

إن المجتمع المتقدم هو الذي يوجد به أشخاصا أسوياء نفسياً، فالإنسان السوي نفسياً هو أساس التقدّم والتطوير، وحتى يقوم أي إنسان بمهامه على وجه كامل، فلا بد أن يكون ذا صحة نفسية جيدة بدون أن يمتلك أي اضطرابات أو مشاكل تقوم بالتأثير عليه، وهذا بالضبط ما سوف نستخرجه من ملخص كتاب جلسات نفسية، والذي يشرح لنا كيفية التعامل مع النفس بطريقة صحيحة توصلنا إلى السكينة النفسية المطلوبة .

### نبذة حول ملخص كتاب جلسات نفسية

يأتي كتاب جلسات نفسية ليخبرنا أن تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي لا يأتي إلا بتحقيق التصالح والتوافق بين الفرد ونفسه، وقد قام الكاتب بتوضيح ذلك من خلال تقسيم كتابه إلى اربعة أجزاء، كل جزء يتحدث عن مواضيع وأفكار مختلفة ومهمه تحقق هذا الغرض .

وفي مقالنا اليوم سنتعرف فيه بشكل عام وبسيط على ما يحتويه هذا الكتاب وأهم نقاطه التي يمكن الاستفادة منها .

### من هو صاحبه

هو الدكتور محمد إبراهيم، كاتب مصري ودكتور وأخصائي في علم النفس، وهو صاحب كتاب جلسات نفسية الصادر عن دار نشر عصير الكتب للترجمة والنشر والتوزيع، وهو واحداً من الشخصيات المؤثرة المصرية.

### تقييم الكتاب

تقييمنا لهذا الكتاب هو ٨ من ١٠ وهو تقييم جيد للكتاب

### نقد الكتاب

حقيقة لا يوجد نقد كبير للكتاب إلا أنه اختصر في بعض المواضيع لو أطل الكلام فيها لعلاجها، كما لو أنه ذكر حالات علاجية لكان جيداً، لكن الكتاب أقرب إلى كتب التنمية البشرية من علم النفس.

### ملخص كتاب جلسات نفسية

#### الجزء الأول :

يتحدث الجزء الأول من الكتاب عن الأفكار التي تدور حول جلد الذات وتقدير النفس، كما قام الكاتب بالحديث عن الفرق بين تقدير النفس والثقة بالنفس، كما قام بشرح كيفية قبول النفس وتقديرها .

وقد تكلم الكاتب في هذا الجزء عن أسباب الوصول لعدم الراحة النفسية واسباب جلد الذات باستمرار، ومن ضمن هذه الأسباب :

#### التربية

يقول الموافق ان التربية هي بالتحديد اصل المشاكل النفسية التي يتعرض لها الفرد، فأساليب التربية تؤثر بشكل كبير وذا فاعلية كبيرة على طبيعة الشخص منذ طفولته، كما تقوم بالتأثير أيضاً على قدرته أثناء التعامل مع ذاته ومع من حوله، فهي قادرة على أن تجعل الانسان يفقد الثقة بنفسه، وهناك أمثلة كثيرة على أساليب التربية الغير صحيحة، ويدخل من ضمنها :

- الحماية الزائدة للطفل
- مراقبة الأطفال بشكل مبالغ فيه
- منع الطفل من ارتكاب أي خطأ
- محاولة جعل الطفل نسخة من آبائهم

- الضغط على الطفل بشكل مستمر
- تأنيبه بشكل دائم .

### السعي إلى الكمال

فكرة السعي وراء الحصول على الكمال أمر مبالغ فيه، فلا يوجد فرد واحد على هذا الكوكب نستطيع أن نقول أنه شخص كامل، دائماً هناك نقص في مكان ما، فلهذا يجب على الفرد أن يدرك انه لن يصل إلى الكمال أبداً، وقد ذكر الكاتب أن هناك وجوه كثيرة للكمالية، أهمها :

- -كمالية الآخرين .
- -الكمالية لإرضاء الآخرين .
- -الكمالية المرتبطة بالنفس .

### المعتقدات الراسخة

المقصود بالمعتقدات الراسخة هي التي كونها الإنسان عن نفسه سواء أكانت صحيحة أو خاطئة، وقام بتروسيها على مدار سنوات طويلة، وقد يصل الأمر عند البعض أنه لا يوجد مجال للتشكيك فيها .

هذه هي الأسباب التي تؤدي بالشخص إلى عدم الراحة واستمرار جلد الذات بشكل كبير .

وكما سبق وذكرنا فقد تحدث الكاتب في هذا الجزء من الكتاب عن تقييم وتقدير النفس، وقد قام الكاتب بوضع خمس نصائح تساعد الفرد في تقييم نفسه والحكم عليها، وهذه النصائح هي :

- امنح نفسك بدون مبالغة فأنت تستحق.
- لا تقم أبداً بتحقير نفسك والتقليل منها.
- قم بمعرفة نقاط قوتك واستخدامها بشكل مناسب.
- قم بدعم نفسك وامنحها الرسائل الإيجابية المحفزة.
- قم بمعرفة نقاط ضعفك وحاول إصلاحها، ولا تجعل أحد آخر يستخدمها ضدك.

### لا تؤذي نفسك

“لا يؤذيك الاخرين حتى تؤذي أنت نفسك، فحينما تتصالح مع حقيقة ضعفك تقبل نفسك كما هي .“

قام الكاتب بذكر نقطة الخوف من رفض الآخرين، فهذه النقطة تحديداً تساعد في التقليل من الثقة بالنفس وغيرها من الامور، وقد قام بشرح أن هناك العديد من الدوافع والأسباب التي تدفع الإنسان نحو شعور الخوف من رفض الآخرين له، ومن ضمن هذه الأسباب، أن يقوم الشخص باستخدام بعض الأساليب الفكرية المشوهة بهدف ارضاء الآخرين، فبعض الأشخاص يحاولون بشكل كبير إرضاء الآخرين فقط من أجل تحقيق فكرة نيل الحب والتقدير من كل الأشخاص حوله حتى ولو كان على سبيل نفسه .

ولهذا قام الكاتب بذكر أهمية التسامح والتصالح مع الذات وتقبل أن النفس قد تخطئ مرات عديدة، ولهذا فإن تقبل هذه الأخطاء والعيوب هي أمر مهم من أجل عدم السماح لأي أحد بإيذائه ؛ فالإنسان لا يتأذى من الآخرين حتى يؤذي نفسه أولاً .

## تعلم أن تقول ( لا )

يذكر لنا الكاتب هنا طريقة ناجحة يمكن استخدامها من أجل أن يعتني الشخص بنفسه قبل أن ينتظر أن يعتني به الآخرين، وهي استخدام الأنا أولاً وتقديم الذات على أي أحد آخر ؛ وقام بذكر ثلاث خطوات يمكن قول ( لا ) بها :

- صف سلوك الشخص الذي أمامك.
- صف مشاعرك ورغباتك تجاهه.
- اطلب طلبًا مهذبًا غير قابل للتفاوض.

## يمكنك الاطلاع أيضا على: ملخص كتاب معجزة الصباح

أو ملخص كتاب علم التأثير بحيث يبين لك كيفية التأثير على الغير

## الجزء الثاني :

اشتمل الجزء الثاني من ملخص كتاب جلسات نفسية عن الحديث بين الحزن والاكتئاب وعن مدى تأثيرهم على نفسية الشخص، وتأثيرهم على المجتمع، ومرض الاكتئاب هو: تجربة إنسانية كاملة شديدة القوة والأثر على الفرد، وللاكتئاب الكثير من الأعراض، ومنها :

- حزن مستمر
- فقدان الشغف والمتعة
- اضطرابات النوم
- صعوبة التركيز
- الشعور المستمر بالذنب
- فقدان الشهية
- زياده الشهية
- شعور بفقدان الأمل واليأس
- أعراض جسدية
- التفكير بالانتحار .

وهذه الأعراض من الاكتئاب فهي تحتاج إلى استشارة مختص، بعكس الحزن والذي يعد شعوراً طبيعياً، والذي يشعر الإنسان أثناء الشعور به بتضخيم الألم والتفكير بكل الامور التي تسبب الحزن، مثل الذكريات الحزينة أو الشعور بمخاوف غير موجودة، ويمكن علاج الحزن بسهولة، فقط عليك أن تتقبل حزنك وتألفه .

## الجزء الثالث :

يدور الحديث في الجزء الثالث من ملخص كتاب جلسات نفسية عن إيمان تعدد المهام في وقت واحد، وعن قوة الإرادة التي يمتلكها الشخص، كما قام الكاتب بالحديث عن التسوية وأسبابه، وكيف يمكن التخلص منه، وننتقل إلى الحديث عنهم في السطور القادمة .

## تعدد المهام

فيذكر المؤلف أن الأبحاث الحديثة أكدت أن المخ البشري لا يمتلك القدرة على النجاح بالتركيز في أعمال كثيرة في نفس الوقت، ولهذا فإن ما يتم تداوله على أن الإنسان الناجح يستطيع أن ينجز العديد من المهام في نفس الوقت، غير صحيح على الإطلاق .

فتجربة هذا الأمر يقوم بتشتيت الانتباه وإضعافه، كما يؤثر على سلوك الجسم من نواحي كثيرة، ومنها :

- زيادة هرمون التوتر وهو هرمون الكورتيزول.
- زيادة معدل حرق الجلوكوز داخل المخ عن المعدل الطبيعي، مما يؤدي إلى فقدان الشخص للطاقة والتركيز.
- قد يحدث ادمان للشخص بسبب تعدد المهام، حيث يدخل إلى المخ الكثير من المعلومات الجديدة وهذا يساعد في رفع هرمون الدوبامين المسؤول عن السعادة، مما يجعل الشخص راغباً بالحصول على المزيد من المعلومات دون اي تركيز.

ولهذا فمن المهم أن يقوم الإنسان بتعلم ترتيب الأولويات ، حيث يبدأ بالأهم ثم المهم ، ولا ينتقل إلى المهمة التالية حتى ينتهي من المهمة الأولى بشكل كامل ، فهذا الأمر يمنح الشخص الشعور بالراحة ويمنحه نفسية هادئة ، مما يؤثر ايجابياً على ذاته وعلى من حوله بشكل كبير .

## قوة الإرادة

شبه الكاتب قوة الإرادة بالعضلة، حيث أنه لها طاقة محدودة يمكن أن تنتهي ويتم استنزافها في أي وقت، وعلى الجانب الآخر يمكن أيضاً بناؤها وتقويتها، وذلك من خلال بعض الأمور التي تساعدك في تقوية قوة إرادتك، ومنها :

- ثق بنفسك وقوة إرادتك وأمن بها. [مع التوكل على الله والاعتماد عليه]
- قم بالتدريب عليها بشكل مستمر من أجل تقويتها.
- لا تنسى أن تحافظ على بعض الأوقات من أجل الهدوء والسكينة.
- إذا تعرضت لبعض حالات الضغط النفسي، وضعفت قوة إرادتك، فاستخدم بعض هذه الأمور :
- قلل من الأمور التي تستنزف طاقتك.
- استخدام قاعدة: “إذا حدث ... فسوف” ...
- تخلص من كل شيء يمكن أن يضعف إرادتك دون المقاومة الشديدة.

## التسويق

التسويق هو الفشل في تنظيم النفس، وله العديد من الأسباب، من ضمنها :

- الخوف من الفشل.
- عدم الالتزام بوقت محدد.
- تأدية المهام الصعبة أو المكروهة.
- عدم الالتزام بخطة منظمة لإنجاز العمل.
- خلق الأعذار الوهمية وانتظار الظروف الملائمة.

وحتى تتخلص من التسويف وضع لك الكاتب بعض النصائح التي يمكنك أن تتبعها، مثل :

ابتعد عن كل ما يشتتكَ .

اطلب العون والتوفيق من الله عز وجل .

قم بمكافأة نفسك وحفزها عندما تنجز أي عمل .

#### الجزء الرابع:

كان الحديث في الجزء الرابع من كتاب جلسات نفسية عن هروب الإنسان من مواجهة مخاوفه، سواء أكان هذا الهروب عبر رفض التفكير بتلك المخاوف أو حتى تجنب الذكريات السيئة المتعلقة بها، وقد وجد الكاتب بعض الحلول لهذه المخاوف، مثل :

أن يبدأ الشخص بالتعرض لمخاوفه بشكل تدريجي حتى يعتاد عليها أو أن يعتاد الإنسان على ما يخيفه وتذكر تفاصيله بشكل يومي حتى يصبح الحديث عن هذا الخوف شيئاً اعتيادياً .

كما تحدث عن التوازن النفسي وأهميته للإنسان، حيث يزيده نشاطاً إنتاجياً، وتحديداً إذا ما اعتنى الشخص بصحته النفسية فإنه سيلاحظ تحسن قدرة مجهوداته البدنية، وحتى يحصل الفرد على التوازن المطلوب عليه أن يتبع النقاط التالية :

- زيادة الثقة بالنفس.
- التقليل من العصبية والتوتر.
- السيطرة على زمام أموره.
- استئشعر الكفاءة بذاتك.
- تجنب التفكير المفرط.