

كتاب الصحة النفسية للجميع "حيث لا يوجد طبيب نفسي" "Where There is No Psychiatrist"

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocBR-MaanWhereThereIsNoPsy.pdf>

عرض وتلخيص: أ.د. معن عبد الباري قاسم صالح
maansaleh62@yahoo.com

أستاذ علم النفس السريري (العيادي)
قسم العلوم السلوكية كلية الطب جامعة عدن
أستاذ مشارك - قسم الطب النفسي كلية الطب جامعة الدمام
عضو اللجنة الاستشارية العلمية لشبكة العلوم النفسية العربية



الكاتب: خير جليـس

ومتابعة الجديد في حقل الاختصاص هو محور الاهتمام وتأكيد
للتحديث المعلوماتي . في هذا الخيز الاسبوعي سنحرص لتكون
لنا وقفة مع واحدة من الكتب المرجعية
السيكولوجية (النفسية) في موضوعاتها وبشكل وجيز بقصد تحفيز
روح البحث والمتابعة عند زملاء الاختصاص والمهتمين من القراء
بالعلوم السلوكية.

- هذا الكتاب من إصدارات ورشة الموارد العربية، بيروت. صدرت النسخة الانجليزية لهذه الطبعة عام 2003 والترجمة العربية تمت في عام 2008. المؤلف: الطبيب النفسي الهندي الدكتور فيكرام باتل وهو أستاذ جامعي وباحث عالمي في الطب النفسي وحاليا هو مدير مركز الحالات المزمنة والاصابات لهيئة الصحة العامة الهندية بنيودلهي وحصل على دعم وتمويل لبحوثه ونشاطه لقيادة حملة عالمية لحركة الصحة النفسية من هيئة البحوث البريطانية منذ 1996-2005 وصنف فيكرام باتل ضمن أهم 100 شخصية مؤثرة في العام 2015 حسب القائمة التي تعدها صحيفة التايم النديية. الترجمة العربية قام بها فريق ورشة الموارد العربية كما إستعان بفريق مراجعة من الاختصاصيين بالوطن العربي من شركاء برنامج الصحة النفسية الإقليمي لمراجعة وتعديل الطبعة العربية وفق الخصائص البيئية المحلية وتكون من:

- د. هالة إسبانيولي، مركز الطفولة، فلسطين

- د. حمدي إسحق، جمعية الصعيد، مصر

- د. إلهام الحاج حسن، الجامعة اللبنانية، لبنان

- د. معن عبد الباري قاسم، الجمعية اليمنية للصحة النفسية، اليمن

- د. محمد العبوشي، اتحاد لجان الإغاثة الفلسطينية، فلسطين

- مراد عمرو، مركز الارشاد الفلسطيني، فلسطين

- زهيرة قاضي، مركز الارشاد الفلسطيني، فلسطين

- د. عبد الحميد كابش، مصر

راجع فصل الأدوية: ناديا دلول و د. غسان عيسى، فريق المشروع: علا عطايا، د. غسان عيسى،

الترجمة العربية قام بها
فريق ورشة الموارد العربية
كما إستعان بفريق مراجعة
من الاختصاصيين بالوطن
العربي من شركاء برنامج
الصحة النفسية الإقليمي
لمراجعة وتعديل الطبعة
العربية وفق الخصائص
البيئية المحلية

غانم بيبي وساره أبو غزال

الرسوم: ويلسون ديسوزا، كما جرى تطوير الطبعة العربية وإصدارها بدعم من المجلس النرويجي للصحة النفسية.

يقع كتاب الصحة النفسية للجميع" حيث لا يوجد طبيب نفسي في (360) صفحة. تضمنت محتويات الكتاب الموضوعات التالية وبعض من تفاصيلها:

- قائمة بالإطارات والجدول
- تقديم ديفيد مورلي
- تمهيد
- شكر وتقدير
- كيف تستخدم هذا الدليل

الجزء الأول: معرض مجمل للاضطراب النفسي

- 1- مدخل إلى الصحة النفسية
- 2- الفحص النفسي
- 3- علاج الاضطرابات النفسية
- 3-1- العلاج بالدواء
- 3-2- العلاج بالكلام أو الإرشاد
- 3-3- علاجات أخرى
- 3-4- اللجوء إلى اختصاصي في الصحة النفسية

الجزء الثاني: المشكلات العيادية

- 4- التصرفات المثيرة للقلق
- 5- الأعراض التي ليس لها تفسير طبي
- 6- العادات التي تسبب المشكلات والإدمان
- 7- المشكلات الناتجة من فقدان ومن العنف
- 8- مشكلات في الطفولة والمراهقة

الجزء الثالث: دمج الصحة النفسية في الأطر المختلفة

- 9- الصحة النفسية في أطر أخرى
- 10- تعزيز الصحة النفسية والمناداة بها

الجزء الرابع: تطبيق هذا الدليل في منطقتك

- 11- أدوية الاضطرابات النفسية
- 12- الموارد في منطقتك
- ملحق: رسوم تسلسلية لحل المشكلات عيادياً
- مسرد مصطلحات الاضطرابات النفسية والعقلية وعوارضها
- معجم المصطلحات الطبية: عربي - انكليزي
- معجم المصطلحات الطبية: انكليزي - عربي
- التعريف الاجرائي للصحة النفسية
- اعلان ألما آتا

قد لبي هذا الكتاب حاجة ماسة بحيث ترجم إلى أكثر من 100 لغة. وما من كتاب آخر عن الصحة حظي باستخدام واسع من قبل الأهل والعاملين الصحيين والمرضى والمعالجين الصحيين وحتى الأطباء.

"تشمل الصحة بمعناها الأوسع الصحة الجسدية والنفسية. ومع أن العديد من العاملين الصحيين يوافقون على هذا المفهوم الواسع للصحة، إلا أن التركيز ينصب بشكل رئيسي على الصحة الجسدية في الواقع

لعل السبب الأهم هو أن العاملين الصحيين لا يعرفون الكثير عن الصحة النفسية وبالتالي لا يرتاحون إلى التعامل مع مشكلات الصحة النفسية

- مؤسسات عاملة في مجال الصحة النفسية والنفوس اجتماعية في البلدان العربية
- كتب وأدلة عمل مفيدة من منشورات ورشة الموارد العربية
- مواقع تتناول مواضيع الصحة النفسية على الشبكة الدولية وفي البلدان العربية
- ببليوغرافيا المصادر والمراجع
- الكشاف

لمسات الصداقة والودية والعرفان ظهرت منذ صفحات الكتاب الاولى والتي تعززت خلال تجربة العمل الاهلي أوما تسمى بالمنظمات غير الحكومية ضمن رؤية لخلق تحالفات دولية ،وأقليمية، لازالة الوصمة الاجتماعية عن المرض النفسي وإختراع الحلول والمعالجات الناجعة وفق رؤية محلية تلائم الامكانيات المتاحة،و هي لب و خلاصة جهد هذا الانتاج المعرفي والتطبيقي الرائع في العرض والتبسيط ورصانة ودقة وعمق المحتوى بشقيه التألفي أو الترجمة والتصدير العربي.تظهر تلك اللمسات الودية من خلال كلمات الإهداء للطبعة العربية والتي قدمت في ذكرى وفاة تريغفه نيلكه" ممثل البرنامج السويدي لرعاية الطفولة في المنطقة العربية خلال الفترة 1994-2000 حيث جاء رحيله في نفس عام صدور الطبعة العربية.(عمل باليمن ولبنان وشبه القارة الهندية وكانت لنا به معرفة شخصية خلال ترأسه لمكتب عدن)

ومن الاهداء الى الاطارات والجدول التي جاءت تاليا وتمرت خلال كل صفحات الكتاب بدءاً من الصفحة 7 وحتى الصفحة 269 حيث كانت البداية بالإطارات(والتي وصلت الى حوالي 11 إطاراً هي:: 1- السمات الرئيسة للاكتئاب وتسلسلت بقوائم الاضطرابات

- 2- المؤشرات العيادية الدالة على اضطراب نفسي
- 3- الخطوات التي ينبغي اتباعها لاستعمال الأدوية
- 4- ما ينبغي أن نتذكره عندما نتعامل مع شخص عدواني، مشوش، مسن ..الخ
- 5- التفكير الإيجابي
- 6- الإكثار من الشرب(الادمان)
- 7- اضطراب الضغط الناتج من صدمة
- 8- علامات تطور الطفل الأساسية
- 9- الأعراض غير المفسرة طبيياً
- 10- بعض الأسئلة الشائعة حول مجموعات الدعم
- 11- لائحة الأدوية الضرورية للأمراض النفسية

ثم الجداول وتضمنت قوائم الادوية النفسية من الجدول 1-6 وهي:

- 11-1- الأدوية المضادة للذهان (المهدئات) و الاضطرابات النفسية الحادة والتشوش والعدوانية
- 11-2- الأدوية المضادة للاكتئاب وللاضطرابات النفسية الشائعة
- 11-3- الأدوية المضادة للقلق والذعر واضطرابات النوم والاضطرابات الغذائية
- 11-4- أدوية الفصام والاكتئاب ثنائي القطب
- 11-5- أدوية الصرع
- 11-6- أدوية أخرى

في التقديم للكتاب والذي اعده الدكتور ديفيد مورلي مدير مؤسسة الوسائل التعليمية بتكلفة متدنية

نحن نعلم الآن أنّ الاضطرابات النفسية تسبّب معاناة كبيرة ومعجزاً. وتبيّن أنّ الاضطرابات النفسية تحدث عند الأطفال والمسنّين والأمّهات، فضلاً عن البالغين، على العموم. ولم تعد الصحة النفسية موضوعاً للاختصاصيين، بل هي تشكّل في الواقع جانباً أساسياً من الرعاية لكل العاملين الصحيّين في كل المجتمعات

أدرجت في أثناء سنيّ عمليّ في البلدان النامية أنّ العقبة الكبرى أمام تحقيق هدفنا المشترك للصحة النفسية للجميع هي لغة الطبّ النفسيّ التي تتزايد تعقيداً وتقنيّة

(تألك)

(أحد مؤسسي نهج من طفل إلى طفل، وأستاذ الأمراض الاستوائية، جامعة لندن، سابقاً) يعرفنا بإختصار الى قصة منشأ الكتاب وفكرته، حيث يذكر في التقديم " توجه ديفيد ورنر، وهو من الأشخاص الذين لديهم خلفية في التعليم المدرسي، إلى جبال المكسيك لرسم النبات، فوجد أن الناس هناك محرومون من أي شكل من أشكال الرعاية الصحية العلمية، وأنهم يُستغلون عندما يأخذون المرضى إلى العاملين الصحيين.

وفي سنة 1977، صدرت النسخ الأولى من كتاب "حيث لا يوجد طبيب" بالإسبانية بمساعدة بعض زملائه في القطاع الصحي، وسرعان ما تلتها الطبعة الإنكليزية. وقد لبي هذا الكتاب حاجة ماسة بحيث ترجم إلى أكثر من 100 لغة. وما من كتاب آخر عن الصحة حظي باستخدام واسع من قبل الأهل والعاملين الصحيين والمرمضات والمساعدات الصحيين وحتى الأطباء. وبعدها شرع ديفيد ورنر في تلبية هذه الحاجة ووضع كتاب آخر "الأطفال ذوو الاحتياجات الخاصة في القرية" ثم تلاه "حيث لا يوجد طبيب أسنان" وظل السؤال لمن سيضع كتاب عن المشكلات النفسية.

لكن كتاب فيكرام باتل - المعروض هنا - «حيث لا يوجد طبيب نفسي» يلبي هذه الحاجة الآن بشكل رائع .

في البرنامج العالمي "من طفل إلى طفل" يُسأل الأطفال عما يعتبرونه يمثل المشكلات الصحية الكبرى في مجتمعهم. ربما كانوا أجابوا قبل عقد من الزمن أنه الإسهال وذات الرئة وسوء التغذية، لكنهم يجيبون الآن في العديد من المجتمعات أنه " العنف داخل الأسر وخارجها" وهذا العنف دليل على التمزق في مجتمعاتنا. وهذا الكتاب يقطع شوطاً طويلاً في إظهار لماذا يحدث ذلك، وربما في إظهار الخطوات التي يمكن اتخاذها للتغلب عليه .

وفي خاتمة هذا التقديم يوضح دكتور مورلي الى أن " الدكتور فيكرام باتل قد استلهم نهج الرعاية الصحية الذي طوره ديفيد ورنر في كتاب "حيث لا يوجد طبيب أسنان" والمطبوعات التي تلتته. وفي سنوات خدمته العديدة في زيمبابوي والهند، أدرك الحاجة إلى كتاب يلبي احتياجات العاملين الصحيين في العديد من المستويات عندما يواجهون مجموعة متنوعة من مشكلات الصحة النفسية في أثناء المعالجة السريرية. وهو يقدم في كتابه الفهم الآسيوي والإفريقي لمشكلات الصحة النفسية. وغالباً ما شعرت بوجود حاجة شديدة إلى دليل سهل الفهم عن كيفية التعامل مع الاضطرابات النفسية الشائعة وحتى غير الشائعة. وقد حضينا منذ سنوات، أنا وديفيد ورنر، أطباء الصحة النفسية على كتابة مثل هذا الدليل. وأخيراً حصلنا على هذا الكتاب الشامل جداً وسهل الاستخدام في الوقت نفسه: «حيث لا يوجد طبيب نفسي:» ونحن نهنيء الدكتور فيكرام باتل على جمع المعلومات التي توجد حاجة ماسة إليها في كل أنحاء العالم، وخصوصاً في البلدان الفقيرة حيث يندر الاختصاصيون في الصحة النفسية.

لقد أعجبت بهذا التقديم الذي يؤصل النهج الأكاديمي الرفيع لاحترام دور الفرد ويؤرخ ويشجع على نشر المبادرات المبدعة لخير الإنسانية.

في التمهيد الذي صاغه مؤلف الكتاب الدكتور باتل اقتبس هذه السطور لاهميتها في توضيح هذا الجهد حيث كتب:

"تشمل الصحة بمعناها الأوسع الصحة الجسدية والنفسية. ومع أن العديد من العاملين الصحيين يوافقون على هذا المفهوم الواسع للصحة، إلا أن التركيز ينصب بشكل رئيسي على الصحة الجسدية في الواقع. وثمة أسباب عديدة لذلك. ولعل السبب الأهم هو أن العاملين الصحيين لا يعرفون الكثير عن

سعيته إلى تحطيم الجدار الذي بناه الطب النفسي حول نفسه، بغية تحرير الصحة النفسية من أسارها. وآمل في أثناء ذلك أن يفيد هذا الدليل في تفعيل قدرات العاملين الصحيين ليكتسبوا الثقة في التعامل مع الاضطرابات النفسية"

ارتفاع كلفة العلاج النفسي وأسعار الأدوية النفسية التي لا تتناسب مع دخل الفرد في البلدان العربية (فضلاً عن الإسراف في وصف الأدوية والدفع باتجاه استخدام الأدوية غير الرشيد، المنتشر في البلدان العربية، ومنها الأدوية النفسية.

الصحة النفسية وبالتالي لا يرتاحون إلى التعامل مع مشكلات الصحة النفسية. لكن وعي مختلف أنواع الاضطرابات النفسية ازداد في السنوات الأخيرة. وأصبح العديد من العاملين الصحيين أكثر اهتماماً بالتعامل مع هذه المشكلات. وقد تبين أن الاضطرابات النفسية شائعة، وتحدث في كل المجتمعات وفي كل فئات المجتمع. ونحن نعلم الآن أن الاضطرابات النفسية تسبب معاناة كبيرة وعجزاً. وتبين أن الاضطرابات النفسية تحدث عند الأطفال والمسنين والأمهات، فضلاً عن البالغين، على العموم. ولم تعد الصحة النفسية موضوعاً للاختصاصيين، بل هي تشكل في الواقع جانباً أساسياً من الرعاية لكل العاملين الصحيين في كل المجتمعات. ومن الضروري أن يكون العامل الصحي ملماً جداً بالاضطرابات النفسية، بقدر إلمامه بالأمراض الجسدية. وقد أنجزنا هذا الدليل ونحن نضع هذا الهدف نصب أعيننا.

وكتب دكتور باتل موضحاً لماذا هذا الدليل؟ قائلاً: "كتب هذا الدليل لسببين رئيسيين. الأول، عدم وجود أدلة عملية سريرية للرعاية الصحية النفسية مخصصة للعاملين الصحيين العامين - ومنهم الأطباء. حيث تركز الأدلة الموجودة اهتمامها التام على الاختصاصيين الطبيين أو أنها تتخذ شكل نشرات محلية، وتفتقر، بالتالي، إلى العمق. والسبب الثاني أنني أدركت في أثناء سني عملي في البلدان النامية أن العقبة الكبرى أمام تحقيق هدفنا المشترك للصحة النفسية للجميع هي لغة الطب النفسي التي تتزايد تعقيداً وتقنية. وقد سعيت إلى تحطيم الجدار الذي بناه الطب النفسي حول نفسه، بغية تحرير الصحة النفسية من إسارها. وآمل في أثناء ذلك أن يفيد هذا الدليل في تفعيل قدرات العاملين الصحيين ليكتسبوا الثقة في التعامل مع الاضطراب النفسي".

وفي تقديم الطبعة العربية كانت هناك لفظة قيمة لواقع الوطن العربي حيث ركز على رؤية من الميدان لابرز التحديات التي تواجه وطننا العربي حيث يمكن تلخيص التحديات في واقع الصحة النفسية في البلدان العربية، كما حددها العاملون في المجال، بالآتي:

- المشكلات الاجتماعية: مثل انتشار الأمية والفقر.
- المشكلات السياسية: مثل عدم الاستقرار السياسي والنزاعات والحروب.
- نقص الوعي بمواضيع الصحة النفسية وأهميتها وانتشار المعتقدات الخاطئة عن الاضطرابات النفسية والعلاج النفسي.
- الوصمة الاجتماعية المرتبطة بالأمراض النفسية
- غياب المفهوم الإيجابي للصحة النفسية (اللياقة النفسية وتحسين نوعية الحياة)
- نقص الأبحاث والدراسات والخبرات المؤثرة في مجال الصحة النفسية في المنطقة العربية
- غياب السياسات والاستراتيجيات الواضحة للصحة النفسية في البلدان العربية
- نقص الموارد المالية المخصصة للصحة النفسية في البلدان العربية وقلة اقتناع الحكومات بأهمية الرعاية الصحية النفسية في قضايا الصحة.
- نقص في عدد الكوادر البشرية المدربة العاملة في مجال الصحة النفسية على كافة المستويات وغياب التدريب الفعال والمستمر في هذه الكوادر.
- كثرة التحديات والمشكلات التي تواجهها الجمعيات العاملة
- نقص الموارد باللغة العربية
- ارتفاع كلفة العلاج النفسي وأسعار الأدوية النفسية التي لا تتناسب مع دخل الفرد في البلدان العربية (فضلاً عن الإسراف في وصف الأدوية والدفع باتجاه استخدام الأدوية غير الرشيد، المنتشر في البلدان العربية، ومنها الأدوية النفسية).

إن إجمالي الدراسات المنشورة في العالم العربي عن الصحة النفسية من 1987 إلى 2002 على الموقع الإلكتروني العلمي PubMed بلغ 338 دراسة أو ما نسبته 1.2 % من إجمالي الأبحاث ، الطبية المنشورة البالغ مجموعها 127395

شكلت الدراسات البحثية في الصحة النفسية عند الأطفال والمراهقين 17% فقط منها في حين تشكل هذه الفئة العمرية حوالي 55% من مجموع السكان

ولقد دلت مقدمة الطبعة العربية على كل ماتقدم بلغت النظر الى مؤشرات الدراسات والبحوث في واقعنا العربي ونختصر خلاصتها بالتالي:

إن إجمالي الدراسات المنشورة في العالم العربي عن الصحة النفسية من 1987 إلى 2002 على الموقع الالكتروني العلمي PubMed بلغ 338 دراسة أو ما نسبته % 1.2 من إجمالي الأبحاث ، الطبية المنشورة البالغ مجموعها 27395 ! وشكلت الدراسات البحثية في الصحة النفسية عند الأطفال والمراهقين 17 % فقط منها في حين تشكل هذه الفئة العمرية حوالي % 55 من مجموع السكان (حتى ونحن في نهاية العام 2016 لا اعتقد تغيرت المؤشرات كثيراً). وكان القلق والاضطرابات المزاجية وتعاطي المخدرات هي أكثر مجالات هذه الدراسات ديناميكية وينقص هذه الدراسات استخدام أدوات البحث المقتنة والمحقة كي تناسب مجتمعاتنا العربية بخصوصياتها من ناحية. وتتناقض نتائج هذه الدراسات بين دراسة وأخرى وبين بلد عربي وآخر.

لن اطيل الاستعراض حتى لانحيد عن توجهاتنا المتبعة في تقديم إختصار المختصر وتفادي إثارة الملل والاكتفاء بحث شبيهة القارى بالقول انه كتاب مبسط جدا ورصين وغني جداً في نفس الوقت للتعريف بمشكلات وموضوعات الصحة النفسية وفق منهجية دقيقة كما نلاحظ من المحتويات من التعريف بالمشكلة مروراً بخطوات التدخل العلاجية وبعض الاجراءات المساعدة للحد من الاعراض وحتى قوائم الادوية. واكتفي هنا بإعادة نشر إقتباسين بصرية واردة بالكتاب كمنهجية تشجع على التعليم البصري وتقرب المفهوم العياني لمقدمي الرعاية النفسية من غير الاختصاصيين.

مقترح لمسك الختام : امل أن تُقدم وزارات الصحة في الوطن العربي وتحديدًا برامج الصحة النفسية فيها على توفير و جعل هذا الكتاب دليل للممارسة اليومية في برامج الرعاية الصحية الأولية وفي المناطق غير الحضرية تحديدًا حيث قلة الاختصاصيين في الصحة النفسية.

أنه حقاً كتاب جدير بالقراءة وننصح به كل زملاء الاختصاص في العلوم السلوكية من أطباء النفس وعلماء النفس وطلاب الجامعة والتمريض النفسي ومقدمي الرعاية النفسية سواء المؤسسية أو أفراد الاسرة التي لديها مريض نفسي.

روابط ختامية

• للمؤلف موقع متميز للتعريف بالصحة النفسية يمكن التعرف باستفاضة:

https://www.ted.com/talks/vikram_patel_mental_health_for_all_by_involving_all?language=ar#t-561943

• وكذلك موقعه على اليكوبيديا https://en.wikipedia.org/wiki/Vikram_Patel

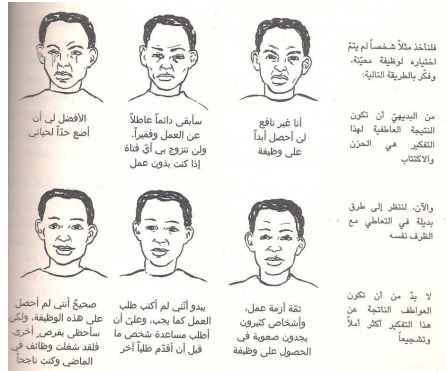
الاقتباس الاول :ص-66 نموذج توضيحي لكيفية صياغة أسئلة المقابلة مع المريض



انه كتاب مبسط جدا ورصين وغني جداً في نفس الوقت للتعريف بمشكلات وموضوعات الصحة النفسية وفق منهجية دقيقة كما نلاحظ من المحتويات من التعريف بالمشكلة مروراً بخطوات التدخل العلاجية وبعض الاجراءات المساعدة للحد من الاعراض وحتى قوائم الادوية

امل أن تُقدم وزارات الصحة في الوطن العربي وتحديدًا برامج الصحة النفسية فيها على توفير و جعل هذا الكتاب دليل للممارسة اليومية في برامج الرعاية الصحية الأولية وفي المناطق غير الحضرية تحديدًا حيث قلة الاختصاصيين في الصحة النفسية

الاقتباس الثاني: ص-86- نموذج توضيحي عن التفكير الايجابي كطريقة مختلفة للنظر الى الحياة



كتاب جدير بالقراءة وننصح به كل زملاء الاختصاص في العلوم السلوكية من أطباء النفس وعلماء النفس وطلاب الجامعة والتمريض النفسي ومقدمي الرعاية النفسية سواء المؤسسية أو أفراد الأسرة التي لديها مريض نفسي

*** **



*** **

مؤسسة علم النفس العربيّة

Arab Foundation Of Psychological Sciences

<http://arabpsynet.com/>

<http://www.arabpsyfound.com/>

الدوريات والاصدارات و المعاجم

مجلات / دوريات

"نفسانيات" - المجلة العربية لعلوم وطب النفس

<http://www.arabpsynet.com/apn.journal/index-apn.htm>

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=24&controller=category&id_lang=3

*** **

مجلة "بصائر نفسية"

<http://www.arabpsynet.com/apn.journal/index-eJbs.htm>

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=25&controller=category&id_lang=3

اصدارات مكتبيّة

السلسلة المكتبية "نفسانيات"

"الكتاب العربي لعلوم وطب النفس"

<http://www.arabpsynet.com/apneBooks/index.eBooks.htm>

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=16&controller=category&id_lang=3

*** **

السلسلة المكتبية "وفي أنفسكم"

<http://www.arabpsynet.com/apneBooks/index.eBFiAnfosikom.htm>

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=17&controller=category&id_lang=3