعر ) ثم رضا مؤقت ثم ندم .

### أعراض هوس نتف الشعر

| لا | نعم | العبارات                                                |
|----|-----|---------------------------------------------------------|
|    |     | في الغالب بدأ يظهر في شعرك أماكن فراغات بسبب شد شعرك    |
|    |     | بتحس بالراحة بعد نتف وشد شعرك                           |
|    |     | تفتك بنفسك بقت مهزوزه بسبب شكلك                         |
|    |     | في الغالب بتعبر عن رغبتك في أخذ حقك من غيرك بإيذاء نفسك |
|    |     | بتحس بالاحراج بسبب شعرك وممكن تتجنب المواقف الاجتماعية  |
|    |     | في الغالب ممكن تأكل أو تعض شعرك المنتوف                 |

### أسباب هوس نتف الشعر

- 1- الضرب والعنف
- 2- التعرض المستمر للضغط النفسي الشديد
- 3- غضب مكبوت
- 4- الغضب من عدم أخذ الحق

## Root Cause

- أسباب اضطراب "هوس نتف الشعر" لدي:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### السبب 1:

- لماذا/ليه/ WHY؟

.....

.....

.....

.....

- بماذا يشعرني تجاه نفسي؟

.....

.....

.....

.....

- من ساهم في هذا؟

.....

.....

.....

.....

- ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

.....

.....

.....

.....

### السبب 2:

- لماذا/ليه/ WHY؟

.....

.....

.....

.....

- بماذا يشعرني تجاه نفسي؟

.....

.....

.....

.....

- من ساهم في هذا؟

• ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

• السبب 3:

• لماذا/ ليه/ WHY؟

• بماذا يشعرني تجاه نفسي؟

• من ساهم في هذا؟

• ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

• السبب 4:

• لماذا/ ليه/ WHY؟

• بماذا يشعرني تجاه نفسي؟

• من ساهم في هذا؟

• ما المواقف التي ساهمت في هذا؟





طبق شجرة المشكلات على "هوس نتف الشعر".



## قضم الأظافر

### تعريف قضم الأظافر

هي عادة سلوكية عصبية سيئة يمارسها الكبار والصغار نتيجة للشعور بالتوتر والقلق قد تكون عادة لدى الفرد (مستمرة) أو نتيجة للتعرض لمواقف مؤلمه أو نتيجة للشعور بالإحباط والاكتئاب ( مفاجئة ) .

### أعراض ناتجة عن قضم الاظافر

| لا | نعم | العبارات    |
|----|-----|-------------|
|    |     | قضم الأظافر |
|    |     | بلع الأظافر |
|    |     | ألم بالمعدة |
|    |     |             |

### أسباب قضم الاظافر

- الشعور بالقلق والتوتر
- الشعور بالضغط العصبي في العمل
- المعاناه من الإكتئاب والإحباط
- المرور بذكريات ومواقف مؤلمه
- كتم مشاعر الضيق
- الوسواس القهري
- اضطراب التحكم في الدوافع الشخصية

## Root Cause

- أسباب اضطراب "قضم الأظافر" لدي:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

### السبب 1:

- لماذا/ ليه/ WHY؟

- لماذا يشعرني تجاه نفسي؟

- من ساهم في هذا؟

- ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

### السبب 2:

- لماذا/ ليه/ WHY؟

- لماذا يشعرني تجاه نفسي؟

- من ساهم في هذا؟

- ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

### • السبب 3:

- لماذا/ ليه/ WHY؟

- بماذا يشعرني تجاه نفسي؟

- من ساهم في هذا؟

- ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

### • السبب 4:

- لماذا/ ليه/ WHY؟

- بماذا يشعرني تجاه نفسي؟

- من ساهم في هذا؟

- ما المواقف التي ساهمت في هذا؟



طبق شجرة المشكلات على "قضم الأظافر".



## ثالثاً: الإدمان

### أسباب الإدمان:

- التعرض للصدمات النفسية.
- الإهمال.
- سوء المعاملة.
- الدلال الزائد.
- الميل للمخاطرة والاندفاع ( تغير فجائي في كيمياء الدماغ أدي لسلوك قهري ) .

### أنواع الإدمان: إدمان نفسي وإدمان سلوكي .

#### الإدمان النفسي:

- 1- إدمان المواد المخدرة
- 2- إدمان المواد المنشطة .
- 3- إدمان المواد المهدئه
- 4- إدمان الكافين .

#### الإدمان السلوكي:

- 1- إدمان القمار
- 2- إدمان التسوق
- 3- إدمان الانترنت
- 4- إدمان ألعاب الفيديو
- 5- إدمان العمل
- 6- إدمان الطعام
- 7- إدمان الكرايب
- 8- إدمان عمليات التجميل

## أعراض الإدمان

- 1- الاستحواذ الفكري.
- 2- تحكم السلوك الإدماني .
- 3- فقدان السيطرة .



4- الإنكار.

## خطوات الإدمان

- الخطوة الأولى : الصبابة أو الهيام
- الخطوة الثانية: التعلق.
- الخطوة الثالثة : الخيانه .
- الخطوة الرابعة : الارتطام بالصخور.
- الخطوة الخامسة : الوقوع في بئر الادمان.

## طرق علاج الإدمان

### 1-العلاج النفسي

ده بيكون من خلال جلسات أسبوعية مع طبيب مختص بيقرر من خلالها يحدد امتي ابتدى الإدمان وايه أسبابه وبيعلمك إزاي تقدر تتحكم في أي نشاط إدماني .

### 2-التأهيل السلوكي

ده عبارة عن برنامج بيتم فيه تغيير السلوكيات الإدمانية للمريض زي طريقة تفكيره ومشاعره وسلوكياته السلبية واستبدالها بأخري إيجابية.

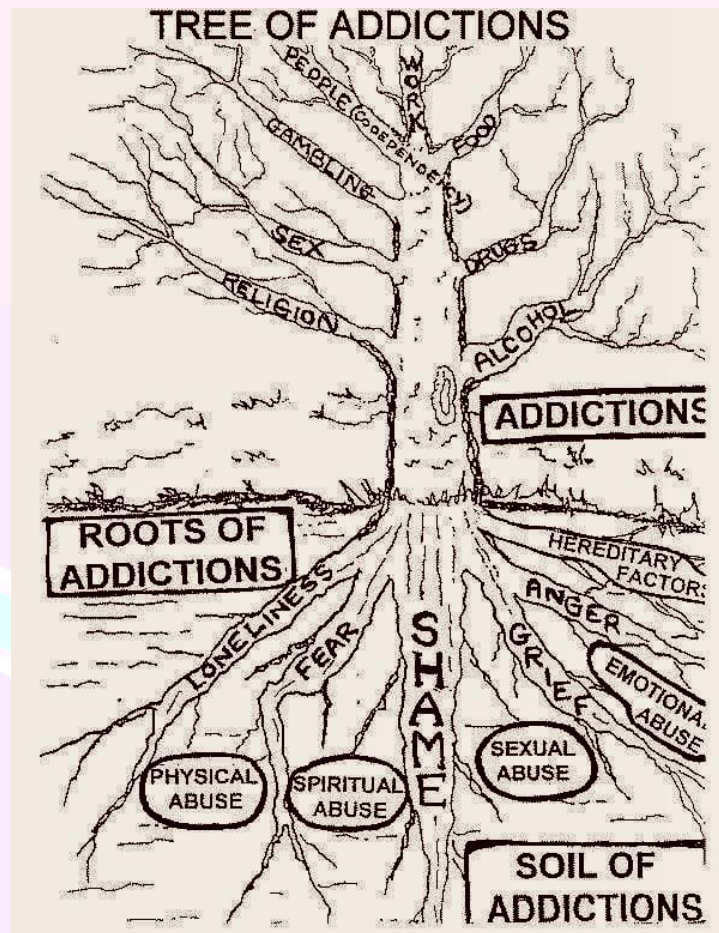
### 3-مجموعات الدعم

من خلال مجموعات الدعم بتشارك تجربتك مع ناس بيعانونا من نفس الأعراض، زي مشكلات إدمان السرقة من المحلات ، وإدمان الجنس، والإدمان على المواد الإباحية وغيرها...

### 4-الأدوية







### Root Cause

• نوع الإدمان: .....

• أسباب "الإدمان" لدي:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

• السبب 1:

• لماذا/ ليه/ WHY؟

• بماذا يشعرني تجاه نفسي؟

• من ساهم في هذا؟

• ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

• السبب 2:

• لماذا/ ليه/ WHY؟

• بماذا يشعرني تجاه نفسي؟

• من ساهم في هذا؟

• ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

• السبب 3:

• لماذا/ ليه/ WHY؟



• بماذا يشعرك تجاه نفسي؟

• من ساهم في هذا؟

• ما المواقف التي ساهمت في هذا؟

• السبب 4:

• لماذا/ليه/ WHY؟

• بماذا يشعرك تجاه نفسي؟

• من ساهم في هذا؟

• ما المواقف التي ساهمت في هذا؟



طبق شجرة المشكلات على "الإيمان".

