

في أي عمر يمكن السماح للمراهقين بالتواعد ؟

راندي (راندي كارلسون) : قللي لي يا بريندا ، في أي سن يمكنك أن تسمح لابنتك أن تواجد مع شاب ؟

بريندا (أم تسأل عن تواجد ابنتها مع شاب) : أعتقد أنني أعلم أن الناس يقولون إن سن السادسة عشر هو "رقم سحري". وما أشعر به تجاه ذلك ، إذا اعتقدت أنها قادرة على التواعد عندما تصل للسادسة عشر ، هو أنني سأسمح لها القيام بذلك. لكن الآن ، أريد لها أن تكون مع صديقاتها في مجموعات.

راندي : كيف عالجت يا كيفن موضوع التواعد بين الشاب والفتاة، مع ابنتيك ؟

كيفن (الدكتور كيفن ليمان) : عندما كانت هولي وكريسي في المدرسة الثانوية ، أعتقد أننا كنا نعرف كل فرد في المدرسة. إن لدينا سياسة الباب المفتوح في بيتنا. وكان يزورنا كثير من الفتيان لبعض الوقت. وأظن أنثرت فيهم . وقد طرق أحدهم الباب ذات ليلة في الثانية عشر والرابع بعد منتصف الليل. إن الأولاد لديهم ساعة زمنية مختلفة ، ولكن هذا لا يعني أنهم لا يحترمون الوالدين.

عندما كانت كريسي ابنتنا الثانية في سن السادسة عشر خرجت في المساء مع صديقها لمشاهدة مباراة في كرة السلة. كان ذلك ليلة أحد أيام الجمعة وكلمتني هاتفياً في حوالي الساعة العاشرة مساءً وقالت :

يا أبي ، في أي وقت ينبغي أن أعود للبيت ؟.

قلت :

إنك تعلمين وقت العودة للبيت.

فقلت :

لكن يا أبي ما الوقت الذي ينبغي لي أن أعود فيه للبيت ؟

قلت :

أنت تعلمين يا حبيبتي الوقت المناسب للعودة للبيت.

ولاختصار القصة لم أحدد لها موعداً للعودة. وكلمتني هاتفياً مرة أخرى في الحادية عشر والنصف إلا خمس دقائق. وقالت :

إننا يا أبي في مطعم البييتزا ، ولم يجتمع بقية الفريق هنا بعد. إننا ننتظرهم حتى نتناول معاً البييتزا . هل لا بد لي أن أعود للبيت الآن؟

قلت :

لا ، لست مضطرة للعودة للبيت الآن.

لذلك قالت :

حسناً ، فمتى إذن ينبغي أن أرجع للبيت ؟.

كل ما قلته هو :

يا بنتي الحبيبة ، عودي إلى البيت في الوقت المناسب. أنت تعرفين وقت الرجوع للبيت .

بعد نحو ساعة ، كنت في حالة شبه وعي ، شبه نائم لكن بأذن واحدة مفتوحة، حينما سمعتها تدخل وذلك في رأيي أمر حسن لأنها اتصلت بي مرتين خلال المساء لتشرح لي الظروف. كنت

أعرف تماماً أين هي. ولكنني تركت الأمر لها بشأن موعد العودة للبيت. أنا لا أحب أن أكون ملزماً متشديداً مع أولادي. بل أفضل أن يتعلموا تحمل المسؤولية والخضوع للمساءلة. وأفضل طريقة لفعل ذلك هو منحهم المسؤولية ، ونثق بهم ، ونبقى بالقرب منهم.

راندي : ستلاحظين يا بريندا أننا لم نضع ختم الموافقة على السادسة عشر باعتبارها الرقم "السحري" لبداية المواعدة بين الشاب والفتاة. وهناك الكثير من الأمور تتوقف على نضج المراهق واستعداده ، والكثير من الأمور كذلك تعتمد على نوعية العلاقة والموعود. مع من ستخرج الفتاة وإلى أين؟. هناك فرق كبير بين الذهاب إلى صالة البولينج وتناول المتلجات بعد ذلك مع شخص معروف لدى الأسرة وبين تمضية اليوم كله في متنزه مع غريب ثم العودة إلى البيت بعد موعد إغلاق المتنزه. ينبغي أن نسمح للمراهقين بالذهاب في مواعدة ولقاءات مع غيرهم حيث يمكنهم التعلم والنضج ، وليس الدخول في مواقف يعرقلون فيها.

[إن كانت هذه المعلومات مفيدة فمرجو التفكير في **التبرع** للمساعدة في دفع نفقات جعل هذه الخدمة البانية للإيمان متاحة لك ولعائلتك. الهبات والتبرعات معفاة من الضرائب].

الكاتب : مقتطفات من "حديث الأبوين" للدكتور كيفن لييمان و راندي كارلسون من هيئة اتصالات الحياة الأسرية.

حقوق الطبع والنشر © 1996 اتصالات الحياة الأسرية ، جميع الحقوق محفوظة فيما عدا ما تم تسجيله في الملحق "**الاستخدام وحقوق الطبع والنشر**" التي تمنح مستخدمى صفحة **ChristianAnswers.Net** حقوقاً سخية لتفعيل هذه الصفحة للعمل في منازلهم ، وللشهادة الشخصية ، وفي الكنائس والمدارس.

www.ChristianAnswers.Net



Christian Answers Network
PO Box 200
Gilbert AZ 85299

إلى أي مدى نتشدد في الحياة الاجتماعية للمراهق ؟

مارثا [متصلة] : أنا سيدة أعيش بغير الزوج وأم لأربعة أطفال. أكبرهم فتاة مراهقة في الخامسة عشر وفتى مراهق في الرابعة عشر. وأحاول تربيتهما في جو مسيحي. لكنهم يريدون الذهاب إلى حفلات الرقص التي تقام في مدرستهم. وفي كثير من الأحيان أصمم على رفض السماح لهم بالخروج. إنهم أطفال رائعون، وأنا أثق بهم. لكنني قلقة بشأن الجو المحيط في صالات الرقص. إنني لا أعرف أين أضع الخط الفاصل بين التساهل والشدّة.

راندي [راندي كارلسون] : مارثا ، لقد طرحت السؤال المثالي الذي يصارع كل الوالدين معه في وقت أو آخر. إننا نحب أولادنا ولكننا نريد تعيين الحدود الصحيحة أيضاً. وكل ذلك يرجع إلى نوع العلاقة التي بيننا وبين أولادنا.

كيفن [د. كيفن ليمن] : إذا قلت إنك تثقن بهم فأعتقد أن عليك أن تبدأ في السماح لهم بالخروج. ينبغي أن تعطي لهم الحرية لأنهم هناك يعيشون في العالم الحقيقي. الإغراء في كل مكان. وجزء من النمو والنضج لجميع المراهقين هو تعلم كيفية التعامل مع الإغراءات والتحديات بكل ثقة وبقناعات شخصية يبدونها بأنفسهم وليس من خلال والديهم. لذلك أتفهم اهتمامك. ولكن هناك اثنين من الأخطار الحقيقية في رسم خط ضيق. أولاً، إنك لا تعطين للمراهق فرصة للنمو والنضج؛ وثانياً، إنك تجازفين بجعلهم يشعرون بالاستياء والتمرد.

مارثا: هذا ما أخشاه. لقد ذكرت للتو أنه لا بد أن يمتلك المراهق قناعاته الشخصية القوية. حسناً. وأنا عندي قناعة قوية بأنه لا

ينبغي أن أسمح لهم بالذهاب إلى الرقص.

كيفن : من أين تأتي هذه القناعة ؟.

مارثا: لقد نشأت وترعرعت على الاعتقاد بأن المسيحيين لا يذهبون إلى الرقص. لكن الأولاد لا يرون أي خطأ في الرقص. أنا لا أريد الضغط عليهم بشدة حتى لا يعلنون العصيان ويرفضون الذهاب إلى الكنيسة وما إلى ذلك. لكنني أيضاً لا أريدهم أن يظنوا أنه يمكنهم الذهاب إلى أي شيء يريدونه في أي وقت يشعرون بالرغبة في ذلك.

كيفن : هذه هي دعوة الحكم التي ينبغي على الوالدين دائماً تقديمها. لكنني أعتقد أن عليك العودة إلى الأساسيات يا مارثا. إنك تسعين لتربية أشخاصاً ناضجين وليس أطفالاً؛ وهدفك هو أن تظل الاتصالات مفتوحة والعلاقة متينة مع أولادك. وأعتقد أن هناك نقاط ينبغي عندها رسم الخط . وهناك عائلة تجد الخط هنا وأخرى تجده هناك. وأعتقد أن الأولاد سيحترمون الخطوط طالما أنهم يعرفون أن هناك دائماً خطأ مرسوماً.

راندي : هناك مدخل أو منهج واحد يمكنك اتخاذه يا مارثا. يمكنك الجلوس مع المراهقين الخاص وإجراء نقاش مفتوح حول الرقص. ربما يمكنهم حينئذ إطلاعك على قناعاتهم وأنت تطلعينهم على قناعاتك الخاصة بك. ولعلكم تستطيعون عمل شيء. ولكن بصرف النظر عما يحدث ، عليك إبقاء خطوط الاتصال بينكم مفتوحة.

هناك بعض الأمور ينبغي تذكرها يا مارثا قد تكون مفيدة. أولاً ليكن دائماً اختيارك للمعركة التي تخوضينها اختياراً بعناية. فربما تكسبين معركة وتخسرين الحرب. الأمر الآخر هو ما قاله صديقنا

جوش ماكديويل إننا نود أن ننقل إلى الوالدين أن "القواعد بدون العلاقات تؤدي إلى التمرد". عندما تجلسين مع أولادك لا تحاولي أن تبيني لهم أنك على حق وأنهم على خطأ. اجعلي هدفك الأول بناء علاقة جيدة معهم والمحافظة عليها.

الكاتب: مقتطفات من "حديث الأبوين" للدكتور كيفن ليتمان ورائدي كارلسون من هيئة اتصالات الحياة الأسرية.

[إن كانت هذه المعلومات مفيدة فنرجو التفكير في **التبرع** للمساعدة في دفع نفقات جعل هذه الخدمة البانية للإيمان متاحة لك ولعائلتك. الهبات والتبرعات معفاة من الضرائب].

حقوق الطبع والنشر © 1996 اتصالات الحياة الأسرية ، جميع الحقوق محفوظة فيما عدا ما تم تسجيله في الملحق "**الاستخدام وحقوق الطبع والنشر**" التي تمنح مستخدمى صفحة **ChristianAnswers.Net** حقوقاً سخية لتفعيل هذه الصفحة للعمل في منازلهم ، وللشهادة الشخصية ، وفي الكنائس والمدارس.

www.ChristianAnswers.Net

Christian Answers Network

PO Box 200

Gilbert AZ 85299

هل هناك مساعدة في اضطرابات الأكل ؟

أنا فتاة أحضر الكنيسة المعمدانية. وأعاني من الشره المرضي العصبي. عدد قليل فقط من الناس من أسرة كنيسة يعرفون ، لكنني لم أحصل على أي شيء منهم. أحياناً أشعر أنهم لا يهتمون بذلك. وأي نصيحة تكون موضع تقدير كبير. لقد كنت أبحث على الإنترنت لساعات في محاولة للعثور على معلومات عن اضطرابات الأكل ، ولكنني كنت أرجع فارغة اليدين. الرجاء المساعدة ."



كوني على ثقة بأننا مع الكثيرين من المسيحيين نهتم بكل من يعانون من اضطرابات الأكل. هذه المشكلة الخطيرة تصيب أكثر من عشرة بالمائة من النساء في وقت ما في حياتهم. بينما يعاني ضعف هذه النسبة من المراهقين من هذا المرض. وعلى الرغم من أنه أكثر انتشاراً بين الإناث هناك ملايين الذكور أيضاً لديهم اضطرابات في الأكل

يمكن أن تكون اضطرابات الأكل مؤلمة للغاية وغير صحية ، بل ومميتة. كما أنها غالباً ما تتطوي على مشاكل معقدة مثل المشاعر القوية والخوف والشعور بالذنب وال**خجل** وضعف الصورة الذاتية

والكمال المفرط والتفكير الخاطئ والمشاكل الطبية والموضوعات الروحية التي لم تحل. فإذا كنت تعاني أنت أو أحد أفراد أسرتك من اضطراب في الأكل ، فإننا نحثك بشدة على الحصول على مساعدة متخصصة. وإليك أدناه روابط للبحث عن العون والأمل والتعليم حول هذا الموضوع المهم .

فإن كنت مسيحياً فعليك أن تتفهم أن الشره المرضي وفقدان الشهية والشره عند تناول الطعام كلها من أشكال الاعتداء على الذات. وهذا يخالف إرادة الله.

ماذا يقول الكتاب المقدس ؟

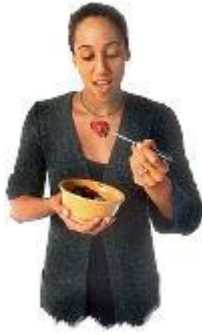
"أَمْ لَسْتُمْ تَعْلَمُونَ أَنَّ جَسَدَكُمْ هُوَ هَيْكَلٌ لِلرُّوحِ الْقُدُسِ الَّذِي فِيكُمْ، الَّذِي لَكُمْ مِنَ اللَّهِ، وَأَنْتُمْ لَسْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ؟. لِأَنَّكُمْ قَدْ اشْتَرَيْتُمْ بِثَمَنٍ. فَمَجِّدُوا اللَّهَ فِي أَجْسَادِكُمْ وَفِي أَرْوَاحِكُمُ الَّتِي هِيَ لِلَّهِ" (1كو 6:19-20)

"فَأَطْلُبُ إِلَيْكُمْ أَيُّهَا الْإِخْوَةُ بَرَأْفَةً اللَّهِ أَنْ تُقَدِّمُوا أَجْسَادَكُمْ ذَبِيحَةً حَيَّةً مُقَدَّسَةً مَرْضِيَّةً عِنْدَ اللَّهِ، عِبَادَتُكُمْ الْعَقْلِيَّةُ" (رو 12:1)

الرب يسوع المسيح يدرك آلامك ، ويحزن من أجلك ، ويشاق إلى أن يشفيك.

"لأنَّ لَيْسَ لَنَا رَئِيسُ كَهَنَةٍ غَيْرُ قَادِرٍ أَنْ يَرْتِي لَضَعْفَاتِنَا، بَلْ مُجَرَّبٌ فِي كُلِّ شَيْءٍ مِثْلَنَا، بَلَا خَطِيئَةٍ" (عب 4:15).

"يَشْفِي الْمُنْكَسِرِي الْقُلُوبِ، وَيَجْبُرُ كَسْرَهُمْ" (مز 147:3).



إنه يريد أن يحول آلامك ومعاناتك إلى فرح وسلام وأن يغير ضعفك إلى شجاعة وقوة فيه.

"إِفْرَحُوا فِي الرَّبِّ كُلَّ حِينٍ، وَأَقُولُ أَيْضًا: افْرَحُوا. لِيَكُنْ حِلْمُكُمْ مَعْرُوفًا عِنْدَ جَمِيعِ النَّاسِ. الرَّبُّ قَرِيبٌ. لَا تَهْتَمُّوا بِشَيْءٍ، بَلْ فِي كُلِّ شَيْءٍ بِالصَّلَاةِ وَالذُّعَاءِ مَعَ الشُّكْرِ، لِتَعْلَمَ طِلْبَاتُكُمْ لَدَى اللَّهِ. وَسَلَامُ اللَّهِ الَّذِي يَفُوقُ كُلَّ عَقْلِ، يَحْفَظُ قُلُوبَكُمْ وَأَفْكَارَكُمْ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ. أَخِيرًا أَيُّهَا الْإِخْوَةُ كُلُّ مَا هُوَ حَقٌّ، كُلُّ مَا هُوَ جَلِيلٌ، كُلُّ مَا هُوَ عَادِلٌ، كُلُّ مَا هُوَ طَاهِرٌ، كُلُّ مَا هُوَ مُسِرٌّ، كُلُّ مَا صَيِّئُهُ حَسَنٌ، إِنْ كَانَتْ فَضِيلَةٌ وَإِنْ كَانَ مَدْحٌ، فَفِي هَذِهِ افْتَكِرُوا. وَمَا تَعَلَّمْتُمُوهُ، وَتَسَلَّمْتُمُوهُ، وَسَمِعْتُمُوهُ، وَرَأَيْتُمُوهُ فِيَّ، فَهَذَا افْعَلُوا، وَإِلَهُ السَّلَامِ يَكُونُ مَعَكُمْ." (في 4:9-9).

"تَسَدَّدُوا وَتَسَجَّعُوا. لَا تَخَافُوا وَلَا تَرْهَبُوا وَجُوهَهُمْ، لِأَنَّ الرَّبَّ إِلَهَكَ سَائِرٌ مَعَكَ. لَا يُهْمُكَ وَلَا يَتْرُكُكَ" (تث 31:6).

"إِنَّمَا اللَّهُ أَنْتَظِرِي يَا نَفْسِي، لِأَنَّ مِنْ قَبْلِهِ رَجَائِي. إِنَّمَا هُوَ صَخَرَتِي

وَحَلَّاصِي، مَلْجَايَ فَلَا أَتَزَعَزَعُ. عَلَى اللَّهِ خَلَّاصِي وَمَجْدِي، صَخْرَةُ
قُوَّتِي مُحْتَمَايَ فِي اللَّهِ. تَوَكَّلُوا عَلَيْهِ فِي كُلِّ حِينٍ يَا قَوْمُ. اسْكُبُوا قُدَّامَهُ
قُلُوبَكُمْ. اللَّهُ مَلْجَأٌ لَنَا. سِلَاحٌ" (مز 5:62-8).

روابط مفيدة

(كلها خارج الموقع)



مقالات مسيحية :

* ما الذي يلزمك معرفته عن هذه المشكية السائدة ؟ (المرأة
المسيحية اليوم)

* الجوع للحياة والجمال (المرأة المسيحية اليوم).

*مساعدة من يعانون من اضطرابات الأكل (ELCA)

* يمكنك تصحيح مشكلة اضطرابات الأكل ومنعها بتدريب قلبك
على تغذية نفسك بالله. اذهب (باري هول).

* معلومات عن اضطرابات الأكل وشهادة الكاتب الشخصية.

* فقدان الشهية - موقع كيلى الشخصي المتعلق بمعركتها – اذهب

* خال من الشره المرضي

العلاج المسيحي المهني المتخصص:

* مزرعة ريميودا (أريزونا)

* استراحة باين (متشيجان)

* عناية التجديد المسيحي (أوكلاهوما)

* دار صلاح (إنديانا)

مقالات دنيوية علمانية وطبية وجمعيات طبية :

* الشره المرضي العصبي (WebMD)

* فقدان الشهية العصبي (WebMD)

* الجمعية الوطنية لاضطرابات الأكل

* مركز معلومات وإحالة اضطرابات الأكل.

* أكاديمية اضطرابات الأكل

* فقدان الشهية واضطرابات الأكل ذات الصلة

* المركز الوطني لاضطرابات الأكل (كندا)

* جمعية الحماية الأمريكية

* دليل التغلب على فقدان الشهية

* المؤسسة الوطنية لفقدان الشهية العصبي والاضطرابات
المصاحبة

* روابط لمقالات عن الشراهة عند تناول الطعام

* تحالف اضطرابات الأكل

* المعاهد الوطنية للصحة

* مدمنو الطعام المجهولون

* المبالغون في الأكل المجهولون

* الأكلون الاضطرابيون المجهولون

العلاج المهني الدنيوي :

* مركز مونت نيدو لعلاج اضطرابات الأكل

* برامج ريدير

* مركز اضطرابات الأكل بكاليفورنيا

* معالم الشفاء

* البرنامج الشامل لاضطرابات الأكل (جامعة ستانفورد. المركز الطبي)

لمزيد من القراءة في الأجوبة المسيحية

♣ هل هناك أمثلة في الكتاب المقدس عن الاكتئاب وكيفية التعامل معه؟ **جواب**

♣ ما الذي ينبغي على المسيحي عمله إذا طغى عليه الاكتئاب؟ **جواب**

♣ ما هي نصيحتكم للمسيحي الجديد النامي؟ **جواب**

♣ كيف يمكن أن أنال المغفرة وأشعر بذلك؟ **جواب**

♣ لماذا يسمح الله للأبرياء بالمعاناة والألم؟ **جواب**

تنويه : إن موقع ChristianAnswers.Net لا يؤيد أو بالضرورة يوصي بالمعلومات أو الخدمات المقدمة من خلال أي موقع من المواقع المذكورة أعلاه. ولا يرتبط أي موقع منها بموقع [.ChristianAnswers.Net](http://ChristianAnswers.Net)

إن كانت هذه المعلومات مفيدة ، فنرجو التبرع للمساعدة في دفع نفقات جعل هذه الخدمة البانية للإيمان متاحة لك ولعائلتك. **الهبات والتبرعات** معفاة من الضرائب.

الكاتب : بول س. تايلور ، اتصالات عدن.
موقع هذه الصفحة :

<http://www.christiananswers.net/q-eden/eatingdisorders.html>

حقوق الطبع والنشر © 2002 ، اتصالات عدن ، جميع الحقوق محفوظة فيما عدا ما هو مكتوب في "الاستخدام وحقوق الطبع والنشر" التي تمنح مستخدمي صفحة ChristianAnswers.Net حقوقاً سخية لتفعيل هذه الصفحة للعمل بها في منازلهم ، وللشهادة الشخصية ، وفي الكنائس والمدارس.



www.ChristianAnswers.Net
Christian Answers Network
PO Box 200
Gilbert AZ 85299

مساعدة من يجرحون أنفسهم وغيرهم ممن يؤذون أنفسهم بطريقة ما



أصبح إيذاء الذات في شكل التجريح ممارسة عامة متزايدة وسط الشباب. ونحن غالباً ما نكون على اتصال بالشابات والشبان ممن يفعلون ذلك بأنفسهم ويطلبون المساعدة.

وخلافاً للهوروث الشعبي ، فإن من يقوم بإيذاء نفسه لا يحاول الانتحار. ويستخدم إيذاء الذات كوسيلة لمواجهة المشاعر الصعبة. وبدلاً من التعبير عن مشاعره صراحة فإنه يخرجها على جسده بنقطيته أو تجريحه أو حرقه أو صبغ بشرته أو تناول جرعة زائدة أو إصابة نفسه بكدمات أو بشد شعر جسمه.

والمحفزات لإحداث الأذى بالنفس تتضمن البلطجة والفجيرة وضغوط العمل وسوء المعاملة والمشاكل المالية وضغوط التكيف

ومشاكل العلاقات عامة. عندما تتراكم هذه الضغوط يمكن أن يجد الناس صعوبة في التكيف. ويقول البعض إنهم يشعرون بأن الأمور تخرج عن سيطرتهم.

لقد قال أحد المتألمين: "أعتقد أن التحكم شيء كبير. فلا يمكنك التحكم في ما يحدث من حولك. ولكن يمكنك السيطرة على ما تفعله لنفسك"

وكثيراً ما يرتبط إيذاء الذات بمشاعر الحقد على الذات والاكتئاب ، ويبدو أكثر شيوعاً لدى النساء أكثر من الرجال. ويشير الخبراء إلى أن هذا قد يكون لأن الرجل يجد من الأسهل عليه التعبير عن مشاعره كالغضب بطريقة واضحة أو إخراجها على الآخرين. ويجد بعض الناس صعوبة في التخلي عن السلوك برغم إدراكهم أن ذلك يمكن أن يكون مهدداً للحياة وليس عقابياً (بي بي سي نيوز - تقرير طبي).



أجوبة من الكتاب المقدس

"إِنْ حَرَرَكُمُ الْإِبْنُ بِالْحَقِيقَةِ

تَكُونُونَ أحراراً" (يو 8:36)

"إِنْ اعْتَرَفْنَا بِخَطَايَانَا فَهُوَ أَمِينٌ

وَعَادِلٌ، حَتَّى يَغْفِرَ لَنَا خَطَايَانَا

وَيُطَهِّرَنَا مِنْ كُلِّ إِثْمٍ"

(1يو1:9)

"أنا أنا هو المَاحي دُثُوبَكَ
لأجل نَفْسِي، وَخَطَايَاكَ لَا
أذكرُهَا" (إش 25:43)

كيف يمكن أن أنال المغفرة
وأشعر بها ؟ **جواب**

إن كان الله يغفر لي كلما طلبت
منه ذلك، فلماذا أشعر بالذنب
حتى الآن؟ **جواب**

الانتحار : ماذا يقول الكتاب
المقدس عن الانتحار ؟ **جواب**

إن كان الله يعلم أنني أتألم فلماذا
لا يساعدني؟ **جواب**

هل يشعر الله بآلامنا ؟ **جواب**

ماذا ينبغي على المسيحي عمله
عندما يغرق في الإحباط ؟
جواب

هل هناك أمثلة في الكتاب
المقدس عن الإحباط وعن كيفية
التعامل معه ؟ **جواب**
أنا شكلي دميم ؛ فلماذا ظلمني
الله بهذه الطريقة ؟ **جواب**

هل تؤذي نفسك عن طريق
التجريح أو القطع أو الحرق أو
بطريقة أخرى؟ هذا تعبير
خارجي عن كل الآلام التي
تحملها في الداخل. إن الله يفهم
لماذا تفعل ذلك. فهو يرى كل
العار والاضطراب داخلك
ويريد مساعدتك لو سمحت
له. والبعض يؤذون أنفسهم
لأنهم يعتقدون أنهم أشرار بلا
رجاء ؛ أو يملؤهم الشعور

بالذنب ؛ أو يشعرون بفقدان السيطرة.

" مَنْ مِنْكُمْ خَافُ الرَّبِّ، سَامِعٌ لَصَوْتِ عَبْدِهِ؟ مَنْ الَّذِي يَسْلُكُ فِي
الظُّلُمَاتِ وَلَا نُورَ لَهُ؟ فَلْيَتَّكِلْ عَلَى اسْمِ الرَّبِّ وَيَسْتَنْدِ إِلَى إِلَهِهِ"
(إش 50:10)

"فَإِنِّي أَعْلَمُ أَنَّهُ لَيْسَ سَاكِنٌ فِيَّ، أَيْ فِي جَسَدِي، شَيْءٌ صَالِحٌ. لِأَنَّ
الْإِرَادَةَ حَاضِرَةً عِنْدِي، وَأَمَّا أَنْ أَفْعَلَ الْحُسْنَى فَلَسْتُ أَجِدُ. لِأَنِّي لَسْتُ
أَفْعَلَ الصَّالِحِ الَّذِي أُرِيدُهُ، بَلِ الشَّرِّ الَّذِي لَسْتُ أُرِيدُهُ فَإِيَّاهُ أَفْعَلُ. فَإِنْ
كُنْتُ مَا لَسْتُ أُرِيدُهُ إِيَّاهُ أَفْعَلُ، فَلَسْتُ بَعْدُ أَفْعَلُهُ أَنَا، بَلِ الْخَطِيئَةُ
السَّاكِنَةُ فِيَّ. إِذَا أَجِدُ النَّامُوسَ لِي حِينَمَا أُرِيدُ أَنْ أَفْعَلَ الْحُسْنَى أَنْ
الشَّرَّ حَاضِرٌ عِنْدِي. فَإِنِّي أُسَرُّ بِنَامُوسِ اللَّهِ بِحَسَبِ الْإِنْسَانِ الْبَاطِنِ.
وَلَكِنِّي أَرَى نَامُوسًا آخَرَ فِي أَعْضَائِي يُحَارِبُ نَامُوسَ ذِهْنِي،
وَيَسْبِيئِي إِلَى نَامُوسِ الْخَطِيئَةِ الْكَائِنِ فِي أَعْضَائِي. وَيُحْيِي أَنَا الْإِنْسَانُ
الشَّقِيُّ! مَنْ يُقْدِئِي مِنْ جَسَدِ هَذَا الْمَوْتِ؟" (رو 7:18-24).

"وَيَكُونُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ أَنَّ الرَّبَّ يَصْفِرُ لِلدُّبَابِ الَّذِي فِي أَقْصَى ثُرَعِ
مِصْرَ، وَلِلنَّحْلِ الَّذِي فِي أَرْضِ أَشُورَ، فَتَأْتِي وَتَحُلُّ جَمِيعُهَا فِي
الْأَوْدِيَةِ الْخَرِبَةِ وَفِي شُفُوقِ الصُّحُورِ، وَفِي كُلِّ غَابِ الشَّوْكِ، وَفِي
كُلِّ الْمَرَاعِي. فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ يَخْلُقُ السَّيِّدُ بِمُوسَى مُسْتَأْجَرَةً فِي عَبْرِ
النَّهْرِ، بِمَلِكِ أَشُورَ، الرَّأْسَ وَشَعَرَ الرَّجُلَيْنِ، وَتَنْزِعُ اللَّحْيَةَ أَيْضًا.
وَيَكُونُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ أَنَّ الْإِنْسَانَ يُرَبِّي عَجَلَةً بَقَرٍ وَشَاتَيْنِ، وَيَكُونُ أَنَّهُ
مِنْ كَثَرَةِ صُنْعِهَا اللَّبَنَ يَأْكُلُ زُبْدًا، فَإِنَّ كُلَّ مَنْ أَبْقِيَ فِي الْأَرْضِ يَأْكُلُ
زُبْدًا وَعَسَلًا. وَيَكُونُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ أَنَّ كُلَّ مَوْضِعٍ كَانَ فِيهِ أَلْفُ جَفَنَةٍ
بِأَلْفٍ مِنَ الْفُضَّةِ، يَكُونُ لِلشَّوْكِ وَالْحَسَكِ. بِالسَّهَامِ وَالْقَوْسِ يُؤْتَى إِلَى
هُنَاكَ، لِأَنَّ كُلَّ الْأَرْضِ تَكُونُ شَوْكًا وَحَسَكًا" (إش 18:7-24).

إن كنت تسعى للأمل والمساعدة ، فإننا نحتك على الاتصال
بمستشار مسيحي ثقة في المنطقة للحصول على المساعدة الشخصية
للتغلب على هذه المشكلة. فإذا كنت لا تعرف أين تجد مستشاراً
مسيحياً موثقاً به اتصل براعي الكنيسة القس الذي يمكنه أن يساعدك
على العثور على مثل ذلك الخبير. ويمكنك التغلب على كل القلق
والمشاكل التي تواجهها.

لا تتردد كذلك في الاتصال بأحد من متطوعينا المسيحيين لمناقشة
الوضع الخاص بك وتطلب الصلاة من أجلك

روابط مفيدة عن الجريح وتقطيع الجسم وأشكال إيذاء

الذات الأخرى (خارج الموقع)

روابط مسيحية :

* مشروع ليسامينا Lysamena عن إيذاء الذات.
* نهاية كل الألام

روابط دنيوية علمانية :

* **خزي سري / إيذاء الذات : لست وحدك** : موقع كبير فيه الكثير من المعلومات والاقتراحات بشأن التقطيع والتجريح وأشكال إيذاء الذات الأخرى / مساعدة للعائلات / روابط / مراجع / مصادر العلاج

* **تحالف إيذاء الذات** : "الناجون الوطنيون قادوا مجموعة من المتطوعين في مساعدة وتدعيم الناس المتضررين من إيذاء الذات".

* **الموقع الأمريكي لتبادل المعلومات عن إيذاء الذات (ASHIC)** – هذه المنظمة تسعى إلى زيادة الوعي العام عن إيذاء الذات. استكشاف الحقائق والخرافات بشأن إيذاء الذات وأوجد تفاصيل "اليوم الوطني للتوعية بإيذاء الذات NSIAD".

* **"الأصدقاء الدوليون لإيذاء الذات"** . صفحات وقائع عن إيذاء النفس / الدعم في الأزمات عن طريق البريد الإلكتروني أو الهاتف باللغات الإنجليزية والنرويجية والمالوية والإستونية والمجرية الهنغارية والألمانية والهولندية والبولندية.

* **الدم الأحمر: موقع عن إيذاء الذات**: معلومات عن إيذاء الذات/ لماذا /كيف يتوقف

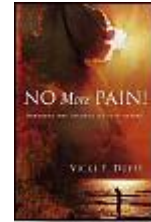
Contagion of deliberate self-harm among adolescent inpatients
(medical article)

* **إيذاء الذات . المملكة المتحدة**

* **تطلع إلى ما وراء الندوب**. (كتيب على الخط). مكتوب لزيادة الوعي بإيذاء الذات والمناقشة العاجلة بشأن كيف أن أفضل سبل الرعاية الاجتماعية والصحة والتعليم والخدمات الأخرى يمكن أن تستجيب للشباب الذين يجرحون أنفسهم عمداً.

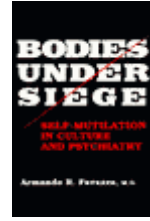
- * إيذاء الذات (منظمة الصحة العقلية)
- * سايكى Psyke النفس. معلومات عن إيذاء الذات وعن دعم المريض.
- * بعض الشباب المراهقين يؤذون أنفسهم عمداً. مقال للصحة
- الكشفية عن القطع والتجريح. يقول الباحثون إن الهدف من ذلك عادة هو الانتحار.
- * التقطيع والتجريح والوشم وإيذاء الذات. (روابط في About.com)
- * (مقال طبي) : عدوى إيذاء الذات المتعمد بين المراهقين من نزلاء المرضى.

كتب :



لا مزيد من الألم : كسر صمت إيذاء الذات. تأليف فيكي واو دافي
(مطبعة زولون برس ، 2004) (ISBN 1-594675-42-2)
(مسيحية) ، تعرض الكاتبة خبراتها الأولى وانتصاراتها على إيذاء
الذات وغيرها من المحن بطريقة ثاقبة. فهي تكشف عن السبب
والأثر. هذا الكتاب مصدر كبير لدعم أي شخص عزيز يلحق
الضرر بجسده عمداً. كما أنه يساعد المقتنعين ببلستحالة التغلب على
العنف مع الذات. ومن خلال التجربة الشخصية تشرح فيكي كيفية
تحقيق الحرية. وستجد مساعدة في فهم ما تواجهه أنت أو أحد

أحبائك وفي تمييز جذور المشكلة. وحينئذ ستكون قادراً على التقدم بانتصار لتحيا الحياة التي تريدها لنفسك. كما يناقش الكتاب : كيفية التغلب على إيذاء الذات / والبدائل الإبداعية للأذى / وكيفية التغلب على الأفكار السلبية / وكيفية التحرر من الماضي / وإمكانية الشفاء / والوعي والمعلومات والدعم / ومهارات التكيف مع العائلة والأصدقاء. إن فيكي تسعى حالياً للحصول على شهادة البكالوريوس في علم النفس.



أجساد تحت الحصار: تشويه الذات وتعديل الجسد في الثقافة والطب النفسي " تأليف "أرماندو آر. فافتزا" (1987، 1996).



* *"إلحاق الضرر بالجسد : برنامج الشفاء الكامل من إيذاء الذات"* . تأليف كارين كونتريو ؛ ويندي ليدر ؛ جنيفر كينجسون بلوم (هايبيريون ، 1999).

* *"صرخة حمراء لامعة : تشويه الذات ولغة الألم"* . تأليف ماريلي سترونج (2001).

* "التعامل مع تشويه الذات : كتاب لمساعدة المراهقين الذين يؤذون أنفسهم". تأليف أليسيا كلارك ؛ كارولين سمبسون (1997). تدابير للعون الذاتي والعلاج المتاح. قصص شخصية موجزة وملامح توضح نقاط المؤلفين.



* كتاب "القطع". تأليف باتريشيا ماكورميك (فرونت ستريت 2000 ، 2002). لما كانت "كالي" ذات الثلاثة عشر سنة محجوزة في مستشفى للأمراض العقلية، بدأت تستوعب ببطء بعض أسباب إيذاء الذات لديها فبدأت في التحسن التدريجي.

* "التقطيع والتجريح". تأليف ستيفن ليفينكرون

* "التقطيع وتشويه الذات : عندما يصيب المراهقون أنفسهم بالأذى". تأليف كاتلين وينكلر (دار نشر إنسلو 2003).

* "قطع الألم بعيداً : استيعاب تشويه الذات". تأليف آن هولمز ؛ تحرير كارول سي نادلسون (مايو 1999).

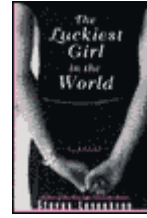


* "التقطيع : استيعاب تشويه الذات والتغلب عليه". تأليف ستيفن ليفينكرون (1998) إن الاضطراب النفسي لتشويه الذات مرض

معروف بأنه مرض التسعينات من القرن الماضي ويعاني منه نحو مليونين من الأمريكيين وربما أكثر. وكان أبرز ظهور علني له في شخص الأميرة ديانا. وقد تم تأليف هذا الكتاب من أجل من يشوه ذاته ومن يؤدي ذاته ومن أجل الأبوين والأصدقاء والمعالجين.

* "كل ما يلزمك معرفته عن تشويه الذات : كتاب لمساعدة

المراهقين الذين يؤذون أنفسهم". تأليف جينا نج (1998)



* "أسعد فتاة في العالم". تأليف ستيفن ليفينكرون (1998) ،

ص 189. إن "كاتي روسكوف" وهي نجم ساطع وجذاب في التزلج تبدو كأُسعد فتاة في العالم. إلا أن الابتسامة التي تظهرها للآخرين لا يمكنها التمويه وتغطية الألم الذي تحسه داخلها؛ الذعر من التفكير في الفشل ، والغضب من الأم الطموح التي يبدو أن الفتاة لا تقدر على إرضائها ، وخيبة الأمل من الأب الذي انسحب من حياتها حينما كانت صغيرة. وإذ لم تقدر على التعبير عن مشاعرها ظاهرياً، بدأت كاتي تعاني داخلها من الآلام فأخذت تقطع جسدها وتجرح نفسها وتغرس المقص في ذراعها إلى أن يسيل دمها. وإذ ترتعب من أن يتم اكتشاف سرها المخجل، كانت تجرح نفسها سراً في الخفاء وتخفي الندوب تحت ملابس طويلة الأكمام.

* "الروح المشوهة: فهم وإنهاء العنف مع الذات". تأليف تريسي ألدريمان.

* "سلوك إيذاء الذات: التقييم والعلاج". تأليف دافني سيمون ؛ إريك هولاندر ؛ المحرر (2001).

* "تشويه الذات". تأليف برنت دبليو والش ؛ بول إم روزن ؛ بول روزن (1988) لخبراء الصحة العقلية الذين على اتصال وتعامل مع سلوكيات تدمير الذات.

* "لعبة الجلد : مذكرات من يجرح ذاته". تأليف كارولين كيتلويل (2000)



* "عندما يكون الجسد هو الهدف : إيذاء الذات والألم والصدمة". تأليف شارون كليمان فاربر ؛ سارون كليمان فاربر (2000) ، (2002). تعمل فاربر في الخدمة الاجتماعية الإكلينيكية ، وتقدم أفكاراً لمحاولة الصحة العقلية المهنية استيعاب إيذاء الذات وأصوله ومصادره.

* باستخدام نظرية الارتباط لشرح كيفية تطور اتصالات الإدمان مع

الألم والمعاناة. وتناقش أنواعاً عديدة من السلوك وتستكشف لغة إيذاء الذات وترجمة تلك اللغة ووظائفها النفسية في الخلفية العلاجية. كما تضع مادة طبية غنية في توفير نهج عملي لتشخيص وتقييم وعلاج هؤلاء المرضى. كما تبين كيف أن علاقة الارتباط التي تشكلت في خلال العلاج يمكن أن تكون حجر الزاوية في تغيير العلاج.

* "المرأة وإيذاء الذات: استيعاب تشويه الذات والتأقلم معه والشفاء منه". تأليف جيريلين سميث ؛ دي كوكس ؛ جاكى سارادجيان (1999).

* إن كان لديك اقتراحات أو إضافات أو تحسينات لهذه الصفحة **فاتصل بنا**.

* موقع هذه الصفحة : [http://www.christiananswers.net/q-](http://www.christiananswers.net/q-eden/cutting.html)

[eden/cutting.html](http://www.christiananswers.net/q-eden/cutting.html)

"**الاستخدام وحقوق الطبع والنشر**" تمنح مستخدمي صفحة ChristianAnswers.Net حقوقاً سخية لتفعيل هذه الصفحة للعمل بها في منازلهم ، وللشهادة الشخصية ، وفي الكنائس والمدارس.

باستخدام نظرية المرفق لشرح كيفية الإدمان والاتصالات إلى تطوير الألم والمعاناة ، وهي تناقش العديد من أنواع السلوك ويستكشف لغة الضرر عن النفس وترجمة تلك اللغة ووظائفها في الإعداد النفسي العلاجي. انها تشمل المواد الطبية الغنية في توفير نهج عملي لتشخيص والتقييم والعلاج للمرضى من هذا القبيل ، ويبين كيف أن العلاقة التي تشكلت في مرفق المعالجة يمكن أن تكون بمثابة حجر الزاوية في تغيير العلاجية.



مساعدة للتقطيع وغيرهم من أصحاب إيذاء الذات بطريقة ما



أصبح إيذاء الذات في شكل تقطيع الجسد ممارسة عامة متزايدة وسط الشباب. غالباً ما تتصل بنا شابات وشبان يجرحون أنفسهم ويطلبون المساعدة.

وخلافاً للهوروث الشعبي ، فإن من يقوم بإيذاء نفسه لا يحاول الانتحار. ويستخدم إيذاء الذات كوسيلة لمواجهة المشاعر الصعبة. وبدلاً من التعبير عن مشاعره صراحة فإنه يخرجها على جسده بتقطيعه أو تجريحه أو حرقه أو صبغ بشرته أو تناول جرعة زائدة أو إصابة نفسه بكدمات أو بشد شعر جسمه.

والمحفزات لإحداث الأذى بالنفس تتضمن الباطجة والفجعية وضغوط العمل وسوء المعاملة والمشاكل المالية وضغوط التكيف ومشاكل العلاقات عامة. عندما تتراكم هذه الضغوط يمكن أن يجد الناس صعوبة في التكيف. ويقول البعض إنهم يشعرون بأن الأمور

تخرج عن سيطرتهم.

قد قال أحد المتألمين: "أعتقد أن التحكم شيء كبير. فلا يمكنك التحكم في ما يحدث من حولك. ولكن يمكنك السيطرة على ما تفعله لنفسك"

وكثيراً ما يرتبط إيذاء الذات بمشاعر الحقد على الذات والاكتئاب ، ويبدو أكثر شيوعاً لدى النساء أكثر من الرجال. ويشير الخبراء إلى أن هذا قد يكون لأن الرجل يجد من الأسهل عليه التعبير عن مشاعره كالغضب بطريقة واضحة أو إخراجها على الآخرين. ويجد بعض الناس صعوبة في التخلي عن السلوك برغم إدراكهم أن ذلك يمكن أن يكون مهدداً للحياة وليس عقلاً (بي بي سي نيوز - تقرير طبي).



أجوبة من الكتاب المقدس

"فَإِنْ حَرَّرَكُمُ الْإِبْنُ بِالْحَقِيقَةِ
تَكُونُونَ أَحْرَارًا" (يو 8:36)

"إِنْ اعْتَرَفْنَا بِخَطَايَانَا فَهُوَ أَمِينٌ
وَعَادِلٌ، حَتَّى يَغْفِرَ لَنَا خَطَايَانَا
وَيُطَهِّرَنَا مِنْ كُلِّ إِثْمٍ"

(1يو1:9).

"أَنَا أَنَا هُوَ الْمَاحِي دُنُوبَكَ لِأَجْلِ
نَفْسِي، وَخَطَايَاكَ لَا أَذْكُرُهَا"
(إش25:43).

كيف يمكنني أن أنال المغفرة
وأشعر بذلك ؟ **جواب.**

إن كان الله يغفر لي في كل مرة
أطلب منه ذلك ، فلماذا ما زلت
أشر بالذنوب ؟ **جواب.**

الانتحار: ماذا يقول الكتاب
المقدس عن الانتحار ؟ **جواب.**

إن كان الله يعلم أنني أتألم ،
فلماذا لا يساعدني ؟ **جواب.**

هل يشعر الله بآلامنا ؟ **جواب.**

ماذا ينبغي على المسيحي عمله
لو زاد عليه الإحباط ؟ **جواب.**

هل هناك أمثلة في الكتاب

المقدس عن الإحباط أو عن
كيفية معالجته ؟ **جواب.**

إنني دميمة المنظر . فلماذا
يظلمني الله بهذه الطريقة ؟
جواب.

هل تؤذي نفسك عن طريق
التجريح أو القطع أو الحرق أو
بطريقة أخرى؟. هذا تعبير
خارجي عن كل الآلام التي
تحملها في الداخل. إن الله يفهم
لماذا تفعل ذلك. فهو يرى كل
العار والاضطراب داخلك

ويريد مساعدتك لو سمحت له. والبعض يؤذون أنفسهم لأنهم
يعتقدون أنهم أشرار بلا رجاء ؛ أو يملؤهم الشعور بالذنب ؛ أو
يشعرون بفقدان السيطرة.

"مَنْ الَّذِي يَسْأَلُكَ فِي الظُّلُمَاتِ وَلَا نُورَ لَهُ؟ فَلْيَتَكَلَّمْ عَلَى اسْمِ الرَّبِّ
وَيَسْتَنْدِ إِلَى إِلَهِهِ" (إش 10:50).

"فَإِنِّي أَعْلَمُ أَنَّهُ لَيْسَ سَاكِنٌ فِيَّ، أَيْ فِي جَسَدِي، شَيْءٌ صَالِحٌ. لِأَنَّ
الْإِرَادَةَ حَاضِرَةً عِنْدِي، وَأَمَّا أَنْ أَفْعَلَ الْحُسْنَى فَلَسْتُ أَجِدُ. لِأَنِّي لَسْتُ
أَفْعَلُ الصَّالِحَ الَّذِي أُرِيدُهُ، بَلِ الشَّرَّ الَّذِي لَسْتُ أُرِيدُهُ فَإِيَّاهُ أَفْعَلُ. فَإِنْ
كُنْتُ مَا لَسْتُ أُرِيدُهُ إِيَّاهُ أَفْعَلُ، فَلَسْتُ بَعْدُ أَفْعَلُهُ أَنَا، بَلِ الْخَطِيئَةُ
السَّاكِنَةُ فِيَّ. إِذَا أَجَدُ النَّامُوسَ لِي حِينَمَا أُرِيدُ أَنْ أَفْعَلَ الْحُسْنَى أَنْ
الشَّرَّ حَاضِرٌ عِنْدِي. فَإِنِّي أَسْرُ بِنَامُوسِ اللَّهِ بِحَسَبِ الْإِنْسَانِ الْبَاطِنِ.
وَلَكِنِّي أَرَى نَامُوسًا آخَرَ فِي أَعْضَائِي يُحَارِبُ نَامُوسَ ذِهْنِي،
وَيَسْبِيئِي إِلَى نَامُوسِ الْخَطِيئَةِ الْكَائِنِ فِي أَعْضَائِي. وَيَحْيِي أَنَا الْإِنْسَانُ
السَّقِيءُ. مَنْ يُنْقِذُنِي مِنْ جَسَدِ هَذَا الْمَوْتِ؟" (رو 7:18-24).

إن كنت تسعى للأمل والمساعدة ، فإننا نحثك على الاتصال بمستشار مسيحي ثقة في المنطقة للحصول على المساعدة الشخصية للتغلب على هذه المشكلة. فإذا كنت لا تعرف أين تجد مستشاراً مسيئاً موثقاً به اتصل براعي الكنيسة القس الذي يمكنه أن يساعدك على العثور على مثل ذلك الخبير. ويمكنك التغلب على كل القلق والمشاكل التي تواجهها.

لا تتردد كذلك في الاتصال بأحد من متطوعينا المسيحيين لمناقشة الوضع الخاص بك وتطلب الصلاة من أجلك

روابط مفيدة عن التجريح والصور الأخرى من إيذاء الذات (خارج الموقع)

روابط مسيحية :

- * مشروع ليسامينا Lysamena عن إيذاء الذات.
- * نهاية كل الآلام

روابط دنيوية علمانية :

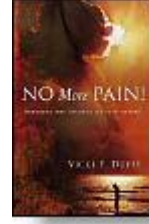
- * **خزي سري / إيذاء الذات : لست وحدك :** موقع كبير فيه الكثير من المعلومات والاقتراحات بشأن التقطيع والتجريح وأشكال إيذاء الذات الأخرى / مساعدة للعائلات / روابط / مراجع / مصادر العلاج
- * **تحالف إيذاء الذات :** "الناجون الوطنيون قادوا مجموعة من المتطوعين في مساعدة وتدعيم الناس المتضررين من إيذاء الذات".
- * **الموقع الأمريكي لتبادل المعلومات عن إيذاء الذات (ASHIC) -** هذه المنظمة تسعى إلى زيادة الوعي العام عن إيذاء الذات. استكشاف الحقائق والخرافات بشأن إيذاء الذات وأوجد تفاصيل "اليوم الوطني للتوعية بإيذاء الذات NSIAD".

* "الأصدقاء الدوليون لإيذاء الذات" . صفحات وقائع عن إيذاء النفس / الدعم في الأزمات عن طريق البريد الإلكتروني أو الهاتف باللغات الإنجليزية والنرويجية والمالوية والإستونية والمجرية الهنغارية والألمانية والهولندية والبولندية.
* **الدم الأحمر: موقع عن إيذاء الذات:** معلومات عن إيذاء الذات/ لماذا /كيف يتوقف

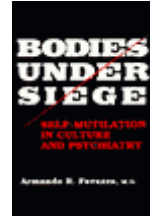
Contagion of deliberate self-harm among adolescent inpatients
(medical article)

* **إيذاء الذات . المملكة المتحدة**
* **تطلع إلى ما وراء الندوب.** (كتيب على الخط). مكتوب لزيادة الوعي بإيذاء الذات والمناقشة العاجلة بشأن كيف أن أفضل سبل الرعاية الاجتماعية والصحة والتعليم والخدمات الأخرى يمكن أن تستجيب للشباب الذين يجرحون أنفسهم عمداً.
* **إيذاء الذات (منظمة الصحة العقلية)**
* **سايكى Psyke النفس.** معلومات عن إيذاء الذات وعن دعم المريض.
* **بعض الشباب المراهقين يؤذون أنفسهم عمداً.** مقال للصحة الكشفية عن القطع والتجريح. يقول الباحثون إن الهدف من ذلك عادة هو الانتحار.
* **التقطيع والتجريح والوشم وإيذاء الذات.** (روابط في About.com)
* **(مقال طبي) :** عدوى إيذاء الذات المتعمد بين المراهقين من نزلاء المرضى.

كتب :



لا مزيد من الألم : كسر صمت إيذاء الذات. تأليف فيكي واو
دافي (مطبعة زولون برس ، 2004) (ISBN 1-594675-42-2)
(مسيحية) ، تعرض الكاتبة خبراتها الأولى وانتصاراتها على
إيذاء الذات وغيرها من المحن بطريقة ثاقبة. فهي تكشف عن
السبب والأثر. هذا الكتاب مصدر كبير لدعم أي شخص عزيز
يلحق الضرر بجسده عمداً. كما أنه يساعد المقتنعين بل استحالة
التغلب على العنف مع الذات. ومن خلال التجربة الشخصية
تشرح فيكي كيفية تحقيق الحرية. وستجد مساعدة في فهم ما
تواجهه أنت أو أحد أحبائك وفي تمييز جذور المشكلة. وحينئذ
ستكون قادراً على التقدم بانتصار لتتحيا الحياة التي تريدها
لنفسك. كما يناقش الكتاب : كيفية التغلب على إيذاء الذات /
والبدائل الإبداعية للأذى/ وكيفية التغلب على الأفكار السلبية /
وكيفية التحرر من الماضي / وإمكانية الشفاء / والوعي
والمعلومات والدعم / ومهارات التكيف مع العائلة والأصدقاء.
إن فيكي تسعى حالياً للحصول على شهادة البكالوريوس في علم
النفوس.



"أجساد تحت الحصار: تشويه الذات وتعديل الجسد في الثقافة والطب النفسي" تأليف "أرماندو آر. فافترا" (1987، 1996).



* "إلحاق الضرر بالجسد : برنامج الشفاء الكامل من إيذاء الذات".
تأليف كارين كونتريو ؛ ويندي ليدر ؛ جنيفر كينجسون بلوم
(هايبيريون ، 1999).

* "صرخة حمراء لامعة : تشويه الذات ولغة الألم". تأليف ماريلي
سترونج (2001).

* "التعامل مع تشويه الذات : كتاب لمساعدة المراهقين الذين يؤذون
أنفسهم". تأليف أليسيا كلارك ؛ كارولين سمبسون (1997). تدابير
للعون الذاتي والعلاج المتاح. قصص شخصية موجزة وملامح
توضح نقاط المؤلفين.



* كتاب "القطع". تأليف باتريشيا ماكورميك (فرونت ستريت 2000 ، 2002). لما كانت "كالي" ذات الثلاثة عشر سنة محجوزة في مستشفى للأمراض العقلية، بدأت تستوعب ببطء بعض أسباب إيذاء الذات لديها فبدأت في التحسن التدريجي.

* "التقطيع والتجريح". تأليف ستيفن ليفينكرون

* "التقطيع وتشويه الذات : عندما يصيب المراهقون أنفسهم بالأذى". تأليف كاتلين وينكلر (دار نشر إنسلو 2003).

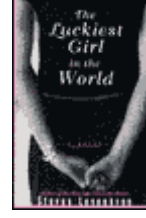
* "قطع الألم بعيداً : استيعاب تشويه الذات". تأليف آن هولمز ؛ تحرير كارول سي نادلسون (مايو 1999).



* "التقطيع : استيعاب تشويه الذات والتغلب عليه". تأليف ستيفن ليفينكرون (1998) إن الاضطراب النفسي لتشويه الذات مرض معروف بأنه مرض التسعينات من القرن الماضي ويعاني منه نحو مليونين من الأمريكيين وربما أكثر. وكان أبرز ظهور علني له في شخص الأميرة ديانا. وقد تم تأليف هذا الكتاب من أجل من يشوه ذاته ومن يؤدي ذاته ومن أجل الأبوين والأصدقاء والمعالجين.

* "كل ما يلزمك معرفته عن تشويه الذات : كتاب لمساعدة

المراهقين الذين يؤذون أنفسهم". تأليف جينا نج (1998)



* "أسعد فتاة في العالم". تأليف ستيفن ليفينكرون (1998) ، ص 189. إن "كاتي روسكوف" وهي نجم ساطع وجذاب في التزلج تبدو كأسعد فتاة في العالم. إلا أن الابتسامة التي تظهرها للآخرين لا يمكنها التمويه وتغطية الألم الذي تحسه داخلها؛ الذعر من التفكير في الفشل ، والغضب من الأم الطموح التي يبدو أن الفتاة لا تقدر على إرضائها ، وخيبة الأمل من الأب الذي انسحب من حياتها حينما كانت صغيرة. وإذ لم تقدر على التعبير عن مشاعرها ظاهرياً، بدأت كاتي تعاني داخلها من الآلام فأخذت تقطع جسدها وتجرح نفسها وتغرس المقص في ذراعها إلى أن يسيل دمها. وإذ ترتعب من أن يتم اكتشاف سرها المخجل، كانت تجرح نفسها سراً في الخفاء وتخفي الندوب تحت ملابس طويلة الأكمام.

* "الروح المشوهة: فهم وإنهاء العنف مع الذات". تأليف تريسي ألدرمان.

* "سلوك إيذاء الذات: التقييم والعلاج". تأليف دافني سيمون ؛ إريك هولاندر ؛ المحرر (2001).

- * "تشويه الذات". تأليف برنت دبليو والش ؛ بول إم روزن ؛ بول روزن (1988) لخبراء الصحة العقلية الذين على اتصال وتعامل مع سلوكيات تدمير الذات.
- * " لعبة الجلد : مذكرات من يجرح ذاته". تأليف كارولين كيتلويل (2000)



- * " عندما يكون الجسد هو الهدف : إيذاء الذات والألم والصدمة". تأليف شارون كليمان فاربر ؛ سارون كليمان فاربر (2000 ، 2002). تعمل فاربر في الخدمة الاجتماعية الإكلينيكية ، وتقدم أفكاراً لمحاولة الصحة العقلية المهنية استيعاب إيذاء الذات وأصوله ومصادره.
- * باستخدام نظرية الارتباط لشرح كيفية تطور اتصالات الإدمان مع الألم والمعاناة. وتناقش أنواعاً عديدة من السلوك وتستكشف لغة إيذاء الذات وترجمة تلك اللغة ووظائفها النفسية في الخلفية العلاجية. كما تضع مادة طبية غنية في توفير نهج عملي لتشخيص وتقييم وعلاج هؤلاء المرضى. كما تبين كيف أن علاقة الارتباط التي تشكلت في خلال العلاج يمكن أن تكون حجر الزاوية في تغيير العلاج.
- * " المرأة وإيذاء النفس : استيعاب تشويه الذات والتأقلم معه والشفاء

منه". تأليف جيريلين سميث ؛ دي كوكس ؛ جاكى سارادجيان
(1999).

إذا كان لديك اقتراحات لإضافات أو تحسينات على هذه الصفحة ،
اتصل بنا.

موقع هذه الصفحة : <http://www.christiananswers.net/q-eden/cutting.html>

صفحة "الاستخدام وحقوق الطبع والنشر" تمنح مستخدمي موقع
ChristianAnswers.Net حقوقاً سخية لتفعيل هذه الصفحة للعمل بها
في منازلهم ، وللشهادة الشخصية ، وفي الكنائس والمدارس.



المزيد من موضوعات المراهقين