ولله عز وجل اللي وضع الكتاب بطريقي. فيكن تعتبروا الآتي مراجعة ولكن مليئة بالاقتباسات المهمة اللي لمستني واللي رح تلمسكن وتشجعكن تقرأوه كمان. يلا نبدأ )بدأ الكاتب رحلته في الجزء الأول ليرسّخ بعض المفاهيم ويأكد على فكرة أن الإنسان (مهما بلغ في انطوائيته) كائنٌ اجتماعي الأصل يحتاج إلى رفيق يبدّد وَحشة الوحدة. حتى لو اضطره الأمر أن يخلق لنفسه رفيقًا من العدم. رفيقًا من وهم خياله !ومن هنا تأتي أهمية (صحة) العلاقات "للإنسان وعي ذو قدرة كبيرة على اختزان العلاقات السابقة بحيث تؤثر في شخصيته حتى بعد انتهاء العلاقة أو وفاة الأشخاص" كما دلل الكاتب على علاقة الإنسان بأسرته مثلا. التي تساهم في التكوين النفسي للفرد وتحدّد شكل علاقاته في المستقبل. لينطلق من هنا موضحًا أن "علاج تشوهات الشخصية لا يتم إلا بوعينا بالعلاقات الحالية والسابقة وإدراك التشوه الحاصل فيها ثم المعالجة عن طريق خلق علاقات جديدة صحية وسليمة". وثم انتقل لفكرة القبول غير المشروط. وهو بتعريف بسيط أن تتقبل الطرف الآخر كآدمي يخطئ ويصيب. يصدر منه خير وشر في آن معًا . حيث لا يوجد من يوصم بالخير فقط أو الشر فقط !. وليس في ذلك عيبٌ أو تناقضٌ بل هو عين كماله ! بالرغم من أن بداخلنا جوع عميق للقبول غير المشروط ! إلا أن كبريائنا قاوم هذا الجوع حتى اعتاد القبول المشروط حد الإدمان . أدْمنّا لذّة الإحساس بالقبول والقيمة لأننا نستحقهم عن جدارة بما نملكه من جمال أو نجاح أو أو . أدمناه خوفًا من فكرة أننا لا نملك ما نُحب من أجله (ألّا نملك شروط نستحق من أجلها الحب والقبول !) إلا أن هذا الجوع مشوبٌ بانعدام للأمان وخوف دائم من فقدان كلللل هذا بمجرد فقداننا للشروط التي استحققنا فيها هذا القبول ! "التقدير والقبول غير المشروط هو ما نستيطع دائما أن نقدمه في العلاقات وهو أفضل ما يصنع جوًا من الأمان والثقة في العلاقات فكما أن الماء والهواء هما أرخص ما في الحياة وهما في نفس الوقت أغلى ما فيها، ففي كثير من الأحيان يكون قبولنا واحترامنا أقوى كثيرًا من أية نصائح أو مساعدات عملية خاصة في الوقت الذي لا نكون فيه قادرين على فعل شيء عملي" ثم انتقل لفكرة التواصل الحقيقي. "وهو معرفة الإنسان أي الرؤية العميقة له والاشتراك معه في الإحساس والوجدان والصراع وليس فقط مجرد معلومات نقدمها لبعضنا البعض" ثم إلى مشاكل التواصل ودوافعه (حماية أم تعلم!) ثم مهارة الاستماع الصحي وأنواعه (أروع أجزاء الكتاب) ومنه إلى الذكاء الوجداني وإلى عمق المواجدة أو التواصل الوجداني وهو الدخول إلى الحالة الوجدانية للآخر وليس مجرد التعاطف ! (مفارقة مهمة جدا) فالتعاطف هو الشعور مع الآخر. ثم إلى الجزء الثاني من الكتاب ليتناول قضية شائكة جدا وهي الأسر التي تربينا فيها! ليوضح أن الأسرة هي حجر الأساس في صحة العلاقات لأنها المكان الأول الذي اختبرنا فيه كيف نتواصل. كيف نشعر. كيف نعبر عن ما بداخلنا. كيف نستقبل الحب والاهتمام والرعاية والأمان والثقة أو عكس هذا كله ! "من الأمور التي لا نريد أن نواجهها حتى بيننا وبين أنفسنا هي حقيقة الأسر التي نشأنا فيها كنوع من الحماية لأنفسنا من الألم فكيف نستطيع العيش في هذه الأسر دون أن نقنع أنفسنا أن هذه الأسرة هي الأسرة المثالية وبيتنا أفضل بيت في الوجود" ومن أكثر ما أعجبني هو دور الناقد الذي أسقطه الكاتب علينا جميعًا ! فنحن كثيرًا ما نلعب هذا الدور مع المجتمع كله! فننفصل عن أنفسنا ونلقي باللوم والعيب على المجتمع وصفات "شعبه" السيئة والهمجية من انعدام النظام والتسييب متناسيين أننا جزء من "هذا الشعب" وسبب في ما هو فيه وأننا بذلك نتهرب من العتاب بنفس الطريقة التي ننتقدها ! ثم إلى الجزء الثالث والاعتمادية ! حيث أبدع الكاتب ليصل إلى أعماق كل قارئ "عندنا ننجذب لشخص ما علينا أن نسأل أنفسنا:من بداخلنا الذي يختار ويقرر؟ هل الناضج البالغ الذي يرى الواقع ويحسب الحسابات الواقعية والموضوعية ويحدد نقاط الاتفاق والاختلاف؟ أم الطفل الداخلي المريض الباحث عن شيء في الماضي؟ فالموقف الصحي هو أن نختار الشخص المناسب متحررين من كل الرغبات الطفولية التي ربما تدفعنا لتكرار الماضي أو التصرف عكسه" "علينا أن نمارس الأبوة الداخلية بين الوالد والطفل الداخلي ولكن بصورة صحية وذلك بالتكلم إلى أنفسنا مشجعين أنفسنا بلا كبرياء مصححين أنفسننا بلا إشعار بالذنب مواجهين أنفسنا بصدق غافرين لأنفسنا برحمة مذكرين أنفسنا بعيوب شخصياتنا وبالفرق بين صوت العقل وصوت المرض وبين المشاعر المريضة والواقع" "الاعتماد الصحي هو اعتماد متبادل يرى الضعف والقوة في كلا الطرفين ويعترف بالحدود ولا يتحمل طرف مسؤولية طرف أكثر من اللازم ولا يحاول السطرة عليه سواء بالقوة أو المناورة ، اعتماد يسمح بالأخذ والعطاء بحسب الحاجة والموقف بدون احتقار للضعف أو الخوف من القوة" ثم إلى رابع جزء ليقدم لنا كبسولة الشفاء. #الحدود "النضوج في العلاقات هو أن ندرك أننا مسؤولين تجاه بعضنا البعض وليس عن بعضنا" #الحقوق ليكشف الكاتب عن أقرب الاقتباسات إلى قلبي على الإطلاق ! حب=حزم+حنان) "العتاب كوسيلة لتوكيد الحقوق والحدود هو ممارسة هامة يجب أن نتدرب عليها فالعتاب يحمل معاني متعددة الأول أن هناك خطأ ارتكب فيأتي العتاب تأكيدًا على هذا الحق أمام النفس وأمام الآخر والثاني والأهم هو أنه تأكيد على المحبة والتمسك بالعلاقة' ثم أنهى الكتاب بالتأكيد على فكرتين في غاية الأهمية . الأولى: أهمية

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

قبول المشاعر والثانية: "شفاء الأمراض أو المشكلات النفسية يتميز باشتراك المريض في شفاء نفسه على عكس الأمراض الجسدية التي ربما يكون دور المريض فيها صفرًا كالمريض الذي يتمدد مخدرًا على طاولة العمليات ليجري له الجراح جراحة دقيقة هنا الأمر كله متوقف على مهارة الجراح لكن في الأمور النفسية فلا يمكن للطبيب أن يفعل إلا ما يقدر عليه المريض" فعلاج ما تركته هذه الحياة فينا من ندوبٍ لن يكون إلا بنا. بقرارٍ تعقبه خطوةٌ تعقبها خطوة منّا. ملخص كتاب صحة العلاقات – دكتور اوسم وصفي العلاقاتاوسم وصفيتحميل صحة العلاقاتتحميل كتاب صحة العلاقاتتحميل كتاب صحة العلاقات pdfصحة العلاقاتصحة العلاقات pdfكتاب صحة العلاقاتكتاب صحة العلاقات pdfكتب اوسم وصفيكتب اوسم وصفي pdf نسخ الرابط 468748 31 59 23 01 10 2023 com كتاب ماذا بعد؟ المرشد الروحي لحياة الخريجين – جون أورتبرغ samt w m3ayeen el nodg el nfsy كتاب سمات ومعايير النضج النفسي – مشير سمير – تحميل الكتاب pdf كتاب الشفاء الداخلي – الانبا يوسف

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي