

كيف تحل مشكلاتك النفسية ؟

يوسف سعد


المركز العربي الحديث
105 شارع الإمام علي، ميدان الإسماعيلية، مصر الجديدة .
القاهرة ت: 2706048 فاكس: 2746134

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رقم الايداع ٢٠٠٧/٨٩٨٥

I.S.B.N الترقيم الدولي

977 - 5714 - 43 - 5



لما كانت العلاقات بين أفراد الأسرة لها أهميتها في تكوين الاتجاهات النفسية والسلوكية والاجتماعية للأبناء فقد رأيت أن يتضمن هذا الكتاب نماذج متنوعة من المشاكل النفسية التي تقابل الناس في حياتهم فتقضي على سعادتهم وتبدد أحلامهم الوردية ولهذا اخترت مجموعة ضخمة من المشاكل التي تقابل الطفل والبالغ والزوج والزوجة والطاعن في السن .

وقمت بتحليل معظم الحالات النفسية وألقيت الضوء الأخضر على كيفية علاج هذه المشاكل التي تطفو على السطح فتتغص على الفرد حياته بل قد تحيله إلى حطام . وقد أوضحت أيضاً في هذا الكتاب في خلال الكثير من التحليلات النفسية كيف يمكن أن تكون التربية السليمة لأولادنا .

وجدير بالذكر أن معظم المشاكل النفسية إنما تضرب بجذورها إلى الماضي البعيد فترجع أغلبها إلى حياة الطفولة فأحياناً يتسبب جهل الآباء في التعامل مع أطفالهم في إصابتهم بأنواع عديدة من الأمراض النفسية وأحياناً نجد أن تربية الطفل في جو غير طبيعي بعيداً عن الوالدين يخلق فيه جروحاً عميقة يصعب على الزمن مداواتها كما أن العلاقات بين الأب والأم إذا انهارت انعكس رد الفعل على الأبناء لأن انهماك العلاقة بينهما معناه حدوث شرخ في حياتهم .

استرعي انتباهي التعبير الرائع لأحد علماء النفس حينما قال « إن الطفولة السعيدة تحمل في طياتها شاباً سليماً يتمتع بالصحة النفسية والسعادة » .

والحالات التي تضمنها هذا الكتاب تعكس في مضمونها مشكلات حقيقية عانى منها الناس لدرجة كادت تهرب معها احتمالات الأمل والرجاء في الشفاء .

وأملني أن أكون قد حققت خلق رؤية لمشاكلنا النفسية وتربية أبنائنا التربية السليمة وملء بعض الفراغ في المكتبة العربية .

يوسف سعد يوسف

إنني أبلغ من العمر سبع وعشرون عاماً وعندما كنت طالبة بالصف الثاني ثانوي تعلق قلبي بطبيب شاب من أقربائي حديث التخرج وتمنيت أن يكون زوجي في المستقبل القريب وحاولت أن ألقت نظره ولكن كان في واد وحيبي وقلبي في واد آخر لا يعلم عنه شيئاً ولا أخفي عليك أن تعلقني به دفعني إلى استذكار دروسي حتى أحصل على مجموع كبير في الثانوية العاملة يؤهلني للإلتحاق بكلية الطب رغم عدم استعدادي العقلي لدراسة الطب وعدم قدرة أسرتي المالية على مواجهة التزامات هذه الكلية .

وبدأت الدراسة وانقطعت عني أخباره وبعد بضعة شهور وصل إلى علمي أنه سافر للعمل بإحدى الدول العربية حيث تعرف على طبيبة زميلة في المستشفى الذي كان يعمل به وتم زواجهما خلال أسابيع قليلة فلم تكن هناك فترة خطبة بالمعنى المتعارف عليه ، ورغم ذلك كنت أنتهز فرصة زيارة والدته لنا حتى أعرف جميع أخباره . ثم جاءت أمه في زيارة ، وبدأ على وجهها سمات الألم فلما سألتها كان ردها أن ابنها لم يوفق في الزواج من زميلته لدرجة أن خلافاتهما تصاعدت بينهما وعاد كلاهما إلى مصر ، بعد أسبوع من الخلافات الحادة تم الطلاق بينهما وكانت حاملاً في شهرها السابع .

وعندما وصلت إلى مسامعي هذه الأنباء تظاهرت بالحسرة وإن كان قلبي يرقص طرباً فإن هناك فرصة ذهبية لمحاولة الزواج منه وتمثل في أن يقوم بشرح ما استعصى علي فهمه من موضوعات طبية وبعد أن ساعدني في ذلك مرتين أو ثلاث فوجئت به يقول أن مطلقته وضعت طفلة جميلة فأسميتها على اسمك ، فتولتني الدهشة ، ولماذا أصر على اختيار اسمي بالذات عسى أن أستشف شيئاً فكان رده إنني فكرت كثيراً في الزواج منك وأنا على أتم استعداد لعقد هذا الزواج في الوقت الذي أحدهد له وافقت ، ولكنه اشترط علي أن أتفرغ له تفرغاً

كاملاً حتى ينتهي من دراسة الدكتوراه فوافقت على الفور على أن أترك كلية الطب ولكن أسرتني حذرتني مغبة هذا التصرف الأحمق وذكرتني بإبنته التي سوف أقوم على تربيتها ولكنني ركبت رأسي وأردت أن أحصل على موافقتهم، فتعمدت أن أرسب في الإمتحان بجدارة! فكان هذا دافعاً لهم إلى الموافقة على زواجي منه .

وتحول الحلم الذي راودني منذ كنت طالبة بالصف الثاني ثانوي إلى حقيقة، وإن لم أشعر أنه يبادلني الحب ولكن رغم ذلك فقد كنت في قمة السعادة، ومضت حياتي معه هادئة سعيدة ورغم تشوقي للإنجاب إلا أنني قبلت رجاء بتأجيل عملية الإنجاب إلى ما بعد انتهائه من رسالة الدكتوراه فهو يريدني أن أقدم له كل العطاء حتى يحقق أهدافه العلمية . وفعلاً وافقته على رأيه وكم كنت سعيدة يوم أن حصل على الدكتوراه ويوم أن أصبح طبيباً مبرزاً وأصبحت عيادته تغص بالزائرين من المرضى وزاد دخله زيادة كبيرة وحمدت الله على نعمائه، وكبرت ابنته في نفس الوقت وأنا أتعهدا بالرعاية والعناية حتى بلغت الخامسة من عمرها ولم أكن أخشاها وإن كان عدم زواج أمها الطبية طوال هذه المدة هو الذي يقلقني رغم أنها على جانب كبير من الجاذبية والجمال، وبعد أيام قليلة تحققت مخاوفي التي كنت أعتبرها هواجس تمر بعقلي وأحاول التخلص منها فإذا بإحدى قريباتي تعرفني أنها رأت زوجي ومعه طليقته وبينهما ابنتهما في سيارته الخاصة وهم يتنزهون في منطقة المعادي! وكدت أسقط من طولي لهول هذه المفاجأة وإن تظاهرت بالتماسك وبأنني أعلم ذلك وأعرف أن ابنته تطلب أن ترى أمها مرة كل أسبوع! .

وعندما حضر زوجي ومعه ابنته سألته حقيقة الأمر وكان رده هادئاً بعيداً عن أي لون من العصبية « إنني لا أستطيع أن أتخلى عنك مهما كانت الظروف أما أم الطفلة فقد عادت فعلاً إلى عصمتي من شهور مضت حتى لا أحرم الطفلة من حنانها! »

دخلت حجرة نومي حزينة كأن الدنيا خذلتني وفكرت سريعاً هل أطلب الطلاق منه وأنا التي ساعدته في الحصول على الدكتوراه وساعدته في زيادة دخله وهيات له كل الأجواء التي ساعدته على ذلك وضغطت على نفسي رغم شدة اشتياقي للإنجاب على تأجيل فكرة الإنجاب حتى ينتهي من دراسة الدكتوراه في حين أن زوجته الأولى أهملته ولم تعد إليه إلا بعد أن حصل على الدكتوراه وزاد دخله زيادة كبيرة! ولكن عقلي رفض فكرة الطلاق خصوصاً وأنني لم أنجب منه فلا حق لي في الشقة ولا في حضانة الطفلة فما رأيك يا سيدي؟

ن. ف

التحليل النفسي للحالة :

أنت أخطأت خطأ كبيراً يا سيدتي يوم أن انقطعت عن الدراسة بكلية الطب تحقيقاً لشرطه الذي فرضه عليك لكي يتزوجك وهو أن تتركي الدراسة لتتفرغي له تفرغاً كاملاً رغم معارضة أهلك ولكنك استطعت أن تخدعي أسرتك فتعمدت أن ترسبي نفسك حتى يتأكدوا أنك غير قادرة على هذه النوعية من الدراسة .

في هذا السلوك الذي سلكته يمكنني أن أقول إنك رغم علمك وتأكدك أنه لا يحبك أو لا يبادللك هذه العاطفة وأنت تعرفي جيداً أنها من جانبك فقط فأنت لم تستخدمي عقلك إنما قلبك هو الذي دفعك إلى ترك الدراسة وأنت لا تعلمين أن الحصول على مؤهل جامعي حتى لو لم تضطرك الظروف إلى العمل به في أي من مجالات العمل إنما هو سلاح في يدك يمكن استخدامه وقت الحاجة فماذا كنت تفعلين لا قدر الله لو حدث لزوجك حادث منعه من مزاوله عمله!

كنت في قمة السعاد يوم جاءك نبأ طلاق زوجته الأولى حتى تتاح لك الفرصة للإرتباط به أو على الأقل للتخطيط لذلك وكان قلبك هو الذي يسيطر على كل حواسك ولم يكن لعقلك وجود ظاهر لأنه لو فكرت بعقلك فكنت بكل تأكيد سوف تعرفين دوافع هذا الطلاق ولا تنسي أنها لم تتزوج وأن لها طفلة وأبوها متعلق بالطفلة جداً فكان يجب عليك أن تفهمي أنه من الممكن أن يرد زوجته مرة أخرى حتى ولو لم يكن يحبها كما تصورت إنما من أجل ابنته التي يحبها حباً شديداً .

أنت تزوجت هذا الطبيب ورغم سهرك على مطالبه ورغم اشتراطه عدم الإنجاب منك حتى ينتهي من رسالة الدكتوراه وقبلت كل هذا رغم أنك تعلمين جيداً أنه لم يبدو عليه أي مظهر من مظاهر حبه لك ! ولهذا يمكن أن نقول إن هذا الأمر أيضاً قد تم من قلبك وليس من عقلك .

ثم تقولين أخيراً أنك فكرت بعقلك بعد أن علمت بقصة عودة طليقتك إليه وأعتقد أن هذه الخطوة أيضاً نابعة من القلب وليس من العقل .

العلاج:

أعتقد أن لك أسرة يمكن عودتك إليها مرة أخرى إذا شئت ويمكن أيضاً تحديد مبلغ معين من دخله لك شهرياً .

لقد كان تصرفك منذ كنت في قمة المراهقة عندما كنت طالبة بالمرحلة الثانوية مبنياً كله على مشاعرك وعواطفك دون أن يكون لعقلك دخل في هذا الموضوع .

أنت الآن وقد اتخذت قرار الإقامة مع زوجك وهو في نظري حكم القلب الذي أراد أن يسير وراء مبررات عقلانية ومادية أيضاً إمعاناً في التخفي ، أمامك أحد أمرين ، إما أن تقبلي الأمر الواقع وتعيشين مع زوجك رغم علمك بأنه متزوج من أخرى ولها طفلة منه بشرط ألا تعودين فتشكين شيئاً أو تحاولين الإيقاع من وقت لآخر بينها وبين زوجك ، وإما أن تطلبين الطلاق وتعودين إلى منزل أسرتك إلى أن يظهر في أفق حياتك الشخص المناسب .

وليكن هذا درساً مفيداً ليس لك فقط بل لكل من تفعل مثلك وتترك إتمام تعليمها دون أن يكون لديها سلاح تجابه به مشاكل المستقبل التي لم تكن قد ظهرت بعد على السطح .



2 الخوف من الإمتحان

مشكلتي تنحصر في ابني الطالب بالثانوية العامة حيث يشعر قبل الإمتحان بشهر بدوخة وكسل وتنميل في الأطراف التي تصاب في نفس الوقت بالبرودة، واعتقدت أن السبب في النظارة فعملت له نظارة جديدة للقراءة فلما لم تُجد فائدة أحضرت له الطبيب الذي قال بدوره إن إبنك سليم بدنياً ولا يحتاج إلى كشف أو تحليل واحترت فهل من علاج لهذه الظاهرة؟

التحليل:

هذه المظاهر كلها تحمل بين طياتها سر مرض هذا الإبن فهو تخوفه من نتيجة هذا الإمتحان . لهذا فإنه يلجأ إلى «باب الهروب» من المسؤولية التي يعجز عن تحملها وحده والذي يحمله من عذاب الرسوب في الإمتحان أو النجاح بتقديرات لا تحقق آمال أسرته ، فلجأ الإبن إلى هذا الموقف وهو إدعاء المرض !

أحياناً عندما يتنقل الطالب من الصف الثاني إلى الثالث الثانوي وتكون رغبته الالتحاق بشعبة أدبي حيث تتركز ميوله فإن أباه أو أسرته عموماً يعرضون عليه أن يدخل القسم العلمي حتى يمكن أن يتخرج طبيباً أو مهندساً أو صيدلياً ويضغظون عليه بعض الشيء حتى ينقاد إلى تحقيق رغباتهم ثم يصطدم بعد ذلك بدراسة الرياضيات أو بعض فروع العلوم التي يعجز عن استيعاب معلوماتها .

النجاح معناه القدرة على كل من الاستيعاب (الذكاء) والتركيز ، أي حصيلة نفسية سليمة وجسم سليم ولا يمكن أن يتم النجاح عن طريق إطالة ساعات الاستذكار ولا شك أن اعتلال الصحة يؤدي إلى ضعف التركيز والصحة المعتلة قد تكون نتيجة نقص في الغذاء أو إرهاق شديد أو عدم القدرة على النوم الجيد أو الإفراط في مزاولة العادة السرية ، كذلك يمكن القول بأن الخلافات العائلية بين الأب والأم تجعل الفكر مشتتاً وتعوق العقل عن التركيز . وثمة نقطة أخرى جديرة بالذكر وهي عدم الثقة بالنفس فهي كفيلة بضعف القدرة على التحصيل والتركيز مما يخلق من الثانوية العامة كابوساً مخيفاً .

العلاج:

يبدأ العلاج بدراسة نفسية الطالب علماً بأن القلق الذي يصيب ابنك لا يحتاج مطلقاً إلى العرض على طبيب أمراض نفسية إنما هو نوع من القلق ينتهي بإنهاء الامتحان ولكن كل ما يحتاجه ابنك في هذه الحالة هو خلق جو من الأمان والطمأنينة .

توطيد ثقة الطالب بنفسه تلك الثقة التي يمكن أن تهتز إذا وجد أن الوقت ضيق والمقررات طويلة .

يعتقد معظم الطلاب قبل الإمتحان أن ذاكرتهم أصبحت لا تعي إلا القليل جداً من موضوعات المناهج ، ولكن لكل هؤلاء أقول أن جو الامتحان يفرض نوعاً من التنبيه يدفع بالمعلومات المخزونة إلى الخروج فلا تجعل ابنك يحاول قياس مدى ما تذكره من المادة العلمية قبل الإمتحان بأسابيع معدودة وضع الثقة في نفسه .

لا تعطي الفرصة لابنك مطلقاً لأن يتناول بعض الحبوب التي تساعد على السهر وتمنع النوم لأن مثل هذه الحبوب لها أضرار خطيرة لأن النشاط الذي تبعثه هذه الحبوب ستؤدي بعد ذلك إلى توتر الأعصاب .

يجب قبل الإمتحان بشهور أن يعتاد الطالب على وجود فترات راحة بين ساعات الاستذكار وذلك حيث يقوم بممارسة بعض أنواع الرياضة الخفيفة أو الذهاب إلى السينما أو في نزهة مع بعض أصدقائه في الهواء الطلق أو المسرح على أن يكون ذلك مرة أسبوعياً على الأقل .

الغذاء المتكامل أمر هام للطالب وتحاشي الاستذكار في السرير والإقلال من تناول الشاي والقهوة ولتقوية الذاكرة أيضاً يجب فهم المادة قبل حفظها في الذاكرة ويجب أن يتدرب على التلخيص على الورق .



سيدي الفاضل..

تزوجت من ثلاث سنوات فقط وإن كنت أعتقد أنه مر على زواجنا دهر كامل . .
فالنظافة أمر مستحب أما زيادة الإهتمام بها فأمر قاتل بالنسبة لي . . زوجتي منذ أن
تزوجتها تغسل يديها في اليوم حوالي مائة مرة ثم تطالبي بغسل يدي ، وبما لا شك فيه
أننا قبل تناول الطعام نغسل أيدينا وكذا الأمر بعد تناوله ولكن زوجتي تغسل الصابونة
قبل أن تغسل بها يديها وإذا جاءنا ضيف ومد يده ليسلم عليها بعدها مباشرة تغسل
يديها مرتين على الأقل وعندما تشرب من أي كوب فإنها تغسله جيدا ثم تنظر إلى الماء
داخل الكوب فإذا لم يعجبها بريق الماء قامت إلى الحوض تستخدم الليفة والصابونة
لغسل الكوب مرة أخرى ، وأعتقد أن هذه وسوسة أكثر من اللازم ، فهل رأيي
صحيح ، وكيف يمكن أن يتم علاجها؟

زوج أو شك على الانفجار

س . س

التحليل :

الأمراض النفسية ثلاثة أنواع :

- أ - ما ينتج منها عن خلل عضوي في المخ أو الغدد الصماء أو الغدد التناسلية .
 - ب - ما يرثه الإنسان فيصبح لديه استعداد للمرض عندما تتاح له الفرصة .
 - ج - ما ينتج عن سلوك لا يقره المجتمع .
- والوسوسة كمرض نفسي من النوع الثالث ، فالموسوس لا يرث الوسوسة ولا
يصاب بها نتيجة إصابة بالمخ أو فساد في الغدد الصماء .
والوسوسة لا تعالج طبياً أو جراحياً .

العلاج :

- أن ينخرط المريض في جو مرح يخفف من الضغوط النفسية المعتملة بدخيلته .

- وسائل الترويح والرحلات تشيع في المريض البهجة وتنشط ذهنه وتخفف من آلامه النفسية وتنقله إلى نطاقات إدراكية جديدة تشغله عما يستولي عليه من وساوس .

- إقامة علاقات اجتماعية مختلفة جديدة ، لأن معظم الوسواس تأتي الإنسان نتيجة عزله .

- عندما يختلط الموسوس بغير الموسوسين فإنه يبدأ في التطبع بطباعهم ويمارس ممارساتهم فتقل وساوسه .

- لما كان الوسواس يمثل حالة خمود ذهني وجمود وجداني ، فالرحلات والعلاقات الترويحية تحيل عقل الموسوس ووجدانه إلى عقل ووجدان جديدين بعيدين كل البعد عن الوسوسة .

- يجب إشراك الكبار مع الصغار في حفلات السمر .

- الأفلام المرحية وأفلام المغامرات تجعل الموسوس يندمج في صيغ سلوكية جديدة .

- في الرحلات يجب التخلص من قيود المكان وركوب وسائل جديدة للمواصلات ومشاهدة معالم جغرافية وتاريخية جديدة عليه فهذا يجعله يتخلص تدريجياً من الوسواس .

- الإشتراك في الحفلات الرياضية الترويحية .

معظم حالات الإغتيال هذه خوف الإصابة من ميكروبات (موهومة) ولذلك فإن العلاج في مثل هذه الحالة يمكن أن يتم من خلال الموجه النفسي عن طريق تكليف المريض بغسل رجليه ثم غسل يديه ثم الاستغناء عن الصابون والغسل بمسحوق صابون ثم الاستغناء التدريجي عن الماء البارد بالماء الساخن مما يزلزل الأساس الذي يقوم عليه الوسواس الأدائي . ولا شك أنه بعد مرور فترة قصيرة يتساقط الوسواس ويبطل سلطانه وتضعف سيطرته ويتلاشى في نهاية الأمر .



مشكلتي تنحصر في ابنتي التي بلغت من العمر ثلاث عشر عاماً ورغم ذلك فهي شديدة الخجل ممن لا تعرفهم بل إنها تخفي وجهها من شدة الخجل إذا نظر إليها شخص ، فهل من سبيل لتخليصها من هذا الخجل وهل الخجل وراثي حيث أن أمها خجولة من الغرباء وقد شكت منها مدرساتها بسبب هذا الخجل فكنت أؤنبها بين لحظة وأخرى حتى تتخلص من هذا الداء ولكن لم تظهر أي نتيجة .

تحليل هذه الظاهرة :

- الخجل ليس صفة وراثية إنما يمكن أن يتقل من إنسان لآخر عن طريق التقليد والمحاكاة .
- إن ضغطك على ابنتك لن يفيد في علاج الخجل ولكن ربما يزيده .
- لا داعي لنقدها وأتمح لها الفرصة لمقابلة الأعراب بحيث تكون المقابلة في جو عادي جداً غير مصطنع وساعدها على تكوين صداقات ولو مع كبار السن الذين تشعر بحبهم نحوها .
- يجب تشجيعها على زيارة الأقارب والصديقات .
- يجب على المدرسات ألا يتسبن في إحراجها ويجب تشجيعها لإظهار قدراتها .
- جميع حالات الخجل تحتاج وقت طويل وصبر وتشجيع وتعاون جميع أفراد المنزل وتعاون المدرسة .
- التربية الإستقلالية أمر مهم لأن الخجل ينشأ في غالب الأمر من كثرة تدليل الطفل وجعله يعتمد على أبيه وأمه اعتماداً مطلقاً .

العلاج :

- ان علاج الخجل ليس صعباً فكثير من الذين عولجوا اتصفوا بعد ذلك بالمرح بعد أن تخلصوا من هذه الحالة النفسية .
- سبب هذه الظاهرة يرجع إلى أسلوب التربية الخاطيء مثل التدليل الشديد

أو التشدد في معاملة الطفل وزجره وتوبييخه وتأنيبه لأنفه الأسباب ومحاولة تصحيح أخطائه بأسلوب غير مناسب أمام الغير مما يثير فيه مشاعر عدم الثقة في النفس ومشاعر النقص الأمر الذي يؤدي في نهاية الأمر إلى الخجل ومحاولة الإنزواء عن المجتمع .



5 قسوة الآباء ومشاكل الأبناء

طفلتي في العاشرة من عمرها تنحصر مشاكلها في تأخرها الدراسي واستمرارها في مص أصابعها وقضم أظفارها وهي في نفس الوقت عصبية سريعة الثورة إذا غضبت تضرب رأسها في أقرب حائط إليها وترفس برجليها، هذا فضلاً عن إهمالها في ملابسها ولا تحب النظام ولا استذكار دروسها بمفردها وتميل إلى الرسم وقص الورق رغم أن رسوماها غير دقيقة أو مقبولة .

ولا أخفي عليك يا سيدي أنني عصبية المزاج ويقول عني الأطباء الذين عالجوني أنني أحياناً أتعرض للإصابة بتشنجات هستيرية سريعة الإنفعال مهما كانت الدوافع تافهة كثيرة الشكوى ، أتخيل إصابتي بالأمراض المختلفة كما شخصوا حالتي بشدة قسوتي مع طفلتي حيث كنت أضربها ضرباً مبرحاً إذا رسبت في بعض المواد الدراسية مما جعلها تكره المدرسة أو تحاول الهرب منها رغم عرضها على طبيب نفسي من قبل ، فأجرى عليها اختبار ذكاء كانت نتيجته أن ذكاءها يعادل ذكاء طفلة عادية عمرها اثني عشر عاماً .

أما زوجي أي والد الطفلة فهو وإن اتخذ مواقف السلبية المطلقة في كثير من أمور الحياة معي ، إلا أنه كان يمزق للطفلة كل قصة تكتبها ويقول لها إن هذا مضيعة للوقت .

وابتني ضعيفة منذ نعومة أظفارها ولذلك فنحن قلقين عليها لاسيما وأن أخاها الذي يكبرها بعامين مات وهو ضعيف البنية .

ويسألني مدرسيها عن ابنتي كان ردهم أنها مشتة الانتباه شاردة الذهن معظم الوقت وشديدة العصبية .

وهناك حادثة تبدو تافهة وهي أن ابنتي كانت تدخر معظم مصروفها وعند اضطرار والدها للسفر أخذ المبالغ الموجودة في حساباتها واستخدمها في السفر على أنه سوف يعطيها غيرها بمجرد عودته ومضى على هذا الحادث ثلاث سنوات دون أن يرد هذا المبلغ .

والدة الطفلة

سيدة منزل

التحليل النفسي للحالة :

- هذه الطفلة فقدت الشعور بالأمن في المنزل لكثرة القلق الذي يحيط بها نتيجة سوء معاملتها من جانب الوالدين وحرمانها من هوايتها التي كان من الممكن أن تقلل من توترها النفسي .
- فقدت الأمان في المدرسة أيضاً نتيجة ضرب بعض المدرسين لها مما بعث فيها كراهيتها للمدرسة وتفكيرها المستمر في الهروب منها .
- عصبية الأم الشديدة وشدة قسوتها في معاملة الطفلة مما ساعد على اضطرارها النفسي .
- الوالد ضعيف لين لا يهتم بشكوى الوالدة من طفلتها .
- الفتاة لم تصبح قادرة على الاعتماد على نفسها في أمورهم الخاصة .
- شعور الفتاة بكراهية المنزل والمدرسة تسبب في تأخرها الدراسي رغم أن مستوى ذكاءها أعلى مما في عمرها .
- حرمان الطفلة من ممارسة هوايتها من رسم وتأليف قصص جعلها تشعر بالقلق .
- شدة قلق الوالدين على فئاتهما من الناحية الصحية جعل الفتاة تشعر بالقلق وعدم الاستقرار النفسي .
- فلا شك أن كل هذه العوامل خلقت تعاسة للطفلة .

العلاج:

توجيه الوالدين إلى الأسلوب السليم في معاملة ابنتهما .

ضرورة توفر جو أسري هاديء في المنزل يتوفر فيه العطف والحزم والحرية والتوجيه السليم .

أن يمنح الوالدان ابنتهما الحب الواعي المستنير هذا الحب الذي يعرف حاجات الطفولة فيلبها ويدرك قدرات وإمكانيات الطفل ويتيح لها التفتح في جو ملائم يسوده الإستقرار والهدوء .

ضرورة معالجة الأم قبل البنت حتى تتخلص من عصبيتها الزائدة .

إشباع شعور الطفلة بالملكية وحسباً ولروح العدالة المتعلقة بحق الملكية حيث كان يجب على الأب أن يعيد النقود إلى فتاته فيشعرها بأنها تعيش عهد الأمان وأن الوالد يحافظ على حقوقها .



6 مأساة زوجة

مشكلتي تعود إلى الورا أعواماً طويلة فعندما كنت طالبة بكالوريوس العلوم لفت نظري شاب زميلي يتميز بالأناقة وعذوبة الحديث حيث لمست إعجابه بي واهتمامه الزائد نحوي، وقبل أن نؤدي امتحان البكالوريوس بشهر تقدم عارضاً رغبته في الارتباط بي، وفي الواقع كنت قد تعلقته به بل لا أخفي عليك كان قد سيطر على كل حواسي وشغل تفكيري دون أن يعلم هو فعرضت الأمر على أسرتي فرفضت أمي باديء الأمر عندما أعلمتها أنه من أسرة بسيطة ولكنها تحت الحاحي وخوفاً على سعادتي وافقت بشرط أن يتم ذلك بعد النجاح، وفعلاً كان قولها هذا دافعاً لكل منا على النجاح بتفوق وبعد الإمتحان قدم لأسرتي فاشترطت أمي ألا تطول مدة الخطبة وهذا لم يكن يتمشى مع ظروف خطيبي الإقتصادية ولكن أمي ساعدتنا وأثت شقته التي كان يمتلكها في أحد الأحياء الشعبية .

ومضت أيامنا كلها سعادة وهناء وحب وتفاهم ، وكنت أحسد نفسي وأقول أنني لا أتصور أن هناك زوجين أسعد منا في العالم وكان كفاحنا مشتركاً وصمم زوجي على العمل الإضافي حتى نوفر الإمكانيات لاسيما وقد أنجبنا طفلة جميلة وكنا كل شهر نقصد من دخلنا شيئاً نشتري به أحد الأجهزة الكهربائية الحديثة وكنا في قمة السعادة كلما أضفنا إلى الشقة قطعة جديدة نحتاجها وتسهل علينا الحياة .

ولكن يبدو أن كفاح زوجي نتيجة إرهاقه الشديد في عمله الإضافي أثر على صحته فظهر الشحوب على وجهه وطالبته بأن يريح نفسه بعض الشيء وكان يعدني بذلك ولكنه استمر فطالبته بعرض نفسه على طبيب واستجاب لشدة إلحاحي وغاب ساعتين عند الطبيب ثم عاد ساهماً واجماً فلما سألته عن رأي الطبيب كانت إجابته أنه مرهق قليلاً ويحتاج لراحة بضعة أيام فقط واطمأن قلبي ولكنني لاحظت أنه أصبح نادر الحديث معي ويميل إلى الصمت وكثيراً ما كان ينظر إلي نظرة طويلة وعيناه مليئة بالدموع فإذا سألته عما به تضاحك وحاول إضحائي ولكنني أعرف زوجي جيداً وأعرف عنه أنه يشارك الجميع في أفراحهم أما أحزانه فيستأثر بها وحده ويحجب عني آلامه لرفقه إحساسه ورغبته في إسعادي .

وانتظرت في أحد الأيام التي كان يخرج فيها لمقابلة الطبيب وخرجت خلفه خلسة دون أن يراني وعرفت اسم الطبيب وتوجهت إلى هذا الطبيب في اليوم التالي ورجوته أن يخبرني بطروفه المرضية حيث إنني زوجته فرفض بإصرار وانصرف محطمة القلب وزاد ألمي وتخوفي ثم بعد بضعة أيام توجهت للطبيب وطلبت منه أن ينقذني من عذابي وأن يمكنني من مساعدة زوجي الذي يجنبي مشاركتي في آلامه فتردد بعض الشيء وقال لي إن مرضه لا علاج له إلا إذا حدثت معجزة إلهية وفي لحظتها كدت أسقط على الأرض وتحملت على نفسي وعشت مع زوجي ورفيق جهادي وأنا ألمس شروده واستغراقه في التفكير ولم أجرؤ أن أوجه إليه سؤالاً حول مرضه واستمر الحال على ذلك ثلاثة شهور وأثر أن ينتقل إلى الرفيق الأعلى .

وتركني وابنتي نواجه وحدنا أقدار الحياة بعد أن عشت معه سبع سنوات كانت من أجمل سنوات عمري ولا زالت ذكرياته العزيزة تراودني فأعيش معها وأعيش في ظلها من وقت لآخر .

أما ابنتي فقد تفوقت في دراستها وأصبحت طالبة في بكالوريوس العلوم وقبل الإمتحان بشهر إذا بها تفاجئني بأن زميلاً لها بالسنة النهائية تعقلت به ، ومالت إليه وبادلها هذا الميل وطلب منها أن يرتبط بها ويتزوجها فردت عليه بأنها سوف تعرض الأمر عليّ .

وهنا وجدت أن التاريخ يعيد نفسه ووجدت أن كل ما في أعماقي يطالبني بالرفض خوفاً من أن تشرب من نفس الكأس التي شربت منها وتواجه الحياة وحيدة مثلي بعد سبع سنوات ، ولكنني في نفس الوقت لشدة حبي لها لا أريد أن أحطم قلبها .
إنني حائرة فأني الطريقين أسلك ؟ .

و . ب

موظفة وأم - الإسكندرية

التحليل النفسي للحالة :

إن قصة خطوبتك ثم زواجك بزميلك بعد التخرج مباشرة وعرض أمر الموافقة على أسرتك قبل الإمتحان بشهر للإرتباط بزميل تعلق به قلبك وتشابه هذا الأمر مع إبتك في نفس المؤهل ونفس الوقت ونفس الظروف بل ونفس الموعد جعلك تتصورين أن ما حدث معك لك لا بد وأن يحدث لابنتك وأن زوجها لن يعيش إلا سبع سنوات وتصبح ابنتك أرملة كما حدث معك وفي هذا أقول لك يا سيدتي ان قانون الحياة ليس فيه مثل هذا ولا ينص عليه لأن زواجك لم يكن مرضاً توارثته عن الأسرة .

أبعدي شبح الخوف من عقلك نهائياً وتأكدي يا سيدتي أن الله عندما يهب أسرة طفلاً فإن هذا الطفل يكون وديعة يستردها الله متى شاء وفي أي عمر .

فنحن نعمل ونجد ونجتهد ونحلم بحياة سعيدة وهذه سنة الحياة فلا يجب أن تقف في مواجهة سعادة ابنتك .

المشكلة أنك قمت بتربية ابنتك فأنت الأب والأم في نفس الوقت وهي كل شيء في حياتك حيث أنك كرسيت حياتك من أجلها ولم تتزوجي رغم شبابك فأنت في قرارة نفسك يا سيدتي تخشين فراقها عن طريق الزواج وارتباطها بشخص آخر . يأخذها منك وثقي يا سيدتي الفاضلة أن هذه هي سنة الحياة!

هل تخوفنا على أبنائنا من حوادث الطريق يؤدي بنا إلى أن نحبسهم في المنزل خوفاً على حياتهم . إن هذه الحياة هبة من الله وهو وحده له الحرية والحق في استردادها في أي وقت طال الزمن أو قصر! فكل ما نرجوه لأبنائنا هو إسعادهم .

العلاج:

اتركي ابنتك هذه الزهرة الجميلة التي سبق لك أن رعايتها فقد حان وقت قطافها بعد أن نمت وترعرت فلا يجب أن يكون ذلك مبرراً لك للإكتئاب بل العكس يجب أن يشيع في نفسك البهجة والسرور .

وإذا كنت قد استرجعت الماضي عندما تقدم زميلك لخطبتك فلماذا تركت جانباً مهماً من هذا الاستدعاء وهو عدم قدرة والدتك التي رفضته في باديء الأمر لفقره ثم لم تستطيع أن تصمد أمام حبك بل اشترطت عليه بعد التخرج أن يتم الزواج مباشرة لتسرع في سعادتك وقدمت له الأموال ليشتري أثاث الشقة حبا في ابنتها وخوفاً على شعورها .

اتركيها تتزوج من زميلها الذي بادلتها حبا بحب وادعي لهما بالسعادة والهناء .



أرسل إليك هذا الخطاب بعد أن يئست من تصرفات ابني البالغ من العمر ثمان سنوات في المرحلة الأولى من التعليم الأساسي ، حيث قمت بعقابه بدنياً عن تأخره الدراسي وعن لعبه مع بعض الأولاد في الشارع رغم تحذيراتي وتهديداتي له بصفة مستمرة ورغم شديتي وقسوتي عليه ورغم مقابلي له بوجه متجهم . . ورغم كل هذا فإنه يكرر نفس الأخطاء ، فهل معاملتي له يشوبها الخطأ ، وإذا كانت ، فكيف يمكنني أن أقومه علماً بأنني أضربه لأخلق منه رجل في المستقبل .

تحليل الحالة النفسية للطفل :

أنت تتبع مع ابنك العقوبة البدنية معتقداً أنك بهذه الوسيلة تخلق منه رجلاً ولكن في واقع الأمر أنت تخلق منه إنساناً يتميز بالجن .

- سلوكك يدل في وضوح على فشلك في التربية من خلال كلماتك أنت .
- الأسلوب في تنشئة طفلك ينحصر في إصدار الأوامر والتعليمات .
- أنت تنظر إلى طفلك كأنه « راشد صغير » عليه تنفيذ كل ما يوكل إليه من أوامر أو نواهي من « الراشد الكبير » الذي هو سيادتك . **العلاج :**
- إبتعد نهائياً عن ضرب طفلك لأن ذلك يحمل في طياته هدماً لنفسيته .
- اخلق حوله هالة من الحب والعطف والجو من الدفء حتى تتيح له الفرصة لكي ينمو وينضج ذهنياً ووجدانياً .
- يجب أن يقترن الحب بالحزم وأعط الابن الحرية ولكن لا أقصد الحرية بلا حدود بل الحرية الموجهة .
- بهذا الأسلوب سيصل طفلك إلى الأدب من داخله وليس فرضاً عليه منك .
- راجع ابنك إذا أخطأ ولكن في هدوء واحترام وتفاهم وابتعد كل البعد عن التحقير أو العقاب البدني .

- المهم كله أن يكون ابنك موضع ثقتك .

- العقاب يجعل ابنك يشعر بالإضطهاد أو يجعله إنساناً سلبياً لا شخصية له .

- ولا تنسى أن الإرهاب يولد الانفجار .



8 إدمان السجائر

إنني أبلغ من العمر سبع وعشرون عاماً وأعمل بإحدى الشركات الكبرى بعد تخرجي في الجامعة حيث حصلت على بكالوريوس كلية التجارة منذ ثلاث سنوات ونظراً لأنني عضو بنادي رياضي منذ خمس سنوات لأنني أمارس الرياضة فعلاً فقد استرعى انتباهي فتاة هادئة تبدو عليها الرومانسية ولم تمض سوى بضعة شهور على تعرفي بها في النادي حتى كنت قد تزوجتها وحاولت أن أكون رب أسرة وزوج مثالي . وللحقيقة فإنني رأيت زوجتي في النادي تدخن فاعتبرت هذا من متطلبات الحضارة والمدينة ولا سيما أنني أيضاً أدخن منذ سبع سنوات .

ومن هذه النقطة بدأت المشاكل بيننا فهي تدخن بشراهة وقد حاولت إقناعها بالإقلاع عن فكرة التدخين لا سيما وأن الله رزقنا بطفل عمره الآن ثلاث سنوات وطبعاً رائحة الدخان تتبعه ووجدت أن طلبي هذا في غير موضعه لا سيما وأنني أدخن فاضطرت للإقلاع عن التدخين نهائياً عسى أن تفعل مثلي .

وفي أحد الأيام وجدت طفلي يأخذ جانباً في البلكونة وهو يضع سيجارة مشتعلة في فمه فما أن سألته كيف حصل على السيجارة وكيف أشعلها فكان رده لماذا تحرمني من السيجارة بينما أُمي تدخنها، وأما كيف أشعلت السيجارة فقد أخذت ولاعتها الذهبية ووضعت السيجارة في فمي وأشعلت الولاعة وأخذت نفسها كما تفعل أُمي تماماً! وطبعاً أخذت السيجارة والولاعة ونهرته بعنف وأفهمته أن ماما تدخن بسبب مرضها حيث أشار عليها الطبيب بذلك وسوف تمتنع عن التدخين بمجرد عودة صحتها إليها . وفي هذه اللحظة توجهت إلى زوجتي

وناقشتها في هذا الأمر فإذا بالمناقشة تتخذ أسلوباً حاداً بيننا وفي هذه الأثناء مدت يدها لتسحب سيجارة من العلبة فخطفت العلبة وأمرتها بالإمتناع عن التدخين فتشامتنا وفوجئت أنها في عصبية عنيفة بصقت في وجهي! فوقفت مذهولاً من هول هذه المفاجأة ثم قلت لها سامحك الله! وأخذت حقيبتني التي بها أوراقني الهامة وتوجهت إلى منزل والدي وأنا في حالة نفسية سيئة وقصصت عليه ما تم بالتفصيل وفوجئت هذه المرة بالوالدي يقف فجأة ويصفعني على وجهي رغم أنه لم يد يده إلي منذ السابعة من عمري وذهلت مرة ثانية كيف يلطمني وأنا زوج وأب وموظف مرموق! وقلت لوالدي هل جئت لك لتضربني يا والدي! كان رده نعم لأفهمك ما كان يجب أن تفعله مع زوجتك وقت أن بصقت في وجهك! وقال كنت أحسبك رجلاً!

وتجدني الآن يا سيدي في حيرة، هل أحرم ابني من حنان أبويه وأقوم بتطبيقها لأصون رجولتي وأنفذ رغبة والدي التي تعتمل في داخلي، أم أحافظ على بيتي أم ماذا؟ علماً بأنني أعجبت بها فقط ولم يكن ما بيننا حباً وقت زواجي منها.

التحليل النفسي للحالة :

- أنت قد تسرعت في زواجك منها دون أن تعرف مشاعرك جيداً أو مشاعرها نحوك وتم الزواج في شيء من السرعة فلم تكن هناك فترة خطوبة يعرف كل منكما الآخر على حقيقته خلالها .

- أنت كنت تعلم ياسيدي أنها تدخن وحجتك في هذا أن معظم شبابات النادي يفعلن مثلها وهذا لون من الحضارة ومظهر من مظاهر المدنية وقبلت هذا الوضع وأغمضت عينيك على هذه المشكلة دون أن يكون لك موقف محدد تجاه زوجتك المدخنة قبل الزواج فلو أنك فكرت بعض الشيء فعندما تتزوج فإنك في الغالب سوف تفرخ صغاراً وأن التدخين ضار على الجنين وضار على كل من يوجد بالحجرة التي يتم فيها التدخين .

- أنت إنسان لك مقدرة ضخمة على ضبط النفس يحسدك عليها الكبار وأنا

أعتقد لو أن رجلاً غيرك بصقت عليه زوجته لأفرغ فيها مسدسه إن كان لديه مسدس أو لطردها من المنزل شر طردة ولكن أن تقول لها سامحك الله! فهذا أمر غير معقول! .

- وإذا حللنا موقف أليك فله كل العذر في أن يضربك وأنت الرجل والزوج والموظف والأب لأنك أهنته في شخصك من خلال تصرفك نحو زوجتك عندما بصقت في وجهك! فوالدك له الحق كل الحق في ثورته عليك فقد كبر عليه أن تسكت على إهانة زوجتك لك فهو يرى أن ذلك تخاذلاً لا يليق بكرامة رجل وأب وهو معذور مهما تهور عليك، فهي ليست صفقة انتقام ولكنها صفقة حب لأن والدك يحبك ويعزك ولا يطيق أحد يذلك أو يهينك!

العلاج:

وجود هذا الطفل البريء بينك وبين زوجتك منعني من أن أشجعك على الطلاق والتخلص من زوجتك لأنها داست كرامتك بحداثتها!

وأرى أن تهجرها فترة بغير طلاق إلى أن تدرك عمق الجريمة التي ارتكبتها في حقك وتدرك حماقتها .

وبعدها تقول لزوجتك إنني مضطر لأن أنفذ رغبة والدي في الطلاق حيث أصبحت رجولتي مهددة بالإنهيار إذا تجاهلت مشورة والدي .

فإن شاءت أن تحافظ على بيتها وزوجها وابنها فلتحضر إلى بيت أسرتك ولتقدم لك الترضية الكافية في حضور والدك ومباركته وتطلب من والدك نفسه أن يتوسط لديك لقبول اعتذارها وندمها على ما وقع منها في لحظة طيش لتقدم الوعد بالإمتناع عن التدخين وثق أن والدك في هذه الحالة فقط هو الذي سيوافق على جمع شمل الأسرة الصغيرة مرة أخرى .

وإذا رفضت زوجتك الإعتذار وهالتها هذه الترضية فلا بد من تنفيذ الطلاق حفاظاً على كرامتك .



أنا سيدة لا زلت في العقد الثالث من عمري على جانب كبير من الجمال فضلاً عن اهتمامي بأحدث خطوط الموضة العالمية . ومشكلتي أن شخصاً ما متزوج يقابلني دائماً وأنا في طريقي إلى الشركة التي أعمل بها وهي لا تحتاج إلى استخدام مواصلات نظراً لقربها جداً من منزلي وهذا الشخص يمدح جمالي ويشيد بأناقتي مما يجعلني أسعد جداً بالألفاظ التي يقولها كل يوم فهذا الكلام الموجه منه يثلج صدري وكنت أود أن يكون زوجي هو الذي يطري أناقتي ويسمعني مثل هذا الكلام الذي يبعث الدفء إلى نفسي ولكن عقب عودتي إلى منزلي والتفكير في هذه العبارات الجميلة المختارة والمتأنقة من هذا الرجل المتزوج حيث لمحت الدبلة في يده اليسرى تجعلني أندم وأشعر كأنني خنت زوجي . فهل هذه خيانة وكيف يمكنني أن أتصرف!

ن . ي

تحليل الموقف :

أنت تشعرين يا سيدتي أن جمالك الصارخ في حاجة إلى من يشيد به وأن شياكتك يجب أن تترجم إلى تعبيرات جميلة من زوجك ولكنه في واد وأنت في واد آخر ، ولهذا فأنت تسعين عند سماع هذه الألفاظ من غيره من الناس .

هذه طبيعة المرأة فهي تحب من يمدح جمالها أو أناقتها أو ذوقها في اختيار القستان المناسب في الوقت المناسب حتى لو كانت الزوجة في خصام مستمر مع الجمال وعداء مستحكم مع الأناقة ، فإنها في حاجة إلى امتداح روحها أو الإشارة إلى لباقتها في الحديث أو إلى سرعة بديتها وذكاؤها ، فالمرأة في حاجة إلى سماع كلمات الإطراء بصفة عامة مهما تعلمت ومهما تثقفت!

العلاج :

إن رغبتك إلى سماع مديح الرجل وإطرائه لجمالك تصرف يمكن ترجمته إلى غزل فأنت تحبين هذا الغزل من أعماق قلبك وتحاولين تبرير موقفك هذا بأن

زوجك الذي يحبك لا يمدح جمالك أو شياكتك ولا يتغزل في جمال عينيك أو في لونهما الذي يجذب الأنظار أو في لمعانهما الذي يبهز الناس ، فأنت تعشقين هذا المديح وتحبين هذا الغزل الرقيق وتشعرين في نفس الوقت أنك خنت زوجك .

على العموم يكفي الأمر عند هذا ، فتصرفك يشوبه الخطأ فأنت فعلاً ارتكبت نوعاً من الخيانة النظرية وربما ساقتك الظروف إلى ما هو أبعد من ذلك لأن المرأة لو أرادت أن تخرس مثل هذا الرجل لأخسرته حتى ولو بنظرة احتقار . وأحب أن تعرفي حقيقة عن الرجال ربما غابت عن البعض أن من يمدح جمالك ربما يكون متزوجاً من سيدة أكثر منك جمالاً وأوفر منك شياكة ولكنه يعنى عن جمال زوجته وتفتح سامه لجمال الأخريات فينطلق لسانه بالشعر الغزلي والكلمات اللذيذة التي تدغدغ حواس بعض السيدات ذات النفوس الضعيفة مع أنه في نفس الوقت صامت في منزله .

اطلبي من زوجك أن يمدح جمالك وأنا واثق أنه لن يبخل عليك ما دام هذا يرضيك نفسياً .

وهمة في أذن الأزواج أرجو أن يسمعوها جيداً امدحوا جمال زوجاتكم وأناقتهن ولو كذباً من حين إلى حين حتى لا يلتسن هذا المديح الرخيص من غيركم وحتى تبعدوا عن المشكلات التي لا يعلم أحد نهايتها إلا الله سبحانه وتعالى .



10 الجلجلة في الكلام

إبني يبلغ من العمر خمس عشرة عاماً مصاب بالجلجلة «التهنئة» في الكلام مما جعله ينطوي على نفسه وأخشى عليه من التمادي في تيار العزلة ، فكيف يمكن تفسير هذا الحالة ، وهل من علاج ؟

التحليل النفسي للحالة :

- إن ابنك يعاني من الصعوبة في النطق مما يجعله يتعد تدريجياً عن الناس خوفاً من السخرية منه فهو يشعر بالنقص .

- الشعور بالنقص يتعمق داخل نفسه ويزيده خوفاً من الكلام حتى لا يخطيء
فهذه اللجلجة قد تكون سبباً لمركب النقص .

اللجلجة ترجع أسبابها إلى أصول نفسية وهي رد فعل للقلق وانعدام الأمن في
طفولته المبكرة ومن أهم أسبابها إفراط الأبوين في رعاية طفلهما وتدليله رغم أن
تدريبه على الإستقلال والإعتماد على النفس أمر لازم ثم محابة الطفل مما يجبر
زملاءه في الدراسة يحقدون عليه وربما يرجع أيضاً إلى افتقار الطفل إلى عطف أحد
أبويه ورعايته أو إلى وجود شقاق بين الأبوين وإلى التعاسة والشقاء العائلي أو إجبار
طفل أشول على استخدام يده اليمنى في الكتابة أو الإخفاق في الدراسة فهذه
العوامل مجتمعة أو منفصلة تخلق صراعات انفعالية تبحث لنفسها عن منفس أي
عن نقطة ضعف ، فمثلاً قد يكون الطفل مصاباً بلحمية في أنفه مما يشكل نقطة
ضعف في الجهاز الكلامي ويكون هذا أحد الدوافع إلى حدوث اللجلجة .

وتتضح أعراض اللجلجة في حدوث حركات ارتعاشية متكررة وتشنج
عصبي في الكلام يليه انفجار .

العلاج:

هذه مشكلة نفسية ولهذا فعلاجها يبدأ بعلاج القصور النفسي ثم يتبعه علاج
القصور في طريقة الكلام .

ويعني هذا بث روح الاستقرار والأمان في نفسه ثم تهذيبه لكلامه وتقديمه
بأسلوب جديد وذلك عن طريق استخدام الإيحاء أو الإقناع وبث روح الثقة .

أما عن تهذيب الكلام فيمكن تحقيقه عن طريق العلاج مثل الإسترخاء الكلامي
وتمرينات الكلام الإيقاعي أي أن العلاج النفسي والعلاج الكلامي يسيران معاً .

ويلاحظ أن اللجلجة بعد أن تتحسن وتكون في طريقها إلى الزوال سرعان ما
تعود إذا حدثت أزومات أو توترات نفسية .



إنني طالبة جامعية أبلغ من العمر تسعة عشر عاماً أعيش مع أبي وأمي وهما يحبانني حبا جماً، لا سيما وأنهما لم ينجبا غيري . . حاول أحد الشبان معاكستي فرفضت بادئ الأمر بإصرار وهو يسكن بالشقة المقابلة ولكنه ظل مستمراً على معاكستي وظللت أتمنع، والحقيقة أنه كان يتمتع بجاذبية كبيرة وأنني كنت قد فكرت فيه كثيراً ونظراته ثاقبة تصل إلى أعماقي فتعيرني أمامه، وحاول الحديث معي ولكنني كنت أصده، إلى أن جاءت لحظة سيطر فيها قلبي على عقلي تماماً فانتهزت فرصة خروج والدي لزيارة قريب لهما وفوجئت به يدق جرس الباب ففتحت له الباب وأنا أكاد أرتعش وما هي إلا لحظات حتى كنت قد ارتميت عليه ولا أدري كيف نسيت نفسي وسلمت له نفسي، وفي خلال هذه الأحداث إذا بوالدي فجأة داخل الشقة وقفز الشاب من الشباك دون أن يعرف والدي شخصيته وانهارت عليّ كل ألفاظ السباب وكل ألوان الإحتقار وأهملاني إهمالاً كاملاً وحطما شخصيتي حتى كدت أفكر في التخلص من حياتي رغم أنني لا زلت عذراء، فالحياة ضاقت بي ولفظني والدي . وأخيراً لجأت إليك وكلني أمل أن أجد حلاً لمشكلتي، فهل من حل؟

أ. م

طالبة جامعية

التحليل النفسي :

عندما يكتشف الوالدان أن ابنتهما قد انحرفت عن الطريق الصحيح الذي رسماه لها فإن الأبوة والأمومة لهذه الفتاة تكون قد انتهت نهائياً إلى غير رجعة وذلك لأنهما ينظران إلى أمور الجنس نظرة مطلقة .

في الواقع أن استقامة السلوك الجنسي كلها استقامة نسبية وليست مطلقة، ويكمل علماء النفس هذا الرأي بأنهم لا يسلمون بأن الإنسان العادي ليس هو الإنسان الذي لا يخطيء مطلقاً لأننا بشر ممكن أن نتعثر ثم نقوم من هذه العثرة ويمكن أن نخطيء ثم ما نلبث أن نصحح هذا الخطأ . ويقول علماء النفس في هذا

الميدان إن هذا ليس دعوى للانحراف ولكنهم يقولون إن الإنسان الذي ينحرف جنسياً إنسان مريض يجب علاجه لتعود إليه صحته التي افتقدتها فهي في نظرهم مثل أي مرض يمكن أن يتعرض له إنسان .

ويروا أيضاً أن النظرة إلى المراهقة التي تخطيء يجب أن تتغير ما دامت قد أدركت خطأها وانتوت عدم العودة إلى ارتكاب هذا الخطأ مرة أخرى وذلك حتى يمكن لها استعادة كيانها وسط أسرتها ووسط المجتمع «وما ينطبق على المراهقة ينطبق تماماً على المراهق» .

ويجب أن تتم التربية الجنسية منذ الطفولة فإذا تعرض الناشيء إلى أي نوع من الزلل فيجب على معلميه وآبائه بذور بذور الثقة فيه مرة أخرى حتى لا يعود إلى مثل هذا الخطأ مرة ثانية ، بل ويقول علماء النفس أيضاً أنه يجب توظيف هذه الثقة بالنفس لاستنهاض السلوك السوي في الناشيء الذي أخطأ قبل أن يجرفه تيار الانحراف ويصبح من الصعب بعد ذلك علاجه .

العلاج :

يجب أن ننظر إلى هذه الفتاة التي ربيت تربية مثالية على أنها بشر وبشر طبيعته الخطأ ولكن أسلوب احتقار الوالدين وازدراء ابنتهما والتفكير في عدم إتمامها التعليم والمعاملة القاسية ، كل هذه الأساليب يجب أن يستبعدها الوالدان نهائياً لأنها تؤدي إلى تصرف عكسي مما يجعل ابنتهما نهياً للإشاعات السيئة التي من الممكن أن تحطم شخصيتها وتدفعها في أغلب الأحيان إلى الانتقام من الوالدين من خلال إصرارها على علاقات مريبة مع أي شاب . وهذا المنهج من الوالدين يسميه علماء النفس منهج العقاب أو الانتقام من الشخص المنحرف وهو منهج مرفوض في رأيهم ، أما المنهج الذي يجب أن يسير عليه الوالدان فهو منهج التوجيه السليم فهذه الفتاة لو أنها وُجّهت مثل هذا التوجيه منذ صغرها لما أقدمت على ارتكاب مثل هذا الخطأ ويقتضي هذا المنهج العلمي مناقشة المسألة بهدوء ودون انفعال .

صحيح أن الأب والأم شاهداً منظرًا لم يكن يخطر لهما على بال مطلقاً وجعل الثقة في ابنتهما تنهار تماماً رغم حبهما الشديد لها ورغم الاهتمام في نظرها بالتربية السليمة منذ الصغر .

ويقول المنهج العلمي في هذه الحالة يجب دراسة الأسباب الكامنة وراء هذا الانحراف ويجب معرفة العلاقات الاجتماعية للفتاة ودراستها جيداً وفي ضوء هذه الدراسة يمكن وضع خطة العلاج وتعديل السلوك غير السوي .

وليس معنى ذلك أن يقف الأب والأم موقف اللامبالاة ولا زادت البنت من انحرافها والموقف العلمي يجب أن يتسم بالعقل الراجح والوجدان الموجه والعمل المرسوم .

أما موقف الأب من تصميمه على تطبيق أشد العقوبات صرامة على ابنته أو التفكير في التخلص من حياتها أو إشعارها بالمذلة والهوان أو منعها من استكمال تعليمها وهذا ما درج عليه معظم الآباء في شرقنا العربي ، فربما أدى هذا الأسلوب إلى الثورة على الوالدين وذلك بالإدمان على السلوك المنحرف أو إلى استشعار الفتاة بالذنب لدرجة أن كثرة تفكيرها في هذا الميدان ربما يدفعها إلى اختيار طريق الانتحار حيث تهدد والديها بهذا الأسلوب وتصبح فضيحة الوالدين لا حدود لها وليس معنى قلبي هذا ألا نشعر الفتاة بالذنب نهائياً بل يجب أن تشعر بالذنب فعلاً ولكن دون أن يكون هذا الشعور هو الهدف إنما يكون الوسيلة لإدراك مافات وتخطي كل عقبة وإزالتها حتى لا تتعرض الفتاة لهزة نفسية .

وأخيراً أرجو من الوالدين أن ينصتا جيداً إلى همستي التي أقولها لهم بصوت خفيض إننا في الشرق تمت تربيتهما على أساليب توارثناها جيلاً بعد جيل ولكن الزمن يتغير والأخلاق تتغير وكل شيء من حولنا يتغير فليس هناك داع لأن نسلك السلوك الذي توارثناه من آبائنا والذي يمكن أن يدفن الأب عاره بأن يقتل ابنته أو يزوجه إلى أحد أقاربه وقد يكون رجلاً أمياً أكبر منها في العمر بكثير ولكن لإخفاء الجريمة عن أعين الناس وأقول له إن هذا الأسلوب ربما يكون له أثره الأكثر سوءاً، فأنت بالطبع تعرف ما أرنو إليه وتدركه جيداً! إنما العلاج يكمن في معرفة أسباب هذا التصرف وعلاج هذه الحالة بأسلوب تربوي سليم بحيث نعود بالفتاة إلى أخلاقها الشريفة التي تربت عليها وتعرف أنها أخطأت وأنها لن تعود إلى ارتكاب مثل هذا الخطأ مرة أخرى في حياتها ونضع أنفسنا موضع المربين بدلاً من وضع المنتقمين!

وأخيراً أهمس في أذن هذه الفتاة التي أرسلت شكواها أنت إنسانه وكل إنسان معرض للخطأ وهذا خطأ كبير قل أن يغتفره أحد لك ولكن أنت إنسانة فاضلة وعلى شيء عظيم من الخلق وأن تصرفك كان نزوة ولحسن حظك أن والديك دخلا الشقة في نفس هذه اللحظة التي كدت تسلمين نفسك لهذا الجزار ولكن الله سلم فاحمدي ربك وتوبي إليه وإني واثق أن الله سوف يقبل توبتك .



12 تدليل الأطفال

هل القسوة في معاملة الأطفال تدفعهم إلى الشعور بالنقص أم هل تدليل الأطفال هو الذي يجعلهم يشعرون بالنقص؟

أم حائرة

كلا الأسلوبين يؤدي بالطفل إلى الشعور بالنقص .

فلا شك أن القسوة والشدّة في معاملة الأطفال شأنها كشأن التدليل كلاهما أسلوب بعيد عن التربية السليمة فالكثير من الآباء والأمهات يلجأون إلى أحد هذين الأسلوبين - دون وعي - مما يخلق الكثير من المشاكل النفسية لدى أطفالهم .

إن الطفل المدلل اعتاد على تنفيذ جميع مطالبه فما عليه إلا أن يطلب وما على الأب - بدافع حبه له - إلا الاستجابة لأوامره وبهذا الأسلوب أصبحت جميع رغبات الطفل منفذة فعندما يكبر هذا الطفل لا يستطيع الاعتماد على نفسه فهو لا يحب أحدا يخالفه فتبدأ شخصيته في الإهتزاز ويبدأ مركب النقص في الظهور .

إذا أنجب الوالدان طفلاً وليداً خشي الطفل الأول المدلل على مملكته من هذا المنافس الذي يريد أن يحتل مكانته فيبدأ الطفل الأول عندما يشعر بعجزه إلى الانطواء ويدفن مشاعره بين ضلوعه وقد يتعرض للتبول أو للتهتة .

التدليل إحدى مداخل وأساس اضطراب نفسية الطفل .

عندما يكبر الطفل المدلل ويبدأ في ممارسة وظيفته فإنه ينظر إلى رؤسائه وزملائه على أنهم أبويه في المنزل أي ينتظر منهم رعاية شاملة ونواهيهم وطبعاً سوف لا يقدر له النجاح في عمله وسوف ينهار .



13

ظلال الماضي الكئيب

أنا يا سيدي زوجة في التاسعة والعشرين من عمري أعيش حياة ناعمة هادئة مع زوج فاضل وابن صغير أشاع في أسرتنا الصغيرة جداً البهجة والسرور ونحن كأسرة نعيش في جو مستريح نفسياً فهو يعاملني برفق وحنان وأنا أضع كل إمكانياتي ومواهبتي في خدمته ولم أطمع في حياتي بأكثر من ذلك وليس معنى ذلك أنه لا توجد أية مشكلات ولكن كأبي أسرة في العالم لابد من توافر مثل هذه المشكلات ولكن هذه المشكلات التي تطفو على سطح حياتنا فهي كالبالونات فلا تستغرق أية مشكلة أكثر من بضع ساعات ثم يعود الوفاق الذي يمثل الدبوس الذي ينفخ على البالونات وسرعان ما تنفجر ويعود الصفاء إلى حياتنا . ورغم ذلك فهناك مشكلة تؤرقني وتسحب ظلالها على حياتي فمنذ نعومة أظفاري والمشاكل بين أبي وأمي لا تنتهي ومعظمها يدور حول الجانب المادي مما جعل الاكتئاب يتسرب إلينا نحن الأبناء ودائماً نخشى المستقبل ونعاني من القلق حتى أنني لا أتذكر أن أحداً منهما تنازل في إحدى مرات النزاع وما أكثرها عن رأيه أو على الأقل حاول التقريب مع رأي الطرف الآخر ورغم هذه الظروف التي تحمل في طياتها ألامنا النفسية فقد كنا جميعاً نسعى إلى الحصول على مؤهلاتنا الجامعية نكون سلاحاً نضمن به تقلبات الزمن والحمد لله فقد تحقق هدفنا .

وعندما تزوجت غادرت بيت أبي ووضعت في ذهني أن أكون زوجة مثالية حتى أخلق لأسرتي جواً من الطمأنينة والأمان الذي حرمت أنا وأخوتي منه منذ أن وعينا علي الحياة وحرصت على ألا تكون حياتي إمتداداً لحياة أبي وأولادي وبأسباب أن لا قيمة للأمال إذا لم أشعر بالأمان ولكن رغم ذلك فقد حملت معي أثقالتي وذكرياتي الحزينة وبذلت كل ما في وسعي لخلق جو من الأمان في أسرتي

الصغيرة ونجحت في هذا إلي حد بعيد وكنت دائماً أسأل زوجي إذا كان راضياً عني فكان رده أنني زوجة مطيعة ومخلصة ومتفانية في أداء الواجب وإنني أَرْضَى بما قسم الله لي به وكنت أعتبر هذه شهادة تقدير من زوجي أعتر بها .

ولكن وصل الأمر بين أبي وأمي إلى درجة لا تحتمل فكان الانفصال بينهما قد بدد صفاء نفسي وقبّل الهدوء الذي كنت أعيشه وجعل مني إنساناً عصبية وأقول لك يا سيدي إنني كثيراً ما أفكر في والداي وأشتاق لرؤيتهما وكلاهما يعيش الآن منفصلاً عن الآخر في هذا الوقت الذي تقدم العمر بالنسبة لكليهما وسرعان ما يتحول حبي وشوقي لهما إلى كراهية وحققد نحوهما وبأنهما المسئولان عما حدث وعما يمكن أن يصيب أُسرتي الصغيرة وأنا سعيدة بين زوجي وابني فماذا أفعل نحو هذه الأحاسيس المتضاربة والتي تجعل الضيق يسيطر على حياتي بعض الوقت وأشعر أن سعادتي لن تدوم؟

تحليل الحالة النفسية :

- إن مشاكل الآباء والأمهات لاشك أن لها تأثيراتها السيئة على الأبناء فوالد هذه الفتاة وأمها لم يكونا صالحين أساساً للزواج والعشرة فربما كان زواجهما قد تم دون أخذ رأيهما وربما لم يكن لديهما الرغبة في استمرار حياتهما الزوجية !

- رغم هذا فقد نجح الوالدان في شيء واحد هو استمرار حياتهما الزوجية ثلاثين عاماً ثم حدث الانفصال بعد ذلك في خريف عمرهما !

- لو كان هذان الوالدين مؤهلين أساساً للزواج السعيد لما كانت خلافتهما المستمرة وارتفاع أصواتهما أمام أولادهما !

- جميل من أخوتك أنهم جميعاً حاولوا - رغم ظروف معيشتهم التي تهدد مستقبلهم - الحصول على مؤهلاتهم العالية التي تعتبر سلاحاً في أيديهم في الوقت المناسب !

- قولين أن معظم المشاكل كانت تدور حول الأمور المالية وأنا أحمل والدتك كل المسئولية في خلق هذا الجو الكئيب في المنزل لأن الأم اللبقة - مهما كانت قسوة الأب وعصبية - تستطيع أن تمتص غضب زوجها وهي وحدها التي تستطيع أن تعزل

مشاكلها عن الأولاد وهي وحدها القادرة على أن تقدم للمجتمع نفوساً معذبة أو نفوساً سعيدة .

هذه الجروح التي خلقها والديك تصبح جانباً مهماً من التكوين النفسي للأبناء .

العلاج :

الإنسان لا يختار أبويه ولا يختار ظروفه الأسرية التي يعيش فيها وإنما يستقبل مؤثرات هذه الظروف فيدفع ثمنها رغباً عنه طوال حياته ولعل هذا يفسر إحساسك الغامض بعدم استمرار سعادتك التي تعيشين فيها مع زوجك وأسرتك الصغيرة بالرغم مما يبشر به حاضرك من استقرار ووفاق .

وربما يفسر لك أيضاً إحساسك بشيء من الذنب لأنك تعيشين في أسرة صغيرة متفاهمة ترفرف عليها السعادة بينما أبواك منفصلين ويعاني كلاهما الوحدة مع أنه لا صلة ولا أدنى مسئولية عليك من هذا الوضع وهو إحساس اكتسابي لا بد من التخلص منه لأن مثل هذه الأحاسيس تستكثر الفرحه على نفسها لأن الذكريات الحزينة المختزنة في العقل الباطن جعلت نفوسهم تعيش في حالة من الحزن واليأس .

لماذا تحكمي على نفسك بكل هذا الشقاء يا سيدتي ! إن السعادة ليست خطيئة ، إن عزل الأبناء عن مشاكل الأبوين ضرورة تربية سليمة .

تعاطفي مع كل من والديك على حدة وكم يكون جميلاً إذا استطعت أنت وأخوتك أن تؤثري على كل منهما وتؤكد لى لكل طرف أنه المخطيء في حق الآخر وأن هذا الانفصال سوف يؤثر من غير شك على حياة الأبناء جميعاً مهما تزوجوا وانتقلوا بعيداً دون انحياز لأحد الطرفين وفي هذه الحالة فقط يمكنك أن تطردي شبح الحزن وشبح الخوف وشبح الذنب من حياتك إلى الأبد .



إبني يبلغ من العمر خمس عشر عاماً وهو طالب بالصف الأول ثانوي قام - لسبب أجهله تماماً - بسرقة كتب زملائه فما كان من ناظر المدرسة إلا أن أبلغ البوليس ضده عندما ضُبط متلبساً بالسُّرقة وأحيل لنيابة الأحداث التي رأت الاستئناس برأي مكتب الخدمة الاجتماعية بمحكمة الأحداث فقام هذا بدوره بقياس ذكاء إبني وبالوقوف على حالتنا الإجتماعية واتضح لهم أنني كنت أعامله بعنف - رغم أن هذا كان فعلاً ولكني كنت أهدف لصالحه وحتى لا يرسب في المدرسة - وكان تقرير مكتب الخدمة أنه سرق لكي يظهر أمام زملائه أنه ليس أقل منهم دخلاً فكان يبيع الكتب ليشتري ملابس وعلبة سجائر وطالما كان يشتكي لناظر المدرسة أن كتبه قد سرقت لينفي التهمة عنه وذكر التقرير بعد دراسة ظروفنا جيداً أن الولد وهو إبني البكر كان مدلاً جداً في صغره وإنني كنت أنفذ له جميع طلباته وأحقق كل ما تهفو إليه نفسه ولكن الحال تبدل الآن فمن جانب ارتفاع الأسعار المستمر المتزايد ومن جانب آخر أنني أصبحت أب لأربع أبناء وبنات غيره اتضح أن الولد قد رسب وعندما علم بنتيجته اختفى عني لمدة شهرين كاملين وكل تصرفاته كانت تؤكد أنه يكرهني . أرجو تحليل حالة إبني وهل هناك أمل في علاجه وكيف يمكن أن أجنب إبني الثاني مثل هذا السلوك الشائن؟

التحليل:

السُّرقة ليست حدثاً منفصلاً قائماً بذاته وإنما هي سلوك يعبر عن حاجة نفسية وهي هنا وسيلة لإثبات ابنك لذاته .

السُّرقة أو عكسها وهي الأمانة صفات مكتسبة ولها أسس طبيعية في الإنسان وهي الميل إلى التملك والإستمتاع بالقوة لأن السُّرقة هي الاستحواذ على ما يملكه الآخرون بدون وجه حق .

هناك مهارات عقلية وجسمية تساعد على السُّرقة إذا توفرت لدى الشخص الرغبة فيها منها سرعة حركة الأصابع وخفة الحركة ودقة الحواس من سمع وبصر ووفرة الذكاء ودقة الإستنتاج والملاحظة .

العلاج:

لكي نجنب أطفالنا الوقوع في هذه الرذيلة الاجتماعية يجب تكوين اتجاه عقلي منذ العام الثاني أو الثالث للطفل بالتمييز بين ما للفرد حق فيه وما ليس له حق فيه .

وإذا أردنا أن يحترم الطفل ملكية غيره وجب أن نبدأ نحن باحترام ملكيته بمعنى أن الرجل صاحب الأولاد المتقاربين في العمر يجب أن يكون لكل منهم ملابس الخاصة التي لا يجوز لأحد من اخوته ارتداؤها ويكون له مكان خاص للنوم وكرسي خاص به حين يتناول طعامه وإذا أمكن فليكن له أطباقه وملاعقه ومنشفته الخاصة وللتمييز يجب أن تكون هذه الأشياء بلون مميز لكل منهم .

ويحضرني في هذا المجال قصة أب أخذ نقود ابنه من حصالة وكان بها بضعة جنيهات وصرفها في وجه من الوجوه ثم يأتي الوالد بعد ذلك وقد اعتدى على ملكية ابنه فيقول إن ابنه وضع يده في جيبه وأخذ من محفظته بعض النقود وهو يخشى أن يعتاد على ذلك ويسرق من خارج المنزل !

فكرة الأمانة كفكرة الصدق تكتسب عن طريق الممارسة الشخصية والمنزل هو المكان الأول لتلقي وتعلم الأمانة .



15

ابنتي مخربة

مشكلتي أن لي طفلة منذ أن كان عمرها عامان وجدها وجدتها يحبونها حباً جماً وطلباً مني ومن زوجي أن تعيش معهما وأن نزورها مرة كل أسبوع أو أسبوعين فوافقنا لأنهما يعيشان في وحدة فضلاً عن أنني لي طفلين يعيشان معي والآن بلغت ابنتي التاسعة من عمرها ويمكن أن أصفها لكم بأنها تميل إلى التخريب والإتلاف فهي تقوم بتمزيق كتب زميلاتها بل وشنطهم سرّاً خلال فترة الفسح ولم يقتصر الأمر على المدرسة بل هي تقيم مع جدتها في فيلا بحديقة فتزل إلى الحديقة وتقوم بتقطيع الزهور قبل أن تفتح وتفتح صنادير المياه فتغرق الحديقة وت تلف الزرع ونسيت أن أقول لك أنها وسيمة وجميلة وتتمتع بصحة جيدة وتغدق عليها جدتها وكذا جدها كل ألوان الحنان والحب ولا يبخل عليها بنقود أو مشتريات ترغبها،

فهل ممكن أن أعرف أسباب ميولها التخريبية وهل من طريقة للعلاج؟
تحليل هذه الظاهرة :

سلوك الطفل ربما يحتمل انتقامها من جدّها وجدتها لأنهما السبب في إبعادها عن والديها حيث أصبحت تعاني من التوتر النفسي والعصبية لبعدها عن جو الأسرة الطبيعي الذي يتمتع بها أخويها .

العلاج :

يمكن أن تتخلص الفتاة من هذه الظاهرة إذا أعادها جدّها إلى والديها وذلك تدريجياً فبعد أن كانت تزور والديها مرة كل أسبوع خلال ساعتين أو ثلاثة تمتد هذه الزيارة إلى المبيت مع أخويها يوماً كل أسبوع ثم يومين ثم ثلاثة .

يجب أن يتم العكس وهو قيام الفتاة بزيارة جدتها وجدّها مرة كل أسبوع على الأقل .

يجب أن تشعر الطفلة بحنان الأبوين وبدفء الحياة والمعيشة معهما وذلك من خلال معاملتها بشيء من المرونة والمحبة وعدم عقابها على أخطائها بل مجرد توجيهها وتدريبها على الحياة السوية مع الوالدين .

يجب أن يدرك الآباء أن أشد المصاعب الإنفعالية التي يعاني منها الطفل والتي قد تلازمه آثارها مدى الحياة تنتج عن عدم شعوره بالأمن الأمر الذي يجعله يعتقد أنه منبوذ أو مكروه أو مهمل مما يدفعه إلى الانتقام عن طريق التخريب .

يجب الإقلال من القيود التي تفرضها على أطفالنا والتي تتمثل في كثرة الأوامر والنواهي التي تخلق الضيق لديهم فالحزم مع المرونة أفضل من الشدة وهذه تحقق أهداف التربية الإستقلالية السليمة .

من الأفضل أن نعطي الأطفال الفرصة للتعبير عن ثورتهم ضد البالغين لأن إظهار الغضب أرّحم كثيراً من كبته والتنفيس عنه في الخفاء من خلال التخريب أو السرقة أو الانحراف .

ويجب أن ندرك جيداً أن التعسف في معاملة الطفل وتعويدته تنفيذ أوامر

والديه يخلق منه طفلاً اعتمادياً عديم الثقة في نفسه .

وأخيراً يمكن أقول لك يا سيدتي إنه لعلاج حالة التخريب التي لجأت إليها ابتكت يمكن أن تشجيعها على إظهار مزاياها ومواهبها حتى تبدأ في استرداد ثقتها في نفسها كما يجب دفعها إلى مشاركة الآخرين في أعمالهم وألعابهم لأن أسلوب الأخذ والعطاء ينمي في الطفلة الشخصية الاجتماعية .



16

المراهقة

أبلغ من العمر سبع عشرة عاماً أحببت أخت صديقي الذي أستاذك دورسي معه وهي في الصف الثالث ثانوي أدبي بينما أنا وصديقي في الصف الثاني . . بادلتني حباً بحب ، عرضت عليها الزواج وأن ترتبط من الآن بتقديم شبكة ووعدها بالزواج عقب تخرجنا من الجامعة والاعتماد على أنفسنا . . صارحت أسرتي بهذا الذي اتفقت معها عليه . . رفضت الأسرة رفضاً باتاً . . فكرت في الانتحار لأن عدم زواجي منها يعتبر نوعاً من الانتحار ، وقفت ضد أسرتي . . حاولت أن أنقطع عن الدراسة لأبدأ مشوار حياتي العملية فلم أوفق . . صورتها لا تفارق حياتي لحظة !

وأخيراً فكرت في أن ألجأ إليك عسى أن أجد لديك حلاً لمشكلتي التي تؤرقني ليل نهار فما رأيك ؟

ف . ك

طالب ثانوي بالقاهرة

التحليل النفسي :

عندما يصل الشاب إلى مرحلة المراهقة يشعر أنه دخل مرحلة جديدة ناضجة من حياته .

لا يقبل المراهق رأي أي فرد ولو كان والده بأنه لا زال غضاً وليست لديه المقدرة على إقامة علاقات غرامية مع الجنس الآخر .

من وجهة نظر الشاب المراهق يعتقد في قرارة نفسه أنه مكتمل النضج ولديه جميع مقومات الكبار .

يعتقد المراهق أن الكبار يتمتعون وحدهم بما حباهم الله من مقدرة ويستكثرون هذه المتعة على أولادهم المراهقين .

يقول الأب إنه يخشى على ابنه من الوقوع تحت طائلة الحب وأنه يجب عليه أن يحطم أي علاقة يمكن أن تنشأ .

يرى المراهق أن في هذا التصرف رجعية وتأخر من الأب وظلم أبنائهم ومصادرة حريتهم الشخصية وحرمانهم من حبيب العمر .

هذا الحب رومانتيكي لا يعتمد على أساس متين ودليلنا على ذلك أن مثل هذا الحب الذي يمر به الشاب في فترة المراهقة غير قادر على الثبات أمام الأنواء والأعاصير التي تهب عليه من كل جانب ونظرة سريعة إلى مثل هذا الحب عندما ينتهي الطرفان من المرحلة الثانوية وينتقلان إلى المرحلة الجامعية فكلاهما سوف يعيد النظر مرة ومرات في هذا الحب لأن هذا الحب قائم فقط على أساس جنسي أي على نظرة اشتهاة وحتى لو تم الزواج وهذا نادر الحدوث فإن مثل هذا الحب يكون عرضة لأن تفعل أحداث الحياة به ما تشاء لأن الشباب في هذه الفترة ليست له خبرة اجتماعية وليس لديه النضوج العقلي الذي يجعله يفكر في الزواج كمشكلة يجب أن يجد لها حلاً فالزواج مسئولية سواء في إقامة عش الزوجية أو تكاليف أعباء الحياة أو تربية الأولاد وما يترتب على وجودهم من مشاكل صحية أو مادية . . كل هذه الأمور لا يفكر فيها المراهق إنما هو يفكر من زاوية واحدة فقط هي زاوية الجنس فلو فرضنا أن حدث مثل هذا الزواج فإنه بعد فترة يكون قد حصل الشاب المراهق على مراده ونحول خياله إلى واقع ملموس فيه من الألم ومن المشاكل ما لا يستطيع أن يقف أمامه .

الصدمة التي يصاب بها المراهق في حبه غير الناضج قد تحول سعادتهما إلى شقاء فإن لم يستطع أن يحقق الزواج من محبوبته ربما فكر في الانتحار .

البعض يلجأ في مثل هذه الحالات إلى الجنسية المثلية فيصاب المراهق بالشذوذ

وإذا كانت شابة قد تصاب أيضا بالسحاق أو قد يلجأ كلاهما إلى ممارسة العادة السرية تنفيساً عما يشعر به كلاهما من ظلم واضطهاد بل إن البعض من المراهقين إذا فشل في حبه فقد يذهب إلى إنكار وجود الله حيث يمثل السلطة على البشر هذه السلطة التي كان من نتائجها حرمانه من حبه .

وفي بعض الحالات قد يتسامى البعض على الغريزية الجنسية فبدل أن يستسلم المراهق لليأس فينتحر وبدل أن يكره جميع أفراد الجنس الآخر فينحرف جنسيا وبدل أن يعلن إلحاده وينكر السلطة الإلهية فإنه يحول طاقته النفسية والوجدانية والفكرية إلى مجالات أخرى نافعة في الحياة فيلجأ إلى كتابة الشعر أو القصص أو الرسم وهذا هو الطريق السليم والصحيح نفسيا واجتماعيا .

العلاج :

* من خلال هذا التحليل النفسي لمشكلة المراهق يمكن أن تستشف ما أقصد إليه ويمكنك أن تتخذ الخطوات الآتية :

* من حقك يا عزيزي وأنت في فترة المراهقة أن تعجب بفتاة وأن تبادل ذلك هذه الفتاة هذا الإعجاب .

* ولكن ليس من حقك التماذي في هذا المضمار وأنت لازلت ابن السبع عشرة ربيعا .

* أنت تعيش في مصر حيث لا بد أن تكمل تعليمك الجامعي ثم تنتظر الوظيفة ثم تفكر في الحصول على شقة وتأسيسها وتفكر جيدا في الزواج وهذا طبقاً لأبسط التقديرات لن يتم قبل أن تصل إلى عمر يناهز الثلاثين عاما مهما قدم أهلك لك يد المساعدة في تأسيس وتأثيث هذا المنزل .

* إذن أصبح أمامك ثلاثة عشر عاما على الأقل حتى تستطيع الزواج بمن تحب فهل سيصمد حبك وسيصمد انتظار محبوبتك هذه الفترة التي هي عمر بأكمله !

* من تجارب الأحداث التي تمر بالشباب يمكن أن نقول إن الحب من أول نظرة وهو الحب الذي وقعت أنت فيه وعشته وفكرت في كل كلمة وكل إشارة منها وتحول تفكيرك إلى خيال واسع رسم عش زوجية سعيد وهانيء أمامك ، في

الواقع أن كل هذا من نسج الخيال وكثيراً ما يبدع الخيال!

* وأقول إن نظرة الإنسان بالنسبة لعمره تختلف تجاه الزواج خلال كل مرحلة من العمر فالشباب الذي يعجب بفتاة وهو في مرحلة التعليم الثانوي عندما يصل إلي قرب إنتهاء مرحلة تعليمه العالي أو الجامعي يشعر من تلقاء نفسه أن هذا الحب لم يكن حبا إنما كان نزوة ضخمتها مخيلته وحولتها بين يوم وليلة إلى حب عنيف!

* أما أن تراودك فكرة الإنتحار فأمر مستبعد وإن كنت أسرّ في أذنك بسر خطير أن المتحجر هو شخص جبان يخشى الواقع وسوف يفقد الدنيا كما سوف يفقد الآخرة أيضا. ألسنت معي يا عزيزي أن الإنتحار نوع من الهروب من الواقع بتجاربه القاسية وأزيد هذه الهمسة بهمسة أخرى أنك إذا كنت مؤمنا بالله من أعماقك فلن تفكر في إغضابه بمجرد توارد فكرة الإنتحار على مخيلتك!

* لعل أجمل ما أستطيع أن أرشدك إليه هو التسامي بالغيرة من خلال الإهتمام بالرياضة أو بأية هواية نافعة ومفيدة وأن تمتص غضب أهلك وسوف تتأكد عندما تكبر أن والديك كان كل هدفهما هو إسعادك وليس محاربتك كما صورت لك عقليتك المريضة.

* * *

17 إنني أخشى الزواج

إنني محاسب أبلغ من العمر سبع وعشرون عاما أعاني من حالة اكتئاب شديدة تنتابني على فترات لا أعرف سببها وهذه قادرة على التأثير على عملي ومستقبلي وحياتي وأضطر إلى تناول بعض الأدوية المهدئة أو المضادة للإكتئاب حتى تزول النوبة ولكن لا أعرف هل ستصاحبني هذه النوبات مدي الحياة؟ وأنا لا أستبعد أن أقوم بأي عمل يدخل تحت المسؤولية الجنائية أثناء حدوث بعض هذه النوبات فيقضي على مستقبلي وللعلم فأنا ناجح في عملي وقد خطبت أخيرا و حددت موعد الزواج بعد أربعة شهور! وخطيبتني تخرجت في كلية الآداب شعبة علم نفس وتعرف ظروف في جيدا وطلبت مني أن نعجل بالزواج لعل ذلك يهديء

من حالتي فبعد أن وافقتها انتابني حالة ذعر شديدة لم تسبق لي وكانت هذه بداية انهيارى ولهذا حررت لك هذه الرسالة علماً بأنني عدت مرة أخرى للإتفاق مع خطيبي على تأجيل الزواج فشعرت بتحسن! ولعلمك فإنني أحبها بعنف وهي تزيد عني في العمر بثلاثة سنوات وربما كان هذا دافعا لي لزيادة تعلقي بها فأنا لا أحب الفتيات الصغيرات ولا يجذبن انتباهي .

وإنني أتوق إلى أن يكون لي منزل وأسرة وزوجة مطيعة أحبها ولكن كلما اقترب موعد الزواج أشعر بموجة فزع مصحوبة برغبة في التخلص من حياتي ولما كنت أعرف أنك تريد أن تقف على معرفة تاريخ حياتي فلا بأس من أن أقول لك أنني كنت في طفولتي شديد الخجل ولا زلت للآن حتى مع خطيبي! فلن تصدق إذا قلت لك إنني عندما أحدد موعداً للقاء خطيبي وأبدأ في التوجه إلى مكان للقاء أكون في قمة السعادة وما ان أقرب من المكان المحدد حتى يختفي فرحي ويتحول إلى شعور بالقلق أو الذعر فإذا رأيته عادت إلى الطمأنينة وبعد أن أتركها أصاب بالإكتئاب الشديد! أليس غريبا يا سيدي أن أنجذب إلى سيدة وهي نفسها التي أخجل منها؟

كنت وأنا في الرابعة والعشرين من عمري قد خطبت مدرسة أحضرها والدي لتعليمي الفرنسية وكانت تكبرني بعشر سنوات وهي جميلة وذكية وكان من عادة والدي السفر إلى الإسكندرية لقضاء شهرين كل عام وفي هذه الأثناء أحببت مدرستي حبا عنيفا واتفقت معها على الزواج ولكن أبي رفض لكبر سنهما مما يجعل زواجي منها غير متكافئ ولما صممت على الارتباط بها أحال عليّ كل أفراد الأسرة واحدا وراء الآخر حتى شعرت أنني على وشك الانهيار فتوجهت إلى طبيب أمراض نفسية ولم يقدم لي النصائح بترك خطيبي كما فعل جميع أقاربي ولكن بعد عدة جلسات فسخت خطيبي من تلقاء نفسي رغم أن أسرة الخطيبة كانت تهدد برفع قضايا تعويض ضدي .

ثم خطبت فتاة موظفة في شركة أجنبية في مثل عمري ولا أعرف سبب عدم اهتمامي بها كثيرا حتى أنني كنت أتعهد أن أذهب بعد مواعيدي معها بنصف ساعة على الأقل وأخذ والداها يستعجلان إتمام الزواج وكنت أنتحل المعاذير المختلفة

ومن الغريب أنني عندما كنت أقترّب من منزلها أشعر أن أكياسا من الرمل في قدمي وأنني أكاد أعجز عن المشي !

أما خطيبتى الحالية فلا أعرف سبب نوبات الفزع التي تصيبني .

وما دمت تصر يا سيدي على معرفة أحلامي أيضا فأنا قد رأيت في منامي أنني تقابلت مع سيدة متوسطة العمر فاحمر وجهي خجلاً ثم نسيت هذا الحلم تماماً وبي صباح اليوم التالي كنت أتصفح إحدى المجلات فوجدت صورة سيدة وقد تعرّى جزء كبير من ملابسها وهذا أمر عادي بالنسبة للمجلات لا سيما الأجنبية ولكن عندما استدرت خلفي وجدت امرأة متوسطة العمر تنظر إلي نظرة ثاقبة فاحمر وجهي خجلاً وتمنيت لو انشقت الأرض وابتلعتني وفي هذه اللحظة فقط تذكرت الحلم .

وأيضاً أعرفك أن أمي كانت علاقتها بالذي يشوبها شيء من البرود لدرجة أنني وأنا طفل كثيراً ما سألتها ولم تعيشين مع هذا الرجل ؟ وكانت أمي تقربني إليها وتعتقد أنني أحسن أطفال العمارة تربية .

ورغم أننا كنا نسكن في الزمالك فقد كنت عضواً بارزاً في جماعة من زملائي الصغار كل حديثهم يدور حول الجنس وعند عودتي إلى المنزل كان الإرتباك يلزمني وأحس بأن الحرارة وصلت إلى قممتها فوجهي يمكن أن ينصهر وتساألني أمي مالكت ؟ أقول لها لا شيء ! وبعد أيام انضمت إلى جماعتنا بنت صغيرة فأردنا أن نقوم ببعض التجارب فنزلنا إلى حديقة العمارة ذات يوم معتقدين أن الأشجار تعتبر ساتر لنا وفجأة شعرت أن نقرأ حاداً على زجاج إحدى النوافذ وفزعت عندما رأيتني أمي وشعرت بنفس الفزع عندما رأيت السيدة متوسطة العمر تحمق في وجهي فاحمر وجهي وتمنيت كما قلت أن تبتلعني الأرض وكان هذا الرعب يصاحبني عندما أقابل خطيبتى ومن الغريب أن كل النساء الذين تمنيت الزواج منهن يكبروني سناً ولكن ما سبب الإكتئاب ؟

التحليل والعلاج :

* نوبات الإكتئاب يا سيدي موجودة في اللا شعور ولا يمكنك تحليلها كما هي موجودة في الذكريات المنسية للطفولة المبكرة .

* واضح مما قلت أن ارتباطك الوجداني بأمك كان يتجاوز الحدود العادية في نوعيته وشدته وهذه الحالة تسمى «التثبيت الإنفعالي على الأم» .

* تصورك لأمك له معنيان متعاكسان الأول يمثل كل ما هو جذاب ومرغوب فيه فكبرت في عمرك وأنت لا تريد ولا تعجب إلا بمن يكبرك سناً والثاني أنها كانت تنشر الرعب والفرع من الجنس وكل ما يرتبط به منذ رأيتك وأنت طفل في الحديقة !

* لهذا كنت تندفع في سعادة إلى لقاء خطيبتك ولكنك كلما اقتربت منها تكتشف فيها خيال الأم المرتاعة من اللقاء الجنسي الذي تراك مقبلاً عليه في مرح وسعادة فتزعج لأنها ضبطتك وأنت طفل تقدم على عمل محرم كما حدث في الحديقة وأنت طفل بالضبط فأنت عندما كنت طفلاً وكنت مع الفتاة الصغيرة في حديقة العمارة كنت في نشوة السعادة عندما رأيتك أمك فتحول فرحك إلى قلق لا سيما وأنها أصرت على أن تحكي لوالدك كل شيء !

* عندما وصلت إلى مرحلة الشباب كان الجنس في نظرك مرتبطاً بخيال مزدوج : خيال الأم المترعجة وخيال الأم الجذابة ومن هنا انبثق حبك للنساء الكبيرات سناً بشرط ألا يكون هذا الحب مختلطاً بميول جنسية ولهذا فأنت كنت تريد - دون أن تشعر - إطالة فترة الخطوبة وتأجيل الزواج بصفة مستمرة !

* أما سبب الإكتئاب فيتركز في أن نوباته ، إدراكاً من الخبرة المباشرة أنك مقدم على زواج غير ناجح فالشعور بأنك مقدم على عمل محرم وهو الارتباط الجنسي بامرأة كان يثير لديك الشعور بالخطيئة مقروناً بالإرتياح والفرع وشعورك بأنك لن توفق في الزواج يخلق الكآبة فتفكر في الهرب من الموقف ولو بالإنحمار . ومشكلتك يا سيدي منبثقة من العقل الباطن أو اللاشعور .

إن كثرة حالات الخطوبات كان دافعها القلق المنبعث من اللاشعور .



إنني يا سيدي أبلغ من العمر سبع وعشرون عاماً وكثيراً ما فكرت في الزواج ثم ما ألبث أن أبعد هذه الفكرة خارج نطاق تفكيري نهائياً لأنني أشعر أنني عاجز جنسياً وأخشى الزواج لهذا السبب رغم أنني ربيت على الإستقامة والتدين فبماذا تنصحنني؟

س . ط

بكالوريوس علوم وتربية

التحليل:

* في هذه الحالة يجب أن نميز بين حالتين أولاهما الإحساس بالعجز الجنسي وثانيهما عقدة العجز الجنسي .

* تظهر عملية الضعف الجنسي عند الرجل وأقصد بذلك الإحساس بالعجز الجنسي في عدم قدرته على الإنتصاب .

* تتسبب مشكلة العجز الجنسي عند الرجل في مشاكل عديدة وإن اتخذت أشكالاً متغيرة لدى الزوجة ولكن مردّها ومرجعها جميعاً إلى عدم قدرة الرجل على الإنتصاب .

* يتضح من سؤال السائل عن صغر حجم أعضائه الجنسية وذبولها مما أدى إلى انحطاط جهازه التناسلي .

* وهنا يمكن أن نوضح أمرين أن ما يشعر به المريض حقيقة واقعة وهذه يمكن عرضها على طبيب الأمراض التناسلية والأمر الثاني أن ما يشعر به المريض ليس سوى وهم سيطر على حواسه فجعله يشعر بعدم قدرته على ممارسة الجنس رغم أنه من الناحية الصحية ليس مريضاً أو مصاباً بعلّة معينة تجعله غير قادر على الإنتصاب ولكن حالة المريض النفسية تخلق فيه إنساناً فعلاً غير قادر على ممارسة الناحية الجنسية وبالتالي غير قادر على الإنتصاب .

* يمكن أن نطلق على الحالات التي تكون فيها أعضاء الشاب الجنسية فيها بعض الإختلال أو التلف بالحالات العضوية وفي هذه الحالة لابد أن يلجأ المريض إلى طبيب الأمراض التناسلية لتحديد مسار علاجه الذي قد يستغرق بعض الوقت .

* أما عن الحالات التي تجعل المريض غير قادر على ممارسة الجنس رغم عدم إصابة أعضائه التناسلية بأية علة فهذه نطلق عليها الحالات الوظيفية وتقع مسئوليتها على كاهل علم النفس العلاجي .

* وقد فسر فرويد أشهر علماء النفس عقدة العجز الجنسي بأن الشخص بحاجة إلى أن يضمن لنفسه حباً من الطرف الآخر الذي يشعر هو نفسه بالحب فإذا لم يتلق من الحب الجنسي ما يعوضه عن الحب الذي بذله فإنه يشعر في قرارة نفسه بالعجز عن كسب قلب حبيبه وتكرار خيبة الأمل نتيجة عدم القدرة على كسب حب المحبوب يشكل عقدة الإحساس بالعجز الجنسي ولكن إذا استطاع الإنسان المحب أن يبحث في عزوف محبوبه عنه واستطاع مداركة السبب فإنه من الممكن أن يتغلب على موقفه الإنخضالي ويعود إلى سابق عهده من صحة نفسية لأنه يتلقى حبا من حبيبه مقابل حبه لحبيبه .

* ويضرب سيجموند فرويد مثالا لتوضيح هذه الظاهرة فيقول إن الإنسان المصاب بعاهة قد تسبب نفورا لدى من يقترب منهم من أفراد الجنس الآخر ربما يستطيع أن يتغلب على عاهته بالنبوغ في ناحية أخرى تستهوي قلب محبوبته مما يجعل محبوبته تتعاطف معه ولكنه إذا عجز عن التعويض عن عاهته فإنه يحس بالنقص وبمرور الزمن يتحول هذا الإحساس إلى عقدة عجز والأمر ليس قاصرا على العاهات الجسمية بل يمتد أيضا ليشمل العاهات العقلية فقد يشعر المحب أن محبوبته مرتفعة الذكاء جداً بينما ذكاؤه محدود .

* فإذا تزوج الشخص المصاب بعقدة العجز الجنسي فليس معنى ذلك أن مشكلته قد وجدت حلا لها وإنما من الممكن أن تتخذ أشكالا مختلفة تتمثل في الغيرة الزائدة على زوجته من أي مخلوق يقابلها أو يتحدث معها أو يتحول إلى إنسان سادي النزعة أي أنه لا يشعر بالسعادة الجنسية إلا من خلال توقيع الألم على الطرف الآخر أو يصبح إنساناً ماسوكيا أي أنه يشعر بالسعادة الجنسية في حالة

واحدة إذا حقرتة زوجته ونعته بكل أصناف التحقير وعدم الإعتبار وأذلتة بكل ما تحمل هذه الكلمة من معان قاسية .

* وقد تحدث عقدة العجز الجنسي نتيجة التذبذب بين حالة الفرد المعنوية المرتفعة وحالته المعنوية المتدهورة أو ما بين حالة الاكتئاب **Melanchlia** وبين حالة الهوس **Mania** نجد المريض سعيداً في قمة السعادة وطوراً آخر نجده في حالة شديدة من اليأس والإنحطاط والإكتئاب بغير سبب ظاهر مما يؤدي إلى إحساس الشخص بالنقص وبالتالي يمتد هذه الإحساس إلى مقدرته الجنسية فيشعر بأنه غير قادر على مزاولة الجنس مع زوجته .

* بعض المجتمعات تحقر من شأن الجنس فيتربى الولد على تحقير النساء واعتبارهن مصدراً للخطيئة وقد تنجح هذه التربية في تنشئة شباب مستقيم الخلق ولكنها استقامة فيها شيء من الشذوذ يظهر عندما يدخلون دائرة الزواج فكلما أقبل أحدهم على زوجته يجد نفسه بين تيارين ، تيار الحب وتيار الإحتقار فهو يحب زوجته ويحتقرها في نفس الوقت فالحب يمدّه بالنشاط والقوة والإحتقار يمدّه بالندم والعزوف عن الجنس مما يشكل صراعاً قد ينتهي إلى الإحساس بالعجز الجنسي .

* وقد تظهر عقدة العجز الجنسي عند الزوج الذي يفتقر إلى المهارة في ممارسة الجنس ، فالقذف المبكر قبل المرأة يخلق في المرأة نفوراً من رجلها ومن الجنس فإذا تكررت هذه المسألة جعلت الرجل يشعر بالعجز وفعلاً تكون لديه عقدة العجز الجنسي .

العلاج :

من خلال هذا التحليل يمكن أن نستشف ما يأتي :

* إن ممارسة الجنس لا ترتبط بحجم الأعضاء التناسلية عند الرجل فربما تكون هذه الأعضاء كبيرة الحجم ولكنها في نفس الوقت غير قادرة على الانتصاب والعكس صحيح .

* يتضح من خلال تساؤلك أنك تشعر بالعجز الجنسي وليست لديك عقدة العجز الجنسي وشتان ما بين الشعور والعقدة .

* إن عضو التذكير لديك لا ينتصب لأنك تشعر في قرارة نفسك أن الجنس حرام نتيجة تربيتك التي باعدت بينك وبين الجنس ونتيجة احتقارك جنس المرأة وربما حبك لها في نفس الوقت كما اتضح من التحليل .

لا بد قبل أن تزوج أن تتخلص من هذه الأفكار السوداء التي تسيطر على عقلك فإن نجحت في إبعاد هذه التصورات كنت أهلاً للزواج أما إذا لم تستطع فلا داعي لأن ترتبط بالزواج علماً بأن موضوعك لا يحتاج إلى علاج طيبب أمراض تناسلية إنما كل موضوعك ينحصر في القضاء على الوهم الذي يسيطر على عقلك .



19 حيرة الولاء لقيمتين متضاربتين

مشكلتي تنحصر في أنني فتاة جامعية حصلت على مؤهلي بتقدير جيد جداً وتقدم لي شئام تمناءه كل فتاة وقد استولى على قلبي وخطبني وهو مقتدر ماليا ولكنه يصر على ألا أعمل وأنفـرغ له ولأولاده فيما بعد وحاولت حل الصراع بين رغبتني في الزواج منه ورغبتني في العمل ولكن عقلي لم يتمكن من حل هذه المشكلة التي تؤرقني ليل نهار فهل من حل ؟

س . م

تحليل هذه المشكلة :

- * عمل المرأة يمثل الانعكاس المنطقي لإحدى القيم الثورية في بناء المجتمع .
- إن تحقيق التوافق النفسي اللازم لظاهرة اشتغال المرأة لم نستطع تحقيقه بدون مقاومات داخلية لا شعورية .
- * العمل بالنسبة للسيدات لم يصبح قيمة مستقرة في تكويننا النفسي لأن هناك روايب توارثناها تتمثل في أن الرجل يعمل خارج المنزل والمرأة داخله !
- * من هذه الرواسب أن البعض يعتقد أن عمل المرأة خارج المنزل خدش للحياء .
- * كل وضع حضاري له إطاره الفكري والخلقي الذي يحتويه وله شعاراته التي تبعث من هذا الإطار .

* رغم أن اليوم وفي القرن الحادي والعشرين ارتفعت نسبة المتعلّقات في مختلف مراحل التعليم وأصبح العمل قيمة اقتصادية ليس فقط بالنسبة للرجل بل أيضاً بالنسبة للمرأة فعدم عمل المرأة معناه أن نصف المجتمع لا ينتج .

* المرأة لا تعمل فقط لأنها في حاجة إلى هذا العمل بل أيضاً تعمل لأن العمل في حاجة إليها .

* بعض الرجال لا يقبل التساهل في حقه بالكامل من الرعاية وهذا لا يمكن أن يتم إلا إذا تفرغت المرأة تماماً للمنزل .

* المشكلة أن الفتاة تختار العمل قبل أن يختارها العمل ببضع سنوات فهي قد تتجه إلى مدرسة عملية أو إلى كلية معينة لكي تحصل على وظيفة معينة فتحقق بذلك وجودها وكيانها في هذا المجتمع .

* البعض من الزوجات يوافق على العمل بالمنزل فقط رغم تخرجه في الجامعات ولكن الملاحظ من الإحصاءات أن جانباً من هذا البعض يملأ نفسه الشعور بالإحباط والفراغ ويظهر هذا الشعور في التوتر في العلاقة مع زوجها أو في التبرم بالعمل المنزلي بعد فترة أو في الثورة لأي سبب مهما كان تافهاً وأحياناً يؤدي إلى تصدع الحياة الزوجية أو في شكوى من صداع مستمر وضيق تنفس وسوء هضم دون وجود علة عضوية إنما جميعها ترجع إلى عوامل نفسية .

* هذا الصراع الذي تعيشين داخله هل تفضلين حريرتك وعملك المهني على الزواج أم العكس .

* تقول بعض المؤشرات أن الجمع بين إرضاء الزوج والأولاد ومشاكلهم وبين العمل لا تنجح فيه إلا القليلات .

* أنت تصورين مشكلتك في أن خطيبك يعترض على قيامك بالعمل ولكن حقيقة الأمر المشكلة نابعة منك أنت ومن داخلك ، فأنت في حيرة بين الولاء لقيمتين متعارضتين والجمع بين اتجاهين متنافرين الولاء للأسرة والمنزل أو الولاء للعمل ، الولاء بينك كأنثى وبينك كإنسان فإن كنت ترين أنك تستطيعين الجمع بينهما بنجاح فهذا أمرك ، أما إذا لم تستطعي فهذه نقطة أخرى .

أبعث إليك برسالتني هذه عسى أن تحظى منك بالعناية والرعاية فالمشكلة لا تخصني أو تخص أحداً من أخوتي أو والدتي إنما المشكلة تكمن في أن والدي كان يشغل وظيفة كبيرة في إحدى الوزارات وأحيل إلى التقاعد منذ عامين أي أنه الآن في الثانية والستين من عمره ورغم أن صحته جيدة فإنه يركز فكره دائماً على حالته الصحية فإذا أصابه ألم خفيف سرعان ما يحمله أكثر من اللازم فمثلاً إذا انتابه صداع بسيط أرجع ذلك إلى احتمال إصابة مخه بالسرطان وإذا زاد ضغطه عن المعدل الطبيعي ولو قليلاً فإنه يتصور أن ذلك مقدمة لإصابته بالشلل الكامل أو الشلل النصفي وإذا ابتسمت والدتي وهي تقدم له فنجاناً من الشاي فإنه يتصور أنها دست له السم وإذا لم نتصل به نحن أولاده تليفونياً من منازلنا حيث أننا متزوجون ونعيش في نفس الحي وليس نفس الشقة التي يقطن بها فإنه يتصور أننا نتمنى موته وإذا أصابه ألم في معدته مثلاً وتهامس أقرباؤه الموجودون فإن خياله يصور ذلك أنها مؤامرة لتدبير مقتله حتى يتوارثوه .

فما تفسير ذلك وهل من علاج وعلى من نعرضه من الأطباء أقصد أي نوع من التخصص وهل هناك أمل في تحسن حالته؟!

التحليل :

* إن علاقة الأمراض النفسية بالشيخوخة ليست في واقع الأمر علاقة سببية بل هي علاقة عارضة حيث أن كبر السن لا يسبب المرض النفسي وإن كان المرض النفسي يعتبر ضمن الأعراض الجانبية التي يمكن أو لا يمكن أن تتوأكب مع التقدم في العمر ولتوضيح ذلك أوضح علاقة الصلح بالشيخوخة فالشيخوخة لا تسبب الصلح وإن تواكبت معه في بعض الظروف ولكن مواكبة الصلح في الشيخوخة لا يتأتى عنها بل يسير معها .

* وهناك خمس أنواع من الشيخوخة أولها جسمية بيولوجية وثانيها وجدانية وثالثها عقلية ورابعها لغوية وخامسها اجتماعية وكلها تندرج تحت

مفهوم واحد مشترك هو التوقف عن النمو وتغلب عامل الهدم على البناء .

* هناك وساوس للمسنين تتعلق بالصحة العامة وهذه تتمثل تماماً فيما ذكرته عن والدك من تصورات ذهنية وهناك وساوس تتعلق بالموت وأهواله فالرجل المسن يتشبث بالحياة أكثر من الشاب ولعل هذا مرجعه تخوفه من الموت ويرتبط هذا الخوف في ذهنه في مظهرين أولهما وقت انطفاء شمعة حياته وما يتحمله من آلام وثانيهما خوفه من محاكمته أمام العدالة الإلهية عن كل ما اقترفته يده من جرائم طوال حياته الطويلة !

* وهناك وساوس أيضاً للمسّن وهو تخوفه مما يحمله له المستقبل من العجز عن الذهاب إلى الحمام إلا بمساعدة الآخرين وفي هذا إذلال واحتقار وإحساس بالخجل أو إهمال من حوله بصحته فيتصور أنه قد يموت جوعاً أو عطشاً .

* ولعل أخطر هذه الوساوس التي تصيب المسنّين هي عدم قدرته على النوم طويلاً فالجميع يكونون نيام وهو وحده المستيقظ فلو كانوا يحبونه حقاً لسهروا معه ولم يناموا !

* ليس هذا فقط بل هناك وسوسة قد تصيب بعض المسنّين وهي التي تتعلق بالنواحي المادية فهو يؤمن بأن جميع من حوله سوف يجورون على حقوقه ويغتصبونها وينهبون أملاكه ويزورون توقيعاته ويصرفون رصيده من البنوك فهو في شك دائم وكرد فعل فإنه يكون شديد البخل فلا يقدم لزائريه أي نوع من التحية في هيئة فنجان شاي أو قهوة أو كوب ماء ! ويبدأ في التقتير على أسرته التي يتصور أنهم يتمنون موته كي يرثوه .

* هذه الوساوس تصيب قلة قليلة من المسنّين ولعل أهم ما يدفعها إلى الحيوية والنشاط هي عدم قدرة الرجل المسن على الحركة من السرير أو المستشفى أو خلافه إلا بمساعدة الغير !

* ويجب أن نفهم جيداً أنه كما أن المقومات الجسمية تؤثر في الحالة النفسية كذلك فإن المقومات النفسية تؤثر بدورها في الحالة الجسمية .

* إن إحساس المحال إلى المعاش أنه أصبح غير صالح للإنتاج وأنه أبعد من قلب الحياة إلى هامشها وقد قد يؤدي إلى انهياره جسدياً ونفسياً .

العلاج :

لما كان المحال إلى المعاش لوصوله إلى السن الذي تحدده الدولة معناه لدى البعض إبعاده إلى صحراء لا يعرف مجاهلها مما يجعله يحس بالإغتراب تدريجياً ويتصور أن الناس يتكلمون لغة لا يدرك معانيها وهذا ما يجعله قابلاً للإصابة بالوسوسة لذلك يجب في مثل حالة والدك أن يتبع الآتي:

* يجب أن يبحث الرجل قبل بلوغه سن التقاعد عن مشروع أو ينفذ فكرة يشغل بها وقته ويثبت للعالم أنه لا يزال يعطي ويعطي وسيظل قادراً على العطاء .

* يجب أن يحدد لنفسه كتباً معينة للإطلاع حتى لا تموت الثقافة لديه ويظل متوقد الذهن للقراءة هي النافذة التي يطل منها على العالم الخارجي .

* يجب زيادة الاهتمام بالناحية المظهرية .

* يجب ممارسة الرياضة حتى لو تمثلت في المشي فقط في الهواء الطلق ولو نصف ساعة في اليوم .

* يجب أن يقلل تدريجياً من ممارسة الجنس مع زوجته لأنه سوف يأتي وقت يعجز فيه عن استيفاء واجباته الزوجية ولا سيما إذا كان متزوجاً بشابة صغيرة السن .

* يجب أن يحافظ على اللياقة الكلامية .

* عدم تركيز الذهن في الجانب القاتم من الحياة .

* عدم توقع الأنباء المحزنة .



تزوجت منذ سبع سنوات وأنجبت طفلين أولهما في الخامسة من عمره والثاني في الثانية من عمره ورغم أن الطفل الأكبر قد بلغ سنواته الخمس إلا أنه لا زال يتبول في الفراش مما يقلقني أنا ووالدته كثيراً مما يضطرنني إلى إيدائه بالضرب حتى يعتمد كل الاعتماد على نفسه ولكن كل هذه الجهود ذهبت هباء وتوجهت به إلى الطبيب المختص للبحث عن سبب جسمي ولكنه أفاد بأن جسمه سليم ولا يشكو من أية أمراض عضوية مما اضطرني آخر الأمر إلى إرسال هذا الخطاب لكم عسى أن يتم شفاؤه على أيديكم وأملني كبير في تحقيق هذا الرجاء .

التحليل النفسي للحالة :

* إن التبول في الفراش لمثل طفلك الذي بلغ خمس سنوات لا شك أنه يعاني من اضطراب رغم أن طفلك يكون سوياً تماماً بل إن بعض البالغين أيضاً يعانون من هذه المشكلة .

* إن افتقار الوالدين إلى الفهم الصحيح وقيامهما بتعنيف الطفل وتهديده وضربه قد يزيد من حدة المشكلة على عكس ما يتوقع الوالدان .

* ما دمت يا سيدي قد عرضته على طبيب مختص وأفاد هذا الطبيب بعدم وجود مرض عضوي فإنه يتعين عليك أن تعرف أن تبوله في الفراش إنما هو نتيجة لصراعات داخلية ربما كانت الشجار بين الوالدين بصفة تكاد مستمرة أمام الطفل أو وجود طفل آخر أصغر منه مما يخلق في نفسه الغيرة فبعد أن كان هو الطفل الوحيد المدلل جاء إلى الوجود طفل آخر انتزع منه جانباً كبيراً من الحب والعطف فإنه لكي يعود اهتمام الوالدين به مرة أخرى فإنه يتبول في فراشه كنوع من الانتقام ورغبة في توجيه الاهتمام إليه .

العلاج :

* الطفل الذي يعاني من التبول في الفراش يشعر دائماً في الواقع بعدم

الأمان ولهذا فإنه يتبول ليعبر عن احتجاجه وفي كثير من الأحيان نجد أن هناك صلة تربط بين الأسباب الجسمية والعقلية .

* التبول في الفراش ليس من قبيل الاضطراب الخطير ولكن إذا استمر مدة طويلة فيجب عدم إشعار الطفل بالنقص أو بأنه دون الأطفال جميعاً .

* أفضل طريقة هي أن توقظ الطفل بعد أن يكون قد نام ببضع ساعات لتتيح له التبول في مكان مناسب .

* يباع في أسواق دول أوروبا جهاز يطلق جرساً عند أول نقطة بول وهو جهاز صغير يعمل بالبطارية ويوقظ الجرس الطفل وفي نفس الوقت يضيء الجهاز مصباحاً صغيراً يكفي لإضاءة طرق الطفل إلى دورة المياه .

* لا داعي مطلقاً لأن يظهر الأبوان عطفهما على الطفل الصغير أو المولود حديثاً بل أنه من الواجب أن يشعر طفلهما الكبير بأن صديقاً له سوف يأتي وهو ضعيف وعندما يكبر مثلك سوف يقوم بتسليتك واللعب معك وسوف يحبك جداً .

* إذا كان الطفل الأول ينام بحجرة نوم الأب والأم فلا يجب إخراجه من الحجرة لوضع الطفل المولود مكانه ونقله هو إلى حجرة أخرى بل يجب قبل مولد الطفل بشهر على الأقل أن نفهم الطفل الأول أنه قد كبر وفي طريقه لأن يكون رجلاً صلباً ويجب أن ينام في حجرة أخرى ونضع له سرير بعد أن نجهزه بمجموعة من اللعب والصور فيكون أجمل بكثير من المهد الذي سيوضع فيه المولود .



سيدي الفاضل....

ابني يبلغ من العمر خمس عشر عاماً يميل إلى الراحة والسكينة لشدة إرهاقه وأحياناً تراوده فكرة الانتحار ومهما استذكر دورسه فإنه يصاب بداء النسيان ولما يفشل في إعادة الاتزان إلى حياته فإنه يخلد إلى الكآبة الحزينة فلا حديث له إلا عن مشكلاته المرضية ولا تفكير إلا فيها . فهل هناك أمل في علاجه؟

س . ع

والد متشائم

التحليل:

إن ابنك يا سيدي الفاضل يعاني من مرض النوراستينا ومن أبرز أعراض هذا المرض الإرهاق العام البدني والعصبي دون معرفة موطن الألم والتعب لهذا فإن المريض بهذا الداء يلجأ دائماً إلى الراحة خشية الإرهاق والتعب ويتجنب القيام بأية أعمال مهما بلغت بساطتها .

ويشعر المريض بأرق شديد وأحياناً بصداع عنيف كما تزداد حساسيته للأصواء والأصوات وييدي دهشته للناس الذين يتحملون هذه الضوضاء أو تلك الأصواء .

هذا فضلاً عن أن مثل هذا المرض يصيب الإنسان بالنسيان ويصعب عليه تركيز الانتباه في أي نوع من الأنشطة .

فلا يقتصر الأمر على ذلك فقط إنما يحاول أن يذهب لعرض نفسه على طبيب وطبيب وكلما سمع عن طبيب ممتاز توجه إليه لاستشارته في علته وعندما يئأس من الشفاء تتنابه أحياناً فكرة الانتحار والتخلص من حياته .

النوراستينا مرض عصبي أي أنه لا يرجع إلى علة عضوية أو جسمية إنما هو مرض ناتج عن أسباب نفسية .

إن مركب النقص هو من أهم الأسباب التي تؤدي إلى هذا المرض فالإنسان مثلاً القصير القامة يحاول تعويض هذا النقص عن طريق الميل إلى العدوان و بفرض شخصيته على غيره من الناس الذين يعايشهم وهو المبدأ الذي يرجع الفضل في اكتشافه إلى العالم النفساني الفريد أدلر . ففي هذا المثال يشعر القصير القامة بنقص أمام طويل القامة وهذا هو علة مركب النقص مما يدفعه إلى التعويض عن إحساسه بتأكيد ذاته وبتفوقه على غيره .

العلاج :

* لما كان ابنك إنساناً انطوائياً لأنه من المعروف جيداً أن النوراستينا تثبت أنها لا تصيب إلا الأشخاص الذين يرفضون التفاعل مع الغير وأنها تنشأ من النفور من الناس والعزوف عن الاختلاط بهم وتتطور أعراضها من مخاوف مرضية إلى عصاب الوسواس والأفعال القهرية وهو مرض أساسه نفساني وليس جسمي وأن من أعراضها الضعف وفقدان الحيوية والصداع العنيف وغير ذلك من الأعراض الجسمية التي ترجع إلى أسباب نفسية مثل الإحساس بالنقص أو القلق الشديد لو عرفنا كل ذلك لأصبح من السهل العلاج فيجب أن تحبب ابنك في المجتمع تدريجياً ويجب أن تخلق له صداقات فإن نجحت في هذا تكون قد وضعت ابنك على أول طريق العلاج .

* أحياناً تجد شاباً يندفع وراء رغبة عارمة في أن يكون غنياً وذو ثروة ضخمة ويبنى آماله وخططه في سبيل تحقيق هذا الهدف لكن من ناحية أخرى تجده يشعر بالخلج مما يدفعه إلى كبت هذه الرغبة في الإثراء وعندما تتصارع الرغبة في الإثراء مع الخلج الشديد فهنا تتكون عقدة نفسية عند هذا الشاب وتصبح هذه العقدة مصدراً لأحلامه وتخیلاته مما يؤدي إلى عدم تركيزه وفشله في الدراسة فإن أدرك المريض سر مرضه كانت هذه خطوة هامة على طريق العلاج .

* أحياناً يميل مثل هذا المريض إلى الناحية الدينية مندفعاً بقوة عجيبة بحيث يصبح سلوكه أقرب إلى الهوس الديني وينتج هذا عن شعوره بأهميته البالغة مما يجعله مصدراً للغرور والكبرياء الذي يملك النفس . فإذا أدرك المريض أن الكبرياء هي مصدر الأمراض وأساس الخطيئة وإذا حاول التعاون مع زملائه وإذا

أحسن الإحساس بالتواضع حيث أن التواضع هو منبع معظم الفضائل .

* يجب أن تعرف أخيراً يا سيدي الفاضل أن الوالد الذي يقسو على أبنائه ينمي فيهم إحساساً بالنقص كما أن الوالد الذي يعن في تدليل أولاده يجعلهم أناساً لا يستطيعون مواجهة أعباء الحياة .

* وخلاصة الأمر في هذا العلاج أنه إذا نجحت في أن يشعر ابنك بالسلام نحو نفسه وأن يرضى عن خياله الطموح وأن يتغلب على الأنانية وألا يكون متطرفاً في حساسيته أو أن يكون شديد الخجل أو مبالغاً في قيمة تقديره لنفسه أو متكبراً أو يشعر بالنقص أو يتعاون مع أصدقائه ومعارفه ولا يتعالى عليهم وألا يعتزل الناس وأن يحب زملاءه كما يحب لنفسه فقد وصلت به إلى قمة العلاج .



23

كيف استقبل زوجي عند عودته من عمله

تخرجت في الجامعة منذ عامين وشاء القدر بأن ألتقي برفيق حياتي وإني أحبه حباً عتيقاً وليس بيني وبينه إلا كل الحب والمودة ولكنني أشعر في قرارة نفسي بأنه عندما يصل إلى البيت مجهداً حيث يصل من عمله بعد وصولي بساعتين وأكون أنا في هذه اللحظات أقوم بإعداد الطعام لكن رغم هذا فإنه لا يقابلني المقابلة التي أتمناها ونحن لم نكمل العام على زواجنا وأشعر أن نفسيته ليست على ما يرام مما ينطبق على تصرفاته معي طوال يومه فبماذا تنصحنني حتى يمكن أن نتعد عن المشاكل النفسية؟

٢٠٢

الرد:

إن لحظات استقبال زوجك عقب عودته من العمل لا شك أن لها تأثير السحر على علاقاته الأسرية .

يؤكد د. صموئيل جانوس أستاذ علم النفس الأمريكي ذات الشهرة العريضة أن الخمس دقائق الأولى منذ عودة زوجك من عمله خليقة بأن تصنع

المعجزات بل إنها قادرة على إضفاء جو من السعادة والهدوء الجميل داخل جدران المنزل .

ويقول د . صموئيل أن الزوجة قادرة على إذابة تعب من عمله وأن تجعله يشعر بالراحة ويقول: كوني في انتظاره يا سيدتي عندما يفتح الباب وقابليه بوجه بشوش وأبعدي عنك التكشيرة مهما كانت ظروفك فهذا الاستقبال يشعر الزوج بأهميته ولا تكتفي بتحيته وأنت في داخل الشقة لإنشغالك حتى بإعداد طعامه . ويجب أن تظهر أنيق وأحرصى عن سؤاله عن رأيه فيك من وقت لآخر حتى تثيري عاطفته تجاهك .

أما إذا قابلت زوجك عند عودته من عمله وشعرك غير منسق وملابسك غير ملائمة بحيث يظهر أن هناك عداوة بينك وبين الأناقة فتأكدي أن هذا ليس في جانبك بكل المقاييس .

شاركه تناول الطعام عند عودته كما يجب أن تشاركه في تناول الشاي بعد الظهر فهذا الأسلوب منك يشعره بأنك تهتمين به والعمل على راحته وإسعاده .

ولا تنسي أن تتجاوبي معه حسبما تكون حالته النفسية فإذا شعرت أنه متعب فعامله على هذا الوضع وإذا شعرت أنه في قمة سعادته فأيضاً يجب مراعاة ذلك فيشعر بأنك تهتمين بمشاعره ويزداد تقديره لك .

استقبله بالأخبار السارة أما شكواك من عملك أو من الخدم أو من الجيران فيمكن تأجيلها إلى وقت آخر .



لقد تفتحت عيناى على الحياة فوجدت نفسى ابنة وحيدة لأب طاعن فى السن صاحب محل تجارى فى أحد أحياء القاهرة وتركز عطف أبى وحنان أمى على شخصى حيث كنت وحيدتهما ولكن سرعان ما رحل والدى وأنا طالبة فى الصف الثانى الثانوى فواجهنا الحياة بقسوتها أنا وأمى وكنا نقطن شقة كبيرة مكونة من ست حجرات ولم يكن لنا أقرباء يتعاطفون معنا ولكن جيراننا تعاطفوا معنا واضطرونا إلى بيع المحل لنضع حصيلة ثمنه فى البنك ليدر علينا دخلاً شهرياً يتيح لنا فرصة العيش حتى أتم تعليمى الجامعى ويوفقنى الله إلى عمل أتكسب منه وأعيد البسمة إلى وجه أمى التى شاركنى حياة التقشف حيث أن الدخل كان محدوداً جداً ويكاد يكفي الطعام بالكاد وفعلاً تخرجت فى الجامعة والتحقت بالعمل فى إحدى الشركات الكبيرة وكنت أتناضى مرتباً كبيراً وسرعان ما تقدم أحد الشباب إلى والدتى يطلب يدي فاستشارت والدتى رجلاً فاضلاً يسكن فى الشقة المقابلة فاستفسر عنه باعتبار أن ليس لنا رجل قريب يمكن الاعتماد عليه فى هذا العمل فما كان من الرجل بعد أن عرف كل شيء عنه أن طلب من والدتى رفض هذا الخطيب نهائياً لأنه إنسان سيئ السلوك وملئوى المقاصد فرفضناه .

لكن ظل الشاب الأنيق يتردد على منزلنا ويلح عليّ وعلى والدتى حتى اشترطنا عليه أن يسكن معنا فى شقتنا فقبل ولم يمانع وتمت إجراءات الزواج سريعاً بعد أن اشترينا بعض الأثاث لا سيما حجرة نوم جديدة واستمر زوجى يعاملنى أرق معاملة ويسعد بلقائى ولمست كل السعادة فى عينيه والحقيقة أنه استطاع أن يسيطر على كل حواسى حتى أصبحت رهن إشارته وبعد مضي عام على الزواج بدأ يخلع القناع ويظهر ما أبطنه ففى إحدى الأمسيات ونحن الثلاثة جالسين نتسامر إذا به يقول هذه العبارة وهو متجهم الوجه « إننى أشعر أننى ضيف فى هذا المنزل وأن ليس لى فيه كلمة لأن عقد الإيجار وعدد النور والتليفون كلها باسم والدى وهذا ما يؤلمه نفسياً » فطلب تغيير كل هذا باسمه فلما سألتنى رأى فى هذا الموضوع لم أستطع أن أبدي رأى ولكن أمى رفضت تماماً تنفيذ فكرته وكانت النتيجة أنه خرج ولم يعد!

فاضطرت في اليوم التالي للتوجه إلى الشركة التي يعمل بها فقال لن
أدخل شقتكم إلا إذا نفذتم طلباتي!

وظل على عناده طيلة أربعة شهور لم يحضر إلى المنزل مما اضطرني في
النهاية بعد أن أثرت على والدتي بالموافقة على التنازل عن الشقة والتليفون
وعداد النور فأصبحت كلها باسمه بعد أن دفع مبلغاً من المال لصاحب المنزل
حتى لم يعد لديه أي دخل خلاف مرتبه فقط!

وعدنا إلى حياتنا الطبيعية ولم أنجب وعندما توجهنا إلى أحد الأطباء قال إنني
طبيعية جداً وإنه طبيعي جداً وكلانا يمكنه الإنجاب فليس هناك أي عائق يمنع
الحمل.

وأخذ يعتاد على السهر خارج المنزل إلى وقت متأخر من الليل فإذا حاولت
عتابه لمجرد أننا «لا نشعر بالإطمئنان إلا وهو معنا بالشقة» فيكون رده بعض
الكلمات وأخذ يتحين أي فرصة حتى ولو كانت نظرة مني أو من والدتي لا
تعجبه فينهال علينا ضرباً فكنا نهرب إلى شقق الجيران حتى أصبحت فضيحتنا
على كل لسان بالعمارة واستقر خوفي في أعماقي حتى أصبحت لا أجروء على
رفض أي طلب له بل ولا أستطيع مناقشته في أي أمر فإذا زجرني ينعقد لساني
ورغم هذه المعاملة القاسية منه فلأنني لم أطلب منه يوماً الطلاق لأنني كنت أحبه
في أعماق نفسي وأرغب في العيش معه.

وفي أحد الأيام استجمعت كل شجاعة وطلبت منه أن يكون عقد الشقة
باسمي واسمه معاً فثار ثورة عارمة وأخذ يضربني أنا وأمي ثم قذف بي على
السلم واستخدم حذاءه في ركلي من الدور الثالث الذي كنت أسكن به حتى
الدو الأرضي وكلما حاولت أن أستريح أو أقف على قدمي التي تدمي ويدمي
جسدي كله من أثار حذائه عاد من جديد ليشتد في ركلاته وكلما حاول أحد
الجيران إنقاذني من بين يديه كان جزاءه الضرب والإهانة.

وأصبحت أنا وأمي نخشى هذا الحيوان المفترس الذي لا أخلاق له وبمجرد
دخوله الشقة نعتبر أن شيطاناً قد دخل في أثره فيتملكنا الخوف وتسري الرعدة
في أبداننا.

وتوجهت مع أمي إلى أحد المحامين حيث عرضنا عليه موافقتنا على أن نعطيه المبلغ الذي دفعه لصاحب المنزل مقابل إعادة الشقة باسمنا مرة أخرى فكان رد المحامي أن ليس لدينا أي حق قبله وأنه لو طردنا من الشقة فلا حق لنا فيها!

وبعد مرور ثلاثة أيام فوجئت بباب الشقة يدق ففتحت الباب فوجدت المحضر يسلمني ورقة طلاقي ومعها إنذار بإخلاء الشقة خلال أيام.

حاولت استعطافه حيث ليس لنا أي مكان يأوينا وليست لدينا القدرة على دفع مقدم شقة أو خلو شقة وقلت له إنني أحبه رغم ما فعله بي ولا داعي للطلاق ورجوته إعادتي إليه وأنا تحت أمره في تنفيذ أي طلب يطلبه مني! ورغم هذا فقد منحنا عشرة أيام فقط للخروج نهائياً من الشقة وإلا ألقى بي على السلم مرة أخرى ومعني والدتي أيضاً.

فاضطرت في اليوم السابع إلى بيع ما نملك داخل الشقة وخرجنا منها ومن الحي الذي نقيم فيه إلى فندق صغير نعيش في إحدى حجراته المتواضعة!

ولكن رئيس مجلس إدارة الشركة التي أعمل بها عندما وصل إليه قصة طرد زوجي لي من الشقة عرض عليّ الانتقال إلى إحدى المدن الصغيرة حيث يوجد فرع للشركة وهناك يمكنني أن أنام في استراحة الفرع مع والدتي فقبلت عرضه شاكراً وفعلاً عشت حوالي العام في هذه المدينة الصغيرة وكونت علاقات طيبة مع الجيران وعرض عليّ بعض الناس تقديم طلب للحصول على إحدى الشقق التي تبنيها المحافظة في هذه المدينة وفعلاً تقدمت بطلب وحصلت على شقة تمليك!

وانتقلت إليها وأثنتها أثناء ضرورياً يتميز بالبساطة ثم ابتسم لنا القدر ابتسامة عريضة حيث أرسلني رئيس الشركة في بعثة للخارج استمرت أربع سنوات حصلت فيها على ثروة يمكن أن تقيني غدر الزمن فلما عدت وجدت وظيفة قيادية تنتظرني بالقاهرة في المركز الرئيسي للشركة وعدت مرة أخرى للقاهرة وبعثت شقتي التمليك واشترت شقة بمدينة نصر جميلة وأثنتها بأثاث مناسب وكان عملي يستدعي تعاملني مع عملاء الشركة وبعضهم حاول التقرب مني وكنت لا

أسمح لأي فرد بالتمادي في ذلك فأنا قررت ألا أتزوج مدي الحياة ولكن أحدهم أصر وتقدم لأمي وعرف قصتي وكان الخوف يتملكني بمجرد التفكير مرة أخرى في الزواج بل إن أي فرد يفكر في الزواج مني لو عرض هذا الأمر علي سرعان ما أشعر بانقباض عضلات معدتي وارتجاف وجناتي وأصبحت أكره فكرة الزواج بل وانبذها ولم أحاول طيلة عودتي في القاهرة بل ولم أجرؤ على التوجه لا إلى منزل زوجي السابق بل إلى الحي الذي يعيش فيه .

وعندما أصر أحد العملاء على الزواج مني وشرحت له قصتي سأل أحد الأطباء النفسيين فكان تحليله أن زوجي السابق خلق لديها عقدة يمكن حلها لو توجهت إلى الحي وإلى المنزل الذي كانت تعيش فيه وأصر هذا العميل عندما وجد مني رفضاً باتاً لفكرته أن يصحبني في سيارته إلى الحي وإلى المنزل حتى يزول الخوف وفعلاً توجهت إلى المنزل ونظرت إلى الدور الذي كنا نسكن فوجدت السواد يجلبه من الخارج وعندما رأته السيدة التي تعرفني جيداً سحبني من يدي لأدخل معها شقتها لتخبرني بما جرى لهذا الرجل وما فعل به الزمن ومنها عرفت أن الرجل تزوج بفتاة في العشرين من عمرها جميلة جذابة قادرة على تأثيث الشقة بكل الأثاث الفاخر وفعلاً أصبحت شقته جميلة جداً بما تحمل من أثاث قيم واستمر الحال جيداً بين الرجل وزوجته على مدى عام أنجبت خلاله طفلة جميلة وفي أحد الأيام ثار عليها ثورته التقليدية وقذف بها على السلم وأتبعها بركلاته وضربها بعصا غليظة فشج رأسها وكانت الدماء تنزف منها وهي تحمل ابنتها على كتفها فنقلنا الفتاة وأحضرنا لها سيارة أجرة تنقلها إلى بيت أسرتها .

وبدأت مأساة زوجي السابق بعد ساعتين فقط من هذا الحدث فإذا بسيارة نقل أثاث تقف أمام باب العمارة وينزل أكثر من عشر رجال يحملون الهراوات الضخمة ودخلوا على زوجي السابق شقته وضربوه وركلوه بأقدامهم وحاول الاستغاثة بالسكان فلم يستجب له أحد وقذفوا به من السلم حتى أصبح ملطخاً بالدماء وملابسه ممزقة وظلوا به حتى ألقوا به أمام باب العمارة ثم نقلوا الشقة كلها وبقي على البلاط ! ولم يستطع أن يفتح فمه بل إنهم حكموا عليه بدفع مائة جنيه شهرياً نفقة لابنته «بدون حكم محكمة» علماً بأن مرتبه مائتين جنيه فقط

وعليه أن يتوجه إلى سوق خضار روض الفرج حيث أنسابه أول يوم من كل شهر ويدفع المبلغ وهو صاغر بحيث لن يسمحوا له بالجلوس أو تقديم كوب ماء! أما إذا اشتاق لرؤية ابنته وصمم على رؤيتها فهناك عقاب آخر ينتظره وهو أن يركع على ركبتيه ويكي بكاءً حاراً وإلا لن تتاح له فرصة رؤية وحيدته!

ولم يكتف القدر بهذا بل إن الرجل اشترى بوتاجازاً مسطحاً بعد نقل كل أثاث الشقة على يد رجال زوجته الثانية واستطاع بعد بضعة شهور أن يشتري بعض قطع الأثاث الضروري عن طريق التقسيط ولكن القدر كان له بالمرصاد فالبوتجاز بينما كان مشتعلاً إذا بالغاز يتسرب من الأنبوبة فيحاول إطفاء النيران المشتعلة فاحترقت يده وأتت النيران على الأبواب والشبابيك وكل أثاث الشقة ولولا المطافي لاشتعلت العمارة بأكملها وهو الآن يبيت داخل جدران شقة سوداء من أثار النيران على مرتبة من الاسفنج ويذهب أول كل شهر وهو صاغر لتنفيذ الحكم المفروض عليه أفهل بعد كل هذا أتزوج مرة أخرى أم هل أعيش حياتي التي أحيها الآن!

التحليل:

إن هذا الرجل استطاع أن يلعب دوراً خطيراً فمثل الحب عليك تمثيلاً رائعاً لبضعة شهور حتى تأثرت أنت بكل هذا الحب وهذا الحنان فاحببته من أعماق قلبك والدليل أقوى الدليل على هذا أنك رفضت طلب الطلاق منه رغم إهانتك وجرح كرامتك وأنت إنسانه متعلمة تحملين مؤهلاً جامعياً وأيضاً عندما أرسل لك ورقة الطلاق حاولت استعطافه للعودة إليه فالرجل قد تمكن من قلبك .

الرجل كان يهدف إلى الاستيلاء على الشقة فوضع خطة زواجه منك وتمثيل دور الحب الذي أصبح يتقنه جيداً إلى أن تأكد أنك أصبحت خائناً في أصبعه بدليل أنه عندما عرض عليك أن تكون الشقة والتليفون وعداد الإنارة باسمه لم تنطقي بكلمة وكان الرفض من جانب والدتك فقط .

كان ماهراً في تمثيله فاستطاع أن يتحمل بضعة شهور خارج منزله بعيداً عنك ولو كان يحبك حقاً لما استطاع أن يمكث بضعة أيام إلى أن حقق هدفه من الحصول على الشقة .

هذا الرجل أذكك وجعل الخوف يسيطر على كل حواسك حتى أنك بعد الطلاق لم تستطيعي الاقتراب من المنزل بل الحي الذي يعيش فيه وأن كل شخص حاول التقدم لك كان مصيره الرفض وقالوا عنك إنك إنسانة معقدة! والواقع أنه نجح في بث الخوف فيك من الزواج فأنت تخشين أن كل الرجال على شاكلته!

والوحيد الذي استطاع أن ينقذك من أفكارك السوداء عن الزواج هو العميل الذي أصر على الزواج منك واستشار طبيباً نفسياً وذهب معك إلى منزل هذا الرجل المتوحش الذي أصبح أضعف من ورقة تذروها الرياح.

كان انتقام الله شديد فالشقة فقدتها ولكي يصلح أثاثها وشبابيكها وأبوابها فهو في حاجة إلى عشرة آلاف جنيه على الأقل وليس لديه أي نقود كما انتقم القدر لك حينما اتبع أسلوبه مع زوجته الثانية فكان رد الفعل عنيفاً عليه .

العلاج:

يجب الإيمان المطلق بأن الناس تختلف طباعاً وخلقاً بل إن الأخ يختلف في أخلاقياته عن أخيه!

الاقتناع بأن هناك آلاف الزيجات الناجحة السعيدة ومن والدتك تستقي هذه السعادة وهذا الحنان .

تزوجي بعد دراسة ودائماً اجعلي سلاحك في يدك فالشقة التي اشتريتها في مدينة نصر لا تغيري عقدها إلى زوج المستقبل واطمئني وإن شاء الله سوف يكون زواجك سعيداً .



عمري خمسة وأربعون عاماً وأمارس مهنة المحاماة وعملي أن أتحول إلى أذنين تستمعان إلى عذابات بعض الناس وأبحث في ظلمة حياتهم عن بصيص من النور وأحمل عن أكتافهم أثقال الحياة وأتكلم باسمهم صارخاً بشكواهم مطالباً برد حقوقهم وأعيش مشاكلهم رغم أنني عشت عمري كله بينما لم يكن لي معين يساعدني أو يمد يداً خيرة ورغم المثل الشائع الذي يقول إن فاقد الشيء لا يعطيه لكنني أعطيت وأعطيت ولا زلت أعطي .

وكل ما أطلبه يا سيدي أن يسمعي أحد ولو مرة واحدة وأطلب منك أن تمد يد المساعدة .

نعم أريد أن أعرض عليك مظلمتي حتى تنفعل بها روح غير روحي وأشعر أن قلباً شفاقاً يتعاطف مع قلبي وأسمع ولا يستمع إليّ - وطالما تكلمت باسم غيري وطرحت مشاكله وهمومه على الملأ والجميع بسمع . . إلا همي . . واليوم أطرح عليك قضيتي مطالباً بدرء الظلم عني فقد قهرني زماني ولم يتصف لي بل ولم يعطني حق أبسط الأشياء ألا وهو حق الدفاع عن نفسي . ودعني أرجع بك إلى الماضي حينما قرر والذي فصم العلاقة التي تربطه بوالدتي وكنت وقتها في الثالثة من عمري دون النظر إلى هذا الكيان الحي الصغير اللذان أنجباه .

فإذا ما انفرط عقد زواجهما فلا يهم هذا الطرف الثالث . . هذا الكائن الحي الصغير بل للأسف الشديد فإن هذا الطرف الثالث - الذي هو أنا بالطبع - أصبح شيئاً يحلوه العراك وتشتد حوله المعارك وفي هذه الأثناء خرجت أمي من المنزل وبمجرد خروجها ارتبطت حياتها برجل آخر ولم تنظر إلى هذا الكيان الصغير الذي عاش في بطنها تسعة شهور وكانت نتيجة انفصام العقد الذي ربطها بوالدي أن تزوجت شاباً آخر فور خروجها من منزل والذي فاضطرت إلى العيش وحيداً مع والدي .

وكانت مأساتي يا سيدي أن أبي كان ينظر إليّ بعين الكراهية حيث أنني جزءاً من أمي كما أنني أشبهها إلى حد كبير وهو لا يريد أن يراني لأنه كلما رأيني كلما تحركت عوامل الكراهية والحقد في قلبه لأنه كره أمي كرهاً لا حدود له! فكان ينظر إلى شخصي الضعيف على أنني شيء منفر من امرأة نفر منها ولهذا كان شديد القسوة عليّ منذ طفولتي وكنت كثير البكاء بل عندما كنت أبكي كان يهددني ويبعث الخوف في أوصالي فأبتلع آلامي وأحمل معي همومي وأختنق بغصة دموعي وكان كثيراً ما يهددني بأنه سيتركني وحدي في المنزل مع العفاريت حتى أنه عندما كان يخرج إلى عمله كنت أخشى هذه العفاريت وكنت أتصورها في غدوي ورواحي داخل المنزل وحدي فأبكي وأتشنج من البكاء وأهرب إلى الشارع كطفل ضعيف متخاذل وأشارك أولاد الحي في ألعابهم فإذا أخطأ أحد منهم أو كسر لوحاً زجاجياً في أحد المنازل عن طريق الكرة التي كنا نلعب بها فلم يكن أحد مجال اتهام سواي لأنني الضعيف المتخاذل وسرعان ما يشكو الناس إلى أبي فعندما تتعب يده من شدة ضربتي فإنه يلجأ إلى أقدامه حتى تكمل هي الأخرى وكان ينفذ أحكامه دون أن يسألني دفاعاً .

وعندما بلغت الثانية عشر من عمري تزوج والدي . بامرأة قلبها من صخر ولم تكن أحسن عليّ من والدي بل كانت تستثيره ضدي بصفة مستمرة وكان يلذ لها أن ترى جسمي وقد أدمى من شدة الضرب فتكون بذلك قد حققت سعادتها ولا ذنب لي مطلقاً ولا حق لي في أن أدفع عن نفسي هذه الإهانات وتلك الضربات التي كثيراً ما رمايني بها زمانني وعشت حياة الذل والمسكنة إنساناً مغلوباً على أمره .

ومرت الأيام وكنت رغم هذا أواصل دراستي باذلاً كل جهد حتى أخلص من هذه الحياة وعندما حصلت على الثانوية العامة كان هدفي هو أن ألتحق بكلية الحقوق لأنني في قرارة نفسي كنت أتمنى أن أعطي حق الدفاع عن نفسي وفعلاً حقق الله مطلبي وتخرجت في كلية الحقوق وأصبحت محامياً وقررت فيما بيني وبين نفسي أن أتزوج حتى أبعد عن هذا المنزل المليء بالحقد والكراهية وساقنتي قدماي إلى زوجة طيبة صغيرة القد وفي احتفال بسيط أصبحت زوجتي وكنت قد استأجرت شقة الزوجية ولأول مرة في حياتي ضمتني أنا وزوجتي غرفة جميلة وردية وكان

المفروض أن تكون هذه الليلة هي ليلة العمر وأن تكون أسعد ليلة في حياتي وحياة عروسي ولكنني في هذه الليلة ذقت مرارة الحنظل وفشلت فشلاً ذريعاً فيما كان يجب أن أثبت ليلة عرسها وهالتي أن أرى فشلي يصرخ من عيونها ويتجسم في جسمها ويلسعني في ألفاظ يفوه بها فمها .

وكررت محاولات بعد ذلك عدة أيام ولكن كان الفشل يقف لي بالمرصاد وكانت كل حياتي السابقة منذ نعومة أظفاري بما حملت من آلام ومخاوف وبما اشتملت عليه من كراهية من أبي ثم زوجة أبي فيما بعد . . . كل هذا كان أخف وطأة من نظرة من زوجتي كانت كافية لأن تقتلني أو كلمة ساخرة تقولها لي ولماذا تزوجت بينما أنت لا تصلح للزواج . . !

فذهبت إلى الطبيب الذي استطاع أن يعيد إليّ رجولتي وإن لم يستطع أن يعيد إليّ كرامتي التي ذبحتها زوجتي بسكين من الهوان وسحقته تحت أقدامها !

ومرت الأيام وجاء طفلي الأول وما هي إلا عام حتى جاء طفلي الثاني وظننت أن البرهان قد صار محسوساً وأن الدليل قد أصبح ملموساً وإن اتهام زوجتي لي سوف يسقط بتقادم المدة ولكنه للحزن الشديد والغصة التي لا تريد أن تفارق حلقي ظل مختزناً في دهاليز وعيها تخرجه وقتما تشاء لتبحره لتحطم بقية كرامتي !

وامتدت يداي لتخرس أفاعي كلماتها ولكن شيئاً ما كان يتحرك في نفسي الخوف من المجهول الذي عشت فيه طفولتي والعفاريث التي كانت تحوم حولي فإذا استسلمت إلى النوم قمت مذعوراً من حلم نسيت معظم أحداثه وإذا صحوت تلفت حولي خوفاً من خطر يهددني لا أعرف شيئاً عنه ولكنني أشعر أنه حولي في كل مكان وزمان وكنت أحياناً أهرب من نفسي ومن خوفي فأتوجه إلى السينما أو المسرح وأتعمد أن أجلس في آخر صف خوفاً من هذا المجهول وكنت أخشى أي مكان مغلق وأحب دائماً أن أكون قريباً من الباب حتى أستطيع الفرار وحتى الأتوبيس صرت أخشى ركوبه لشدة ازدحامه فإذا ما قررت الهروب منه والنزول صعب عليّ وكرهت حجرة نومي لأنها بعيدة عن باب الشقة وغت في الطرفة بجوار الباب فأصبحت الأماكن المغلقة تخنقني وأصرخ بأعلى صوتي ولكن لا

يسمعي سواي وأصبحت كلمات زوجتي لاذعة تمامًا مثلما حدث ليلة عرسي وأصبح لا أحد يسمعي رغم أنني أستمع لكل الناس ولا أحد يقف إلى جانبي لينصني رغم أنني أقف إلى جانب معظم الناس لأنصفهم . . فهل تصفني أنت يا سيدي!

تحليل الحالة النفسية :

هذه حالة نفسية مزدوجة يشكو صاحبها من القلق النفسي مظهرها توتر نفسي شديد وخوف من المجهول ووهم مستمر وأحلام مزعجة .

كما يشكو مريضنا أيضاً من «الكليسترونوبيا» أي الخوف من أي مكان مغلق محدد مثل دور السينما والأتوبيس وحجرة النوم .

وقد تراكت الأحداث والمشاكل التي هيأت للمريض منذ الطفولة معيشته في أسرة مفككة غير مترابطة وتعرضه للحرمان والقسوة وفقدان الأم - مصدر الحنان في الأسرة - في وقت مبكر من عمره وتعرضه أيضاً للإرهاب والتخوف المستمر والوحدة الدائمة .

هذا فضلاً عن أنه في طفولته كان ضعيف الشخصية ومثار سخرية زملائه فترسبت هذه الحالة مع بداية الزواج وفشله في علاقته الزوجية منذ البداية وهذا الفشل لم يكن سوى انعكاس للفشل الكبير الذي سبب انفصال والديه .

أما خوفه من الأماكن المغلقة فهو ترجمة لخوفه من تكرار الفشل مع زوجته التي ما زالت تتحين الفرصة لتجرح كرامته وهو أيضاً ترجمة للتعذيب والحبس والعقاب الذي فرضه عليه أبوه .

العلاج :

يتمثل العلاج في إعطاء المريض بعض مضادات الاكتئاب النفسي مثل عقار «البارستليه» . هذا فضلاً عن العلاج النفسي بتهيئة المريض تدريجياً للتعرض للأماكن المغلقة ومعه زوجته التي يجب توجيهها بلطف حتى تمتنع نهائياً عن أسلوبها «البعيد عن كل أنواع التربية» أو مع أحد أصدقائه حتى تخف حدة الأعراض التي نتجت عن الخوف . هذا الأسلوب في العلاج سوف يؤدي إلى الشفاء التام وإن احتاج بعض الوقت .

تزوجته منذ عشر سنوات بعد قصة حب عفيف استمر أكثر من عام قبل الزواج وكنت له نعم الزوجة وكان الوفاء من أهم شيمتي وعلى رأس طباعي ولكنني في العامين الآخرين بدأت أشعر أنه يهملني رغم أنني سيدة منزل من الطراز الأول وأهتم بكل ألوان الطعام التي يعشقها . . . وأقرب الواقع أنه في خلال الأشهر الماضية كان يزداد تأنقاً واهتماماً بمظهره رغم أنني لم أهتم بشراء ما يلزمني من ملابس وفي إحدى الليالي حيث اعتاد التأخير سمعت رنين التليفون فإذا بالمتحدث إنسان لا أعرفه فأغلقت السكة في وجهه ولكن لم تمر دقيقة واحدة حتى رن جرس التليفون مرة أخرى وقال أنت لا تعرفيني كما أنني أعرفك وأنا لا أريد منك شيئاً وكل ما أطلبك به أن ترصدي حركات زوجك فإنه إنسان خائن ويعشق سيدة متزوجة وذكر لي اسمها وسألته وما دخلك بهذا الموضوع إن كان كذباً أو غير كذب أنا أثق بزوجي ثقة عمياء فكان رده أنها زوجتي يا سيدتي وأنا لا أطلبك بالانتقام إلا بعد أن تتأكدي من صدق كل كلمة من كلماتي وسوف أتركك لمدة أسبوع لكي تتحققي من صدق روايتي ووضع السماعه دون انتظار مني للرد .

وفعلاً تبعت زوجي دون أن يدري ورأيت يركبها سيارتي التي أهديتها إياه في عيد زواجنا الخامس ووجدتها على جانب كبير من الأناقة وإن لم تكن جميلة وكادت رأسي تنفجر . . . ولكنني لم أستطع أن أواجه زوجي رغم أنه أهملني إهمالاً يكاد يكون كاملاً!

استشرت إحدى صديقاتي فكان ردها أن من خان زوجته يجب أن تخونه زوجته! ورفضت هذا الأسلوب لأن طباعي وتربيتي لا تسمح به وفوجئت بزواج هذه السيدة يطلب مني أن نقابل معاً لنتقم منهما وأن أقابل الخيانة بخيانة وعندما لمحت لزوجي من بعيد بأنه اعتاد في الشهور الأخيرة على السهر مع أصدقائه كما يقول ضارباً بزوجه عرض الحائط فكان رده بمنتهى اليسر والسهولة من حقي أن أستمع بشبابي مع إنسانه أنيقة تبادلني الحب فهل لديك مانع!!

ندمت كل الندم على العبارة التي فاه بها فمي وجاءتني صديقتي للزيارة

وقالت لو كنت مكانك لانتقمتم من زوجي بنفس الأسلوب الذي يتبعه معي أي لختته وفي هذا ليس خيانة ولكن رد اعتبار فبدأت هذه العبارة تلعب دورها وتفعل فعلها في نفسي وكدت استسلم لرأي زوجها ورأي صديقتي ولكن كانت هناك قوة في أعماقي جعلتني أرفض هذا الأسلوب . . . والآن يتنازعني الشر والخير معاً فكيف أسلك؟

الرد:

هذا هو منطق الذئاب دائماً يا سيدتي حين يحاولون إغواء زوجة فاضلة فيحاولون إيهامها أن من حقها بل من كرامتها أن تخون زوجها رداً على خيانتها وهذا منطق حقير لأنك تحمين شرفك؛ من أجل زوجك وأولادك بصرف النظر إذا كان يخونك أو لا يخونك .

وأعجبتني مقولة في هذا الصدد للكاتب البريطاني أوسكار وايلد حيث يقول «إذا كان الزوج سافلاً فهل يجب على الزوجة أن تتسفل مثله»؟! من خلال الإجابة أظنك فهمت ما يجب قوله .



27

لا بد من الطلاق

تزوجت من سعاد وهي مدرسة بالمرحلة الثانوية منذ عشر سنوات وأنجبت منها ولدين أكبرهما في السابعة من عمره والثاني في الخامسة ولا أعرف كيف استمرت حياتي معها طوال هذه المدة انفصلت عنها لمدة عام كامل وأريد أن أطلقها فهي وإن كانت سيدة تتصف بالإخلاص لزوجها إلا أنها تنظر إلي نظرة احتقار وهي قوية الشخصية وتهتم بعملها جيداً وتقول عنه إنه رسالة لا بد من تأديتها على الوجه الأكمل فهي تنظر إلي وإلى عملي كإحصائي اجتماعي نظرة إزدراء وتعتبرني تابعاً لها ولا تأخذ بأرائي مطلقاً وربما كنت السبب إلى حد ما ففقطولتي لم تكن سعيدة حيث توفيت والدتي بعد ولادتي بشهور وكان والدي لا زال شاباً فتزوج من سيدة أخرى عاملتني بكل قسوة فكنت في حاجة إلى أم قبل أن أكون في حاجة إلى زوجة فتزوجت بعد

تخرجي مباشرة وكانت لي بمثابة الأم والزوجة في نفس الوقت وبعد فترة قصيرة من زواجنا لمست فيها احتقارها للجنس أو على الأقل عدم ميلها إلى الجنس معي رغم أنني متأكد من أخلاقها فهي تتصف بالبرود وتكره الرجال جميعاً وأنا على رأسهم وهي توجه إليّ ألفاظ بذيئة أمام ابنائي وهما ضاقا بالحياة المتوترة بيننا يومياً فما من يوم يمر إلا وتلسعني بكلماتها البذيئة وهي لا تريدني مطلقاً ففكرت في طلاقها وانفصلت عنها لمدة عام وتركت الأولاد معها وللصدق فإن زميلة لي تعمل في نفس مجال عملي اسمها كريمة عاملتني برقة وحنان رغم أنها خارجة من مشكلة عاطفية حادة وأعجبت بها وكنت بالنسبة لطبيعة عملي ألتقي بها مرة كل أسبوع وكان بمجرد رؤيتها تنفجر أسارير وجهي ويختفي التجهم الذي صنعتته زوجتي ووعدت كريمة بالزواج بعد أن انتهى من مشكلة سعاد زوجتي ولا أعرف السبب الحقيقي الذي يمنعني من طلاقها رغم مضي عام وأنا عاجز عن اتخاذ قرار الطلاق ولا يمكن أن تتصور أن السبب هم أولادي فأنا أزورهم كل فترة بل إنه في إحدى زياراتي قلت لزوجتي أنني أفكر في الطلاق والزواج من كريمة زميلتي فتجهمت وكان ردها إنك شخصية ضعيفة لا تستطيع اتخاذ قرار وأنا واثقة أنك ستعود نادماً إليّ وتطلب عودتي راجياً ومذلولاً ولا أخفي عليك أنني كنت فعلاً أحن إلى عودة زوجتي وأولادي رغم قسوتها واحتقارها لعقليتي ولتصرفاتي ثم أعود مرة أخرى إلى تحكيم عقلي ولا تتصور أنني أضعف بسبب الأولاد فقد لمست جيداً أن ولداي يتقدمان في دراستهما وأن حالتهما الصحية والنفسية بعد ابتعادي عنهما وعن أمهما لمدة عام تقريباً أصبحت جيدة بل أن زوجتي أصبحت فعلاً هادئة فكان وجودي معهم هو سبب الكارثة ورغم أن عملي حل مشاكل الغير وقد أنجح كثيراً في هذا الميدان ولكن في موضوعي فقد فشلت فشلاً ذريعاً فماذا أفعل؟

أ.ع

التحليل:

زوجتك لا تريدك وهي تنظر إليك وإلى شخصيتك بشيء من الاحتقار وتعاملك على هذا الأساس .

إن برودها الجنسي معك دليل على أنها تكرهك وتتمنى اللحظة التي يتم فيها الخلاص منك .

لو كانت زوجتك تحترمك وتتمنى عودتك لفكرت في العودة إليك خلال عام طويل من الانفصال بل إنك عندما عرضت عليها زواجك من زميلتك كان ردّها أنك ضعيف الشخصية وعاجز عن اتخاذ قرار وهي تقصد بذلك قرار طلاقك منها .

طلقها فوراً ففي طلاقها راحة لك ولأولادك ولها ولي .



28

التفرقة في المعاملة بين الأبناء

أنا يا سيدي سيدة في الثانية والثلاثين من عمري تزوج أبي من أمي منذ ثلث قرن تقريباً وكانت إنسانة تتميز بالركة والفضيلة ولكن أبي عندما تزوجها كان قلبه يحمل حباً عنيماً لإحدى قريباته وعاشت معه أمي ولم تكن على علم بهذا الحب الذي يشتعل في وجدانه وحاولت بكل ما تملك عندما وصل إلى علمها هذا الخبر الحفاظ على أسرتها من التشرّد وبذلت كل ما تملك لإرضاء أبي وفي اعتقادها أن هذا السلوك الطيب من جانبها سوف يكون له رد فعل طيب نحوها لا سيما وأنها كانت حاملاً ولكن أبي ألقى عليها يمين الطلاق بينما كنت جنيّاً في أحضانها في الشهر الثامن وتملك الحزن أمي ووصلت أنا بعد شهر من هذا الطلاق إلى عالم الوجود يتيمة الأب وإن كان على قيد الحياة وقام أخوة أمي بتزويجها خوفاً عليها من الفتنة لأنها كانت جميلة رشيقة جذابة واستسلمت أمي وأخذتني جدتي لأمي حيث قامت على تربيّتي .

ولم أعرف مرح الطفولة لا سيما بعد أن ماتت جدتي وانتقلت إلى بيت أمي وزوجها وأولادها منه وعشت معهم حياة هادئة واعتبرني زوج أمي كابته وكنت في هذا الوقت قد بلغت من العمر ثلاثة عشر عاماً ولم أكن أعرف عن والذي أكثر من أنه موظف له مكانة يأتي في الأسبوع الأول من كل شهر ويعطيني بضعة جنيهات ولم يسألني عن تعليمي أو حياتي أو سعادتي أو شقائي ولم يفكر في أن يضمّني ولو مرة واحدة إلى أحضانه حتى أشعر بأبوته .

وكان الرعب يسيطر على كل حواسي يوم أن يصل ليعطيني المبلغ الذي حددته شهرياً لإرضاء لضميره .

وقد تأكدت أنه يحب أولاده من زوجته الجديدة حباً لا حدود له ويعاملهم معاملة في منتهى الرقة واللطف كما يعامل زوجته نفس هذه المعاملة ويستسلم لكل طلباتها وقد لمست هذا عندما ماتت جدتي لأمي واضطرت بادئ الأمر إلى العيش مع والدي لمدة شهر عاملني فيه بمنتهى الخشونة والجفاف وكأنتي غريبة عنه بل كأنتي أرتكب جريمة ضده وكانت الأيام تمر بطيئة مثاقلة بل وقد اتهمتي زوجته بأنني أعاكس أحد جيرانهم وصدقها للأسف الشديد وكان نصيبي الضرب واللكمات وكان رده أنت هنا سوف تكونين خادمة لزوجتي وأولادي فلم أجبه سوى بالدموع الساخنة الصامتة وأخيراً تخرجت في الجامعة وكنت متفوقة طوال دراستي بالمرحلة الثانوية والجامعية وليس من أجل التفوق إنما كنت أرتب أموري على أن أضمن سلاح في يدي يحميني غوائل الزمن .

ثم تعرفت على شاب نبيل وارتبطت به وأخبرت والدي أنني سأتزوج فكان رده أنه يرفض مساعدتي في زواجي لأنه لم يعد نفسه لهذا اليوم وأعطاني أربعين جنيهاً فقط قبل الفرح بأسبوع في الوقت الذي تقبل زوجي كل ذلك بسعة ورحب بأن انتقل إلى شقته بملابسي ولم يطلب منه أي تكلفة وبكت أُمي لأنها لا تملك أن تمد يد المساعدة إليّ في زواجي لضيق ذات اليد وسافرت إلى إحدى الدول العربية التي كان يعمل بها زوجي حيث مقر عمله وحاولت أن أعوض حرمانني من حنان الأب ورعايته بحبي لزوجي وعطفه عليّ وكنت أدعو والدتي إلى قضاء فترة معنا لأعوضها مرارة السنين .

وما لبثت أُمي أن مرضت وانتقلت إلى الرفيق الأعلى وبكيتها كثيراً وفجأة بعد وفاة أُمي ظهر أبي في حياتي بعد عشر سنوات من الإنقطاع وجاءني يعتذر في ندم ويرجو الله أن يسامحه تجاه أُمي وتجاهي ويطلب مني الصفح عما أرتكبه معي بعد أن علم أن زوجي يشغل مركزاً ممتازاً وقام وحده بتأثيث المنزل .

أما والدي فتكفل بكل شيء فيما يختص بأختي من أبي حيث أنه ميسور الحال .

إنني لا أحقد عليه وإن كنت لن أنسي حرمانه لي من حبه وحنانه وعطفه ولا أعرف السبب الذي جعله يفتخر بي هذه الأيام ويطلب مني أن أكون ابنته التي يعتز بها وأنا التي عشت ثلث قرن محرومة من حبه وعطفه . . . إنني أرجو أن تشير علي بما أفعل معه ولا تحاول أن تطلب مني أن أحبه لأنه لو كان قد أعطاني قليلاً من حبه لأعطيته عمري كله .

التحليل:

لست أدري إذا لم يكن يحب أباك أمك لماذا تزوجها بينما قلبه لم يتسع لأكثر من قريته وكان ذلك إيذاناً بمخاطرة ثانية منه لا تنطوي على أية إنسانية حينما ألقى يمين الطلاق على أمك وأنت لا زلت جنيئاً في بطن أمك لكي يتزوج من حبيبة القلب!

أنجب والدك البنين والبنات من زوجته الثانية ونظر إلى ابنته من زوجته الأولى التي هي - أمك - نظرة الكراهية والازدراء فعاملها بقسوة وكان يأتي أول شهر ليعطيك بضعة جنيهات . ولم يحاول في مرة واحدة أن يشعر بك بحبه أو يضمك إلى صدره فبينما كانت معاملته لبناته وأولاده من زوجته الثانية معاملة رقيقة حانية عطوفة وفي نفس الوقت عامل زوجته معاملة رائعة وكان ينفذ لها جميع مطالبها .

إنني لست مؤمناً بأن الأب الذي يتقاعس عن نجدة من وضعهم الله في رعايته وهم يلاطمون الحياة حتى إذا ما صار عوا الأمواج وحدهم ووصلوا إلى الشاطئ بعد رحلة من العناء والآلام جاء إليهم مبتسماً ليستمتع معهم بنسيم البحر .

العلاج:

رغم كل ذلك فيجب عليك أن تؤدي واجبك نحو أهلك لأن تخليه عن القيام بواجب الأب تجاهك لا يسقط عنك التكليف السماوي للابن أو الابنة إزاء الوالد .

نحن لا نستطيع أن نعامل الأب بنفس المعاملة التي نعامل بها الناس فمهما أخطأ الآباء في حق أبنائهم فنحن الأبناء يجب أن نتجاوز عن هذه الأخطاء لأن الله هو الذي سوف يحاسبه عن التفرقة بين أولاده في المعاملة .

يقول البعض أن الحشيش ينشط الرغبة الجنسية وليست له آثار ضارة سواء على الجسم أو النفس . فما مدى صحة هذا الرأي وهل يمكن مدمن الحشيش الإقلاع عنه وهل هناك أضرار يمكن أن تلحق به إذا امتنع عنه فجأة؟

و . و

موظف حكومي

الرد:

أولاً: فيما يتعلق بتأثير الحشيش على النواحي الجنسية لدى الذكور فقد أثبتت الدراسات العلمية أن تعاطي الحشيش يؤدي إلى تضخم الثديين وظهور بعض أعراض الأنوثة وانخفاض مستوى هرمون الذكورة مما يؤدي كل هذا في نهاية الأمور إلى الضعف الجنسي ولكن متعاطي الحشيش يجعله يسرح في عالم الخيال فيها له أن هذا المخدر يفيد في هذه الناحية .

ثانياً: أما عن آثار الحشيش على جسم المتعاطي فيمكن أن تتمثل في انخفاض ضغط الدم وعدم التوازن الحركي وسرعة دقات القلب والسمنة لأن الحشيش يدفع المتعاطي إلى الإكثار من أكل الحلوي وربما يكون سبب تناول الحلوى نقص السكر في الدم لدى المتعاطي هذا فضلاً عن أنه يقلل من فاعلية الأدوية بل إن حقنة التخدير لا تجدي لديه هذا فضلاً عن أمراض القلب والأوعية الدموية واحمرار العينين بسبب تمدد الأوعية الدموية .

ثالثاً: أثر الحشيش على النفس : يؤدي تعاطي الحشيش إلى فقدان السيطرة على النفس وأحياناً تدفعه إلى الندم وإلى أن يكون إنساناً يتميز بالجنون مما يؤدي إلى ضعف الذاكرة .

رابعاً: إدمان الحشيش يتسبب في قتل الطموح وظهور أعراض التبلد والكسل والتأثير السيء على كرات الدم البيضاء التي تحمي الجسم من الميكروبات وتؤدي إلى زيادة سرعة ضربات القلب ويهيج الشعب الهوائية واحتمال الحوادث إذا كان

يقود السيارة فضلاً عن أنه يضعف سيطرة الشخص على نفسه فيندفع إلى الجريمة .
خامساً: نعم لا شك أن العلاج يفيد في القضاء على الإدمان وهو بسيط في
مظهره فالمدمن يمكن علاجه بالمهدئات مثل الفاليوم وبقوة العزيمة وحتى إذا أفلح
عنه فجأة فلا ضرر عليه مثل غيره من المخدرات أو الخمر .



30 الإسقاط

أرجو يا سيدي أن تحلل لي هذه الحالة التي انتابت أختي التي تبلغ من العمر
ثلاثة وأربعين عاماً ولم يقدر لها الزواج وهي إنسانة فاضلة وأخلاقها حميدة
فأخذت تشكو من أحد معارف الأسرة أنه يحاول جذب انتباهها باستمرار ويغازلها
كلما وقعت عليها نظره في الشارع وأنه ظل يقول لها كلاماً عجيباً ويريد أن
يتزوجها ولم تلبث أن تقدمت ببلاغ إلى قسم البوليس تتهمه فيها بهذه الاتهامات
وأحضره الضابط وأخذ يحاوره ويتحدث معه واتضح أن الرجل لم يفكر فيها يوماً
ولم يقل لها كلمة واحدة تعبر عن رغبته في الزواج منها .

تحليل هذه الحالة :

يقول «برنارد هارت» أن هذه الحادثة يطلق عليها «جنون العوانس» .

إن النزعات الجنسية لم تجد لنفسها منفذاً طبيعياً عندها وبطول هذه المدة أدى
هذا الموقف إلى الكبت ولكن الغريزة الجنسية استطاعت من خلال تصرفاتها أن
تعبّر عن نفسها بأسلوب غير مباشر عن طريق الإسقاط .

فأختك يا سيدي الفاضل كانت تحب هذا الرجل وهي شديدة الإعجاب به
وتتمنى في قرارة نفسها أن تتزوجه ولكن لما كانت الرغبة الجنسية مكبوتة لأسباب
متعددة فعن طريق الإسقاط اتهمت الرجل بأنه يضايقها رغبة منه في مداعبتها
والتزوج منها فأسقطت بذلك الرغبة اللاشعورية القديمة الموجودة لديها على هذا
الرجل لأنها بذلك تشبع رغباتها دون أن تمس كرامتها .

ولتوضيح معنى كلمة اسقاط يمكن أن نقول إن إنساناً يتصف بصفة معينة كالسرقة مثلاً أو الإهمال فإنه يسقط هذه الصفة على غيره فيتهمه بالسرقة أو الإهمال .



31

الشقاء الزوجي

إنني خطبت فتاة جميلة رقيقة وحددنا موعد زواجنا بعد فترة قصيرة وترتيبي الثالث في الإخوة وقد تزوج أخي الأكبر وهو يعيش عيشة سعيدة هائلة أما أخي الذي يكبرني مباشرة فإنه يتجرع كؤوس الندم لزواجه ولم يبق سوى بضعة أيام على زواجي وإنني عندما أفكر في موقف شقيقي يتتابني شيء من الخوف فكيف يمكن أن تتحقق السعادة الزوجية ؟

س . ف

أعتقد أن الجو الذي يعيش فيه أخيك الذي يكبرك مباشرة جو يقتل المرح والسرور ويبعث على التجهم والكآبة وأعتقد أن الزوجة هي التي بيدها مفتاح سعادة زوجها وأسرتها فيما بعد وفي نفس الوقت هي التي تستطيع أن تحيل المنزل إلى شقاء ولست في هذا متجنباً عليها حتى لو كان الزوج هو الذي يخلق المشاكل فإن طريقة استقباله وابتسامتها كفيلة بأن تحيله إلى إنسان آخر غير ذلك الإنسان الذي كاد يفقد أعصابه في العمل وباليات الأمر يقتصر على الزوجة النكدية التي تحيل حياة زوجها إلى جحيم بل إن المشكلة تنتقل إلى الأبناء فيصابون بلون من الاكتئاب النفسي ويكرهون البيت وترسب مشاكلهم في أعماقهم وتظهر على هيئة عقد نقص عندما يكبرون . ومثل هذا الجو الذي يعيش فيه أخوك لا يمكن أن يحقق سعادة في يوم ما .

يمكن تحقيق السعادة الزوجية إذا اتصف الزوجان بالتعقل وإذا ابتعدا عن كل ما يشير الأعصاب وإذا كان الحب والحنان هو المسيطر على جو المنزل وإذا كانت الابتسامة التي تحمل معظم المشكلات لا تفارق فم الزوجة وإذا كان الإخلاص من الطرفين هو المبدأ وإذا كان الزوج يسعى لإسعاد زوجته والزوجة تبذل قصاري جهدها لإشاعة وخلق جو من المرح والسرور في أرجاء المنزل وأعتقد أن هذا هو

أسلوب معيشة أخيك الأكبر وزوجته وأسرته .

أما الزوجة التي لا تفتأ تشكو لزوجها ومن زوجها وتترشق بالألفاظ غير المناسبة مع زوجها فحياتهما لا بد لها من أن تنهار .

وهكذا يمكن أن أقول لك اتخذ من أخيك الأكبر وزوجته مثلاً ونموذجاً حياً ولا تدع للأقرباء أي لون من التدخل في حياتك مع زوجتك وعش في شقة مستقلة بعيداً عن أهلك أو أهل زوجتك فأنت بزواجك تنتقل من عالم اللامسؤولية إلى عالم المسؤولية فسوف تصبح أباً وسوف تصبح زوجتك أمّاً فالأولاد يجب أن يعيشوا طفولة سعيدة .



32 عقلي في أجازة

سأحكى لك كل شيء في إيجاز فأنا يا سيدي في الرابعة والثلاثين من عمري تزوج اخوتي جميعاً رغم أنني أوسطهم . . إن قسماتي جميلة وإن كانت السمرة تلفني وأعتقد أن إخوتي أجمل مني ولهذا فقد كرست حياتي للدراسة فنجحت بتفوق في الجامعة وعينت معيدة ثم مدرسة بإحدى الكليات الجامعية وكل محاضراتي كانت تنضح بالذكاء وتعبير عن اللماحية وسعة الاطلاع وقد كرست كل وقتي للجامعة حتى أصبح يوماً ما أستاذة وكنت قد حصلت على الماجستير والدكتوراة بتقدير ممتاز ثم جاء وقت استغرقت في الدين وكانت صديقاتي يمثلن المنفذ الوحيد الذي أطل منه على العالم الخارجي وكان هدفي من الدين أن أقرب من المثالية ولكني الآن أعتقد أنني فقدت الشيء الوحيد الذي أعتمد عليه وهو عقلي فقد بدأت أنسى الكثير من المعلومات بل إنني أشعر أن عقلي قد توقف نهائياً عن الاستيعاب فهل أنا على أبواب الجنون أم أن هذه الحالة مقدمة لإنهيار عصبي وأشعر أنني أصبت بنوبة من الغباء فعقلي قد توقف وأخشى أن طلبتي يدركون هذا وتتسع رقعة الإشاعة حتى تؤثر على مستقبلتي الجامعي وأنا أرفض أن أكون مجال سخرية طلبتي . وهل ترى أن الأصلح لي أن أعتزل التدريس في الجامعة علماً بأنني لا أجيد أي عمل آخر؟ وإنني أشعر اليوم إنني إنسانة فاشلة تخيم عليها ظلال التعاسة فإنني

صحيح قد ربحت الدراسة ولكنني خسرت نفسي . وأعلم جيداً أنني لا أصلح لأي عمل آخر .

وأنا للعلم أسكن في فيلا صغيرة بالمعادي وأحب حديقتهما حباً جماً لدرجة أنني أحسد أي جنائني حيث يعيش بين أحضان الطبيعة الجميلة وكم تمنيت أن أعمل بالحديقة فأنا أتمنى أن أزرع فيها الورود والزهور والفواكه ولكن الأعمال الشاقة كالعزق ليس في مقدوري لأن هذا يحتاج لرجل قوي ولا مانع عندي من أن أعمل في حديقة زوجين حديثي العهد بالزواج يعملان طوال النهار فأقوم أنا بتنسيق الحديقة وزراعتها بمزاجي ولا يعينيني أن أعمل حتى ولو شغالة ولو لم تعطني الظروف وظيفتي الجامعية هذه لاخترت مهنة «إدارة منزل» بعد مهنة العمل في الحدائق .

وأحب أن أعرفك أنني لم أفكر مرة واحدة في الزواج حيث أنني لا أستطيع أن أجمع بين العمل وإدارة المنزل وتربية الأولاد ولهذا فإنه لم يكن لي صداقات مع زملائي وأنا طالبة في الكلية لدرجة أن شاباً أنيقاً مهذباً أبدى مرة اهتماماً بي وأفهمته أنه من الأفضل له أن يتعد عن طريقي وبعد بضع سنوات رأيت حلماً فيه مسحة خفيفة من الجنس حيث رأيت هذا الشاب نفسه وأنا أسند رأسي إلى صدره فقممت من نومي مذعورة ونقمت على نفسي بشدة .

ولو أردت أن أتخلص من حياتي لفتحت باب فرن البوتاجاز وأنهى كل شيء ولكنني لا أريد الانتحار لئلا أغضب ربي وأغضب والدي ولم أشعر في طفولتي بالسعادة أو بالفرحة بملابس العيد أو خلافه لأن كل تفكيري كان منحصراً في الحصول على التفوق الدراسي الذي لازمني طول حياتي .

وأعظم أحلام اليقظة التي رأيتهما أنني أملك بيتاً صغيراً حوله حديقة جميلة أقوم على تنسيقها وأزرع فيها الخضر والفاكهة وهناك شخص يريد أن يتزوجني ولكنني لم أحدد موقفي حتى الآن وإذا كان عقلي يرفضه .

تحليل هذه الحالة :

الحديقة هنا ترمز إلى الحب ورعاية الخضر والفواكه والزهور إن هي إلا كناية عن الأولاد . أنت قد تركت الأصل وبحثت عن البديل .

تقولين إنك لم تكوني جميلة فوجهت كل اهتمامك إلى التحصيل الدراسي وعشت

في جذب وجداني حيث اندفعت إلى الدين بكل - واركح في وقت يظهر فيه
اختلاط فكرة التحرر بالتحلل فاستغرقت في الدين لا اعتقادك أن القدر حرمك نعمة
الجمال .

من خلال دراساتك الجامعية وما بعدها تأكدت أن هذا التفوق الأكاديمي لا
يمكن أن يكون بديلاً لتلبية الحاجات الطبيعية عند الإنسان .

قصرك اهتمامك على العلم مستعينة بالدعم الديني كادت كليهما تقضي على
ثمرة التفوق العلمي بل على قدرتك على التفكير .

تصورت يا دكتورة أنك يمكنك الحصول على البيضة الذهبية لوضعنا
الخضاري عن طريق قتل الدجاجة التي تبيضها وهي حياتنا العاطفية والجنسية .

إن المعنى الرمزي «للمنزل» هو جسم المرأة ورغبتك في أن تكوني «مديرة
منزل» تقوم على رعايته كانت تكشف عن الرغبة المكبوتة في اللاشعور في توجيه
بعض الاهتمام إلى جسمك الذي كنت تهملين مظهره .

وبعد مرور شهر على ردي عليها كانت قد خطبت إلى الشخص الذي كان
عقلها يرفضه وتغيرت نهائياً وحلت جميع مشاكلها .



33

لعظة فراق

عشت قصة حب عفيف طاهر وأنا طالبة في الجامعة مع أحد زملائي بالكلية
وأقول حب طاهر حيث لم تدنسه حتى لمسة يد واحدة وتعاهدنا على الزواج بعد
تخرجنا وفعلاً قام زميلي هذا بطلب يدي من والدي الذي غالى في طلب المهر
حيث أنه كان قد عاش في إحدى الدول العربية عشر سنوات جمع خلالها ثروة
كبيرة فكانت نظرته إلى الحياة نظرة مادية ودون مراعاة الشعور والأحاسيس .
واتخذت قراراً وزميلي بتأجيل الخطوبة حيناً من الزمن حتى يستطيع كل منا أن
يخير آراء والده واشغلت بعلمي ودراستي العليا حتى حصلت على الماجستير
وانشغل هو الآخر بسمله ولم نلتق خلال هذه المدة إلا مرة واحدة لنعرف هل

استطاع أحدنا أن يؤثر على والده ولكن للأسف وجدنا الموقف قد تجمد وإن كان كل منا يعرف أخبار الآخر من خلال أصدقائه وخلال هذه الفترة تقدم خطيب آخر وافق عليه والذي فقبلت هذه الخطبة إرضاء لوالدي وصمت بيني وبين نفسي على العمل على هروب هذا الخطيب والنجاة بنفسه من إنسانه أنانية مستبدة لا تحترم خطيبها ولا تستجيب لأي من طلباته ولا تشاركه مشاعره ولو من باب المجاملة ولا تحرص علي انتظاره يوم حضوره إلى منزلها رغم علمها مسبقاً بجواعيد زيارته وفعلت كل هذا من أجل زميل الدراسة ولكن رغم كل هذه المعاملات التي تحملها خطيبي لم ينج بنفسه! رغم أنني فيما بيني وبين نفسي كان ضميري يعذبني لأنني أقابل إحسانه بالإساءة.

وخلاصة شكواي أنني أحببت زميل الدراسة ولكن قسوة الظروف وتحكم الوالد حالت بيني وبين الزواج منه ثم خطبت إلى آخر ولم أكن مقتنعة به بل ولم أشعر تجاهه بالحب ومع ذلك فقد مضت إجراءات الخطبة والزواج بلا تفكير فافتقدت مشاعر الحب تجاهه وحنان الحياة العاطفية معه رغم حبه وصبره وحسن معاشرته .

ولكن المشكلة أن أسرتنا تكره الطلاق وأنا أصبحت أكره نفسي فهل لديك من حل لهذه المشكلة التي تؤرقني ليل نهار؟

ع . ف

جامعية متزوجة

من شخص رغم أنفها

التحليل:

أنت أحببت زميل الدراسة حباً عفيفاً نظيفاً لم يحاول تدنيسه - كما تقولين - ولو بلمسة يد مما زاد من تعلقك به .

أحياناً يتصور الفتى أو الفتاة - في فترة المراهقة - وهي تشمل تلك الفترة التي أحببت فيها زميل الدراسة أنه إذا لم يتم الارتباط الزوجي بين الحبيب وحببيه فإن الدنيا تسود في عيني كل منهما ويعتقد أن الزمن ظالم والأب ظالم والقدر لم ينصفه! .

أحياناً نجد الآباء كما حدث في حالتك يقيس الحب والزواج والسعادة بالمال لأن حياته ارتبطت كلها بالمال ويمكن أن يحطم آمال ابنه أو ابنته في الزواج بمن يريد لأن العريس أو العروس غير قادر على الشروط المالية التي يفرضها عليه .

اتبعت أسلوباً يجافي الأدب والذوق في معاملة خطيبك حتى تدفعينه إلى فسخ الخطبة في محاولة لإثاء والدك عن تمسكه بالمطالب المالية الصعبة والعسيرة على زميل الدراسة ولكن القدر كان لك بالمرصاد فأنت عاملتني بقسوة وجفاء وخرجت في موعد حضوره وزيارته لك في منزلك رغم معرفتك المسبقة بالموعد وعن عمد وسخفت كل آرائه ورغم ذلك كان الرجل نبيلاً متسامحاً حتى شعرت في نهاية الأمر بتأنيب الضمير .

أنت وافقت على الزواج إرضاء لوالدك أخيراً كما وافقت على الخطوبة من قبل وعندما سألك المأذون هل تقبله زوجاً لك أجبت بنعم ثم الآن تشكين وتتلمين !

العلاج :

أنت شعرت بغضاضة نحو زوجك خلال فترة الخطوبة وتأكدت أن مشاعرك ليست معه إطلاقاً لأنك تركت هذه المشاعر مع زميل الدراسة ومع ذلك استمرت الخطبة ومع ذلك تم الزواج كأنك مخدرة أو منومة تنويمًا مغناطيسياً .

وهنا أحب أن ألقى لك بأخر حبل تتعلقين به عسى أن يوصلك إلى النجاة فالحب يا إبتني قد بولد في لحظة سحرية تفصل بين تعاسة الماضي وسعادة المستقبل فانظري إلى زوجك بعين أخرى وابعدي شبح زميلك تماماً .

اتفقي مع زوجك على أن يعيش كل منكما لمدة أسبوعين بعيداً عن الآخر وأن يفكر كل منكما بحيث لا يرى أحدهما الآخر لأن فترة الخطوبة لم تتجاوز ثلاثة أسابيع فلم تفهما بعض جيداً فإذا حدث أن كليكما لم يحتمل بعد الآخر عنه وأنا أؤكد أن هذا سوف يحدث قبل مضي أسبوع واحد فإن حدث فتأكدي أن هذه الفترة هي الفاصل بين التعاسة والسعادة .



أنني أبلغ من العمر ثلاثون عاماً تزوجت من سميحة التي تصغرني بأربعة أعوام وأثمر زواجنا عادل وهو الآن في الرابعة من عمره والمشكلة التي نواجهها لا تتعلق بسوء علاقة بيننا فكلانا يحب الآخر حباً لا حدود له ولكن ما جعلنا نكتب إليك أنني رشحت لبعثة للحصول على دكتوراه في الأدب الإنجليزي ورغم أنني سعدت بهذا الترشيح الذي سيؤثر تأثيراً عظيماً على مستقبلي وقطعاً ستعود الفائدة على أسرتي الصغيرة إلا أن الأمور كادت تتأزم بيننا بسبب والدتها فهي سيدة مات عنها زوجها ولم تنجب سوى زوجتي وهي أوشكت على الستين من عمرها وليس لها صديقات ولا تحب زيارات فحياتها لا تتعدي جدران المنزل حيث تقوم ابتها بزيارتها مرة كل أسبوع وحيث تقوم بزيارتنا من وقت لآخر حاملة هدايا لنا ولابنتنا عادل الذي تكاد تعبده .

وزوجتي تؤمن أن التنازل عن البعثة سوف يجعلها تندم طوال حياتها وتخشى أن أقول لها يوماً إنك كنت السبب في عدم إكمال تعليمي وأنا من جانبي لا أريد أن أضيع فرصة أعرف جيداً إنها لن تتكرر مرة أخرى .

وبمجرد أن سمعت حماتي خبر هذه البعثة التي سوف تستمر أربع سنوات والتي لن أسافر بدون زوجتي وابني وهي مريضة وزوجتي تشعر بالتزام خلقي نحوها وهي التي طالما أحضرت الهدايا التي أعرف جيداً أنها فوق مستوى دخلها المحدود من معاش زوجها وزوجتي تخشى على حرمان أمها من رؤية عادل التي سوف تؤدي إلى إصابتها بإنهيار عصبي وربما يؤدي بحياتها وقالت لها زوجتي سوف نبعث لك من لندن كل أسبوع بخطابات وصور لعادل ولكن كان ردها أن الصور لا تغني ومن جهة أخرى فإن زوجتي سميحة لا تريد أن تترك أمها في سن الشيخوخة وحيدة ولا سيما وأنها خالية من الصداقات ثم ما لبثت الأم بأن أصيبت بإنهيار عصبي دخلت بسببه المستشفى .

زوج . وزوجة

تحليل هذه الحالة :

إنكما تهربان من المشكلة الحقيقية فسميحة انتهزت فرصة اعتماد أمها عليها لكي تمتنع عن اتخاذ قرار وأمها لا يمكنها السيطرة عليها إلا برغبتها .

إن الذي تفعله يا سيدي أنت وزوجتك هو أن كل منكما يجمع الأسانيد الاجتماعية والخلقية والمالية حيث تكون هذه هي محور المناقشات التي تدور بينكما ولكن المشكلة الأصلية تاهت واختفت وسط هذه المناقشات .

الأفضل أن يعرف كلاكما سبب عدم رغبة أي منكما في إيذاء الآخر وماذا يجب عليكما فعله .

اعتقدت زوجتك أن انهيار والدتها كان سببه عدم قدرتها على احتمال فراق ابنتها وحفيدها عادل .

قالت سميحة أن والدتها محتاجة في مرضها إلى تواجدنا بجوارها ومساعدتها ورددت أنت عليها رداً أفحمها حين قلت «إنها فعلاً محتاجة إلى مساعدة» .

قالت زوجتك إن مجرد وجودكما بجوارها فهذه هي المساعدة التي تحتاج إليها منا .

الوالدة العزيزة تمارض وتباكي لسفركما حتى ينتهي موعد الموافقة على البعثة من عدمه ولم يبق عليها سوى أيام قليلة وقد تحسنت صحتها مع وجود زوجتك بجوارها وهذه الوالدة يهملها السيطرة لها والاستسلام والخضوع من ابنتها وزوج ابنتها .

كنت قد عرفت يا سيدي الفاضل من خلال السنوات التي تزوجت فيها من ابنتها أنها سيدة تريد فرض سيطرتها ولو بطرق ملتوية تتمثل في هدايا أو في إدعاء المرض حيث كانت تحقق أهدافها من وراء هذا الساتر .

سافر إلى البعثة وحماتك لن يحدث لها أي شيء واطمئن فهذه هي المرة الأولى التي سوف تتخلص فيها من ضغطها عليكما .



مشكلتي التي أعيشها الآن وقد بلغت الخامسة والخمسين من عمري هي أنني أصبحت دائم القلق على صحتي وإنني دائماً أعيش في هم سقيم وخوف يكاد يكون مستمراً فأنا أشعر بضعف عام وشهيتي للطعام أصبحت محدودة ثم أنني أتعب من أي مجهود جسماني أقوم به وقد عرضت نفسي على طبيب فأكد لي أنني سليم الجسم فهل هناك من حل لمشكلتي هذه؟

التحليل النفسي للحالة:

أنت تشكو من مرض وعلة موجود فقط في مخيلتك خلقتها أوهامك وتصوراتك فذهبت إلى الطبيب الذي أكد لك أن جسمك سليم معافى .
أنت متأكد من أنك مصاب بمرض خفي على الطبيب إدراكه .

إنك يا سيدي مريض بمرض وهمي ومن شدة خوفك على صحتك حيث أنك ملتف حول نفسك فأنت صحيح جسمياً ولكنك مريض عقلياً لأنك تعيش في فراغ يسلمك إلى القلق .

من خلال القصة القصيرة التي أسردها عليك يمكن أن نتفهم جيداً دوافع مرضك فأنا أعرف رجلاً كان يشغل منصباً كبيراً وعندما بلغ السن القانونية أحالوه إلى المعاش وبعد بضعة أسابيع أخذ يتوجه إلى طبيب متخصص في الأمراض الباطنية ثم آخر متخصص في العيون وثالث متخصص في الأنف والأذن وهكذا أخذ يشكو من جميع الأمراض التي يمكن أن تصيب البشرية جميعها فلم ينتج من مرض وعندما اقترحت عليه أن يشغل نفسه بمشروع صغير على سبيل التسلية وهو تربية الأرانب في إحدى جوانب فيلته واقتنع بالفكرة وبدأ تنفيذها وشغل وقت فراغه بها فلما قابله بعد بضعة شهور وجدته يتحدث عن أنواع السلالات وعن نجاح المشروع وعرفت منه أنه لم يتوجه إلى طبيب خلال الشهور الثلاثة الماضية وزال عنه وهم المرض نهائياً فما رأيك؟

إذا أصبحت سليماً معافى يا سيدي نتيجة شغل وقت فراغك بالمفيد فلا تفكر

كثيراً في صحتك فكلما كان عقلك نشيطاً كلما ارتفع مستوى نشاطك العام وزاد إنتاجك بل أقول كلما زادت أعباء العمل استجاب جسمك لتحمل هذه المتاعب .



36

طفلتني شديدة العناد

أنا سيدة شابة لم أتم العقد الثالث من عمري تزوجت منذ سبع سنوات وأثمر هذا الزواج طفلة في غاية الوسامة وصحتها جيدة وهي مرحة جداً ويحيطها الكبار بحبهم وحنانهم ونظراً لأنني أعمل وزوجي يعمل فنحن نادراً ما نتزاور مع أحد من الجيران أو المعارف وأنا حازمة جداً في معاملتي لها وقد عودتها على ذلك منذ كان عمرها عاماً ونصف وهي الآن في السادسة من عمرها فكلما تاتي أوامر واجبة التنفيذ لا تناقش وفجأة شعرت بأن ابنتي أصبحت عنيدة بعد أن كانت مطيعة جداً فعندما نجلس إلى مائدة الإفطار أعطيها فنجان كاكاو باللبن قبل وجبة الإفطار وبدون مقدمات رفضت تناول الفنجان ورفضت تناول الإفطار فحرمتها من نزهة كنت قد وعدتها بها وأمرتها أن تتوجه إلى سريرها فوراً وفعلاً توجهت إليه وهي باكية واضطرت إلى إعادة تسخين كوب الكاكاو وأعطيتها لها فأخذته مني ثم سكبت نصفه على السرير فلما سألتها هل وقع منك الكوب فكان ردها أنني سكبت الكوب عمداً لأنني قررت ألا أشربه ، فعلا صراخي وكثرت تهديداتي وتكرر هذا العمل في اليوم الثاني مما جعلني أكتب لكم راجياً تحليل هذه الحالة النفسية التي أصابت ابنتي .

تحليل الحالة :

إنك يا سيدتي شديدة الحزم مع ابنتك وتعاملين معها بأسلوب صارم مبعده عن نفسك فكرة أن الأبوين يمشلان لدى الإبنه المشال الذي يجب أن يحتذى فلا غرابة مطلقاً إذا عرفت أن ابنتك تقلدك في تصرفاتك فهي تريد أن تملئ عليك تصرفاتها كما أمليت أنت عليها تصرفاتك فهي قد استخدمت نفس أسلوبك لدرجة العناد حتى أنها أصبحت تتقبل أي لون من العقاب يُقرض عليها منك أو من أبيها فكيف يمكن يا سيدتي الفاضلة أن تتوقعي من طفلة الطاعة كل حركاتها وسكناتها تتحكم فيها الأم بالأمر والنهي بصرامة ؟

أحياناً تجد البنت أن شهيتها لا تستجيب لتناول الكاكاو فيجب أن تكوني مرنة معها بأسلوب يتمشي مع الطفل ويساعده على تحقيق ذاته وشخصيته .
 إن إرغام أي طفل على الطاعة ليس وسيلة لحل مشاكل الأطفال .
 العناد الخفيف - غير المرضي - يجب الاستجابة له ما دام غير ضار .
 إن كل طفل يمر بمرحلة التحدي للأسرة والبيئة لإثبات الذات وهذه المرحلة يمر بها جميع الأطفال الأسوياء .

العناد الخفيف مرحلة طبيعية من مراحل النمو النفسي للطفل فلا تتزعجي لأن ذلك يساعد على الاستقرار واكتشاف نفسه وأنه شخصية مستقلة عن الكبار وله إرادة ليست مفروضة عليه من الكبار وهذا الاكتشاف يكسبه صفات الفردية والشجاعة .



37 الجهل بالأمور الجنسية

إنني أبلغ من العمر خمس وعشرون عاماً وخطبت فتاة من عائلة محافظة وأوشكت على تحديد موعد الزواج تحت ضغط الأسرتين ولكن المشكلة التي تؤرقني ليل نهار هي أنني أجهل كل شيء عن الجنس جهلاً تاماً ولم يسبق لي ممارسة الجنس ليس لأنني لا أرغب فيه ولكن لأن والدي ربياني تربية سليمة كما أتصور ولم يحدث من أي منهما إشارة إلى الجنس وإنني أخشى الفشل لأنه لم تسبق لي تجربة مطلقاً فضلاً عن أن خطيبي حالياً وزوجة المستقبل من أسرة متدينة شديدة التحفظ وإذا كانت هي خجولة بعض الشيء فإنني شديد الخجل جداً وكلما فكرت في تحديد موعد الزواج الذي يقول كل الناس إنها أسعد ليلة في حياة العروسين كلما زادت نبضات قلبي وكلما سيطر عليّ شعور في أعماق نفسي أنني سوف أفشل وهذا ما دفعني إلى الكتابة إليك عسى أن أجد حلاً لمشكلتي؟

ع . ع

دبلوم إعداد فنيين

وموظف بشركة قطاع خاص

التحليل النفسي :

يعتقد بعض الآباء والأمهات أن الإبقاء على أبنائهم وبناتهم بعيدين كل البعد عن معرفة المسائل المتعلقة بالجنس أمر لازم وحتمي حيث يبعدهم عن كل ما يشينهم ويقىهم شر الجنس وتخلق منهم شخصيات تتميز بالطهر والعفاف مما يساعدهم على النجاح في الحياة الزوجية في مستقبل حياتهم .

يؤمن هؤلاء الآباء والأمهات أن تعرف أبنائهم وبناتهم ولا سيما في فترتي الطفولة والمراهقة على مسائل الجنس أمر يدفعهم على الانغماس في الجنس منذ نعومة أظفارهم ويجعلهم عرضة للوقوع في الآثام وإني أؤكد أن هؤلاء الآباء والأمهات لو كانت آراؤهم هذه تؤدي إلى عزوف أبنائهم عن الجنس لكانت حرمتهم في التربية من الطرق المثلى لكنهم يعلمون جيداً أن الجنس فينا وليس الجنس خارجاً عن نطاقنا وهو في الأطفال والمراهقين والكبار أو شكوا على الزوج والمتزوجين .

من جميع الدراسات النفسية التي قام بها علماء النفس على عينات مختلفة من أطفال العالم اتضح لهم أن هؤلاء الأطفال يتشوقون إلى معرفة الجنس بكل أبعاده كما يتشوق البالغون والمراهقون تماماً ولكن الفارق الرئيسي بينهم هو نوعية المعرفة التي يجب أن تقدم للطفل والتي تقدم للمراهق وهذا واجب حتمي على المربين وعلى علماء النفس أن يحددوا ما هو مناسب من الأمور الجنسية التي يجب تقديمها إلى كل مرحلة سنية مع ملاحظة أن هذه المعلومات لا تقتصر على جنس دون آخر بل يجب إلمام الأولاد كما يجب إلمام البنات بها .

إن حرص الكبار على عدم تسرب المعلومات الجنسية إلى أطفالهم وأولادهم يعد مانعاً من وصول هذه المعلومات إلى هؤلاء الصغار مشوهة وضارة من مصادر معرفة تنتمي إلى زملائهم أو إلى الخدم أو مصادر أخرى غير متعلمة .

يجب الإحاطة بأن المعرفة الجنسية تحقق تكامل معرفة الطفل بالبيئة والعالم بل إنها تتعلق بقطاع الحياة نفسها حيث أن الجنس والتكاثر يمثلان عمليات خطيرة تتعلق بعالم الأحياء .

ولا شك أن هناك فرقاً كبيراً بين المعرفة العملية الموضوعية وبين الآراء التي تنطوي على الإيحاء بسلوك معين فالنوع الأول لا يحمل أية شحنة انفعالية لدى المتحدث أو السامع أما النوع الثاني فهو غير ذلك تماماً حيث يحمل شحنات انفعالية ولتوضيح ذلك نقول أن طبيب العيون ينظر بالتلسكوب إلى عيني فتاة جميلة بهدف فحصها للعلاج أو لعمل نظارة للحفاظ على نظرها دون أية انفعالات أما العاشق فإنه ينظر إلى عيني محبوبته هذه بطريقة إيحائية مملوءة بشحنات عاطفية وقد يقول فيها الشعر أو يتغزل في جمال عينيها وهذا يدل على أن هناك نظريتين إحداهما علمية والأخرى غير علمية .

وقد لا يدرك الآباء والأمهات الذين يمتنعون عمداً عن تسليح أبنائهم ببعض المعلومات الجنسية التي يريدون الوقوف عليها في مختلف مراحل أعمارهم فقد تؤدي إلى الإضرار بالبالغ بالطفل من حيث أرادوا عكس ذلك تماماً فعندما يكبر هذا الطفل ويبلغ سن المراهقة فإن المراهق يبدأ في التساؤلات عن الجنس ويتلقى إجاباته من صديق أو زميل وقد يؤدي ذلك إلى مفاهيم خاطئة وأحياناً إلى سلوك غير سوي .

وإذا كبر هذا الولد أصبح مقبلاً على الارتباط بزوجة وهو خال كل الخلو من أية معرفة جنسية سليمة فإن زواجه قد يفشل لجهل الزوجة بأعضاء الجنس الآخر لا يمكنهما من ممارسة المهارات الجنسية التي هي عنوان الزواج الناجح ولذلك فمثل هذه الزيجات قابلة للفشل الذريع .

وكما سبق أن أشرت فإن كل مرحلة من العمر لها معرفة جنسية يجب أن تقدم إلى من يطلبها من الأبناء أو البنات فمثلاً الشخص المقبل على الزواج يجب أن يلم بنوع من المعرفة الجنسية تختلف عما يجب أن يقدم من معرفة إلى المتزوجين .

على أن هذه المعرفة الجنسية التي يجب أن تقدم لكل مرحلة من العمر يجب ألا تلقى جزافاً بل يجب أن تكون مدروسة جيداً بتبصر ووعي لأن المعرفة التي تقدم للشخص قبل موعدها أو حتى بعد موعدها قد تضر أكثر مما قد تنفع .

ويجب أن تعرف جيداً أن الهدف من إعطاء هذه المعرفة ليس بقصد الإثارة الجنسية ولكن هدفها تنمية الوعي بأمور الحياة .

وإنني أعتقد أن شيئاً من الخجل يلازم الأب أو الأم عندما يحاول أحدهما إعطاء معلومات جنسية للولد أو البنت ولهذا فإنه من الواجب تدريب الآباء والأمهات والمدرسين على طرق التربية الجنسية السليمة لأن هذه الموضوعات حيوية من جانب وتحتاج مهارة ودقة وفي توصيل المعلومات الجنسية إلى أبنائهم .

العلاج :

العلاج النفسي لمريضنا إنما يعتمد على الإيحاء والعلاقة المباشرة بين المريض والمعالج النفسي كما تعتمد أيضاً على تنظيم عادات وعواطف المريض وتغيير نمط حياته .

يجب أن يكسب المريض ثقته بنفسه وبالناس الذين يعيشون معه في المجتمع . نقطة البداية في العلاج هو عرض المريض على طبيب أمراض تناسلية فإذا ثبت أن أعضائه سليمة ففي هذه الحالة يكون التوجه إلى الطب النفسي للعلاج . ويجب على المريض أن يثق ثقة كاملة في طبيبه النفسي لأن ذلك يساعده على الشفاء .

الطب النفسي يقوم العلاج فيه على الإيحاء أي على تصديق كل ما يقوله المعالج النفسي دون مناقشة أو اعتراض .

الإيحاء ينسحب أيضاً إلى أعماق النفس البشرية وجدير بالذكر أن القوة الجنسية والنشاط الجنسي والتوافق الجنسي تعتمد على الناحيتين الجسمية والنفسية فتدهور الحالة النفسية يؤدي إلى تدهور الحياة الجنسية فمعظم حالات العجز الجنسي أو البرود الجنسي بل والانحراف الجنسي تأتي عن طريق عقدة النقص وفي هذه الحالة يكون المريض في أشد الحاجة إلى إعادة الثقة في نفسه وهذا هو دور المعالج .

لا أخفي سراً أن كثيراً من حالات الخلافات بين الزوجين مرجعها إلى الجنس . وعلى المعالج النفسي تصحيح المفاهيم الخاطئة لدى المريض وتغريته على أساليب سلوكية جديدة في الممارسات الجنسية .

إن إدراك ممارسة العادة السرية حتى بعد الزواج وحالات الميل إلى نفس الجنس

وكراهية الجنس الآخر هذه الظاهرة في حاجة ملحة إلى علاجها عن طريق المعالج النفسي .

وهنا يمكن أن أقول لمريضنا صاحب المشكلة إن كل شيء قابل للعلاج ومشكلتك نفسية بحتة والذي خلق فيك هذه المشكلة هو جهل الآباء فعسى أن يكون ذلك حافزاً لإعطاء أطفالك في المستقبل الجرعات الجنسية بالأسلوب الملائم لأعمارهم من غير أدنى إثارة فهذه هي التربية السليمة وأقول لك إن علاجك يمكن أن يكون سهلاً ميسوراً لو عرضت نفسك على معالج نفسي ووثقت فيه كل الثقة ونفذت ما يطلبه منك وأحذرك كل التحذير من الالتجاء إلى المشعوذين والدجالين فهذه كلها أمور مفسدة ولا طائل من ورائها وبعيدة كل البعد عن أي علاج سليم .



38 الخمر

أخي الأكبر يشرب الخمر عدة مرات أسبوعياً وأود معرفة إذا كان مدمناً لها أم لا وهل هناك أخطاراً نفسية وعقلية تصاحب هذا الإدمان؟ وهل هناك علاج لمثل هذه الحالة؟

ليس كل من تعاطي الخمر مدمناً وإدمان الخمر يختلف عن إدمان المخدرات حيث أن الأخيرة تتم بسرعة أما مدمن الخمر فإنه يحتاج من سبع إلى عشر سنوات والمدمن لا يعتبر مدمناً إذا كان تعاطيه للخمر أقل من ثلث لتر في اليوم .

أما عن أخطار إدمان الخمر النفسية والعقلية فيمكن إنجازها فيما يلي :

أولاً: الهذيان الرعاش: ويحدث للمدمن إذا قلل من الكمية بصورة فجائية أو امتنع فجأة عن التعاطي فإنه لا يمر ثلاثة أو أربعة أيام حتى يصاب برعشة في اليدين ورغبة في القيء وأرق شديد مصحوب بالقلق وارتفاع في حرارة الجسم وسرعة في ضربات القلب وأحياناً يؤدي إلى فشل الدورة الدموية فيتسبب في الوفاة ويمكن أن يتم العلاج بأن يقلل المتعاطي تدريجياً الكمية التي يتناولها كما يعالج المريض بمضادات الإكتئاب لتساعده على النوم .

ثانياً: التهاب المخ: الشخص الذي يمتنع فجأة عن تناول الخمر بعد أن يكون الإدمان قد تمكن منه يصاب في بعض الأحيان بشلل في أعصاب العينين والتهاب أعصاب الساقين وخلط ذهني شديد ويمكن علاج التهاب المخ بحقن فيتامين «ب».

ثالثاً: اضطراب الذاكرة: من أهم آثار إدمان الخمر ضعف الذاكرة حتى أن المتعاطي ينسى أنه تعاطى بالأمس كمية من الخمر بل وينسى أحياناً أي أحداث قريبة الحدوث ويمكن أن تعود إليه الذاكرة إذا قلل تدريجياً تناول الخمر حتى يمتنع نهائياً.

رابعاً: الغيرة المرضية: أحياناً يتصور المدمن أن زوجته تخونه ويتهمها بذلك ويتابعها ويعبث بمحتويات دولابها عسى أن يهتدي إلى دليل يؤكد ظنه وسبب هذا الظن أن مدمن الخمر يضعف جنسياً فضلاً عن رائحة الخمر التي تشمئز منها زوجته مما يجعله يشك في سلوكها.

خامساً: الانتحار: بعض المدمنين يقدم على الانتحار لأن الإدمان يؤدي إلى انحلال الشخصية ويشعر في قرارة نفسه أن المجتمع المحيط به ينظر إليه نظرة إزدراء وكل من يعرفه يحتقرة فيصاب المدمن بالإكتئاب واليأس ويكون دافعاً للانتحار.



39

الكذب

إبني في الثامنة من عمره وهو يتمتع بذكاء خارق وشخصية قوية ولكنه يجيد الكذب حتى يتصور أي إنسان أن الطفل لا ينطق إلا الصدق فهل هناك طريقة لتعليم الأطفال الصدق؟ وما هي أسباب الكذب أو دوافعه؟

و. و

التحليل النفسي للحالة:

ابنك كما شرحت لي تليفونياً كان بالمنزل لأن المدرسة كانت في عطلة رسمية في هذا اليوم وكان معه أخوه الأصغر الذي لا يزيد عمره عن أربع سنوات كما قلت بينما خرجت أنت ووالدتهما في أمر ضروري فلما دق جرس التليفون رد عليك ابنك كما يأتي:

ألو صباح الخير يا ابني هل بابا موجود؟

نعم «وفي واقع الأمر أنت لم تكن موجوداً» .

ثم سأله ابنك وما رقم تليفونك وبعد أن دون الولد هذه البيانات طلب من المتحدث أن يتكلم مع والده في التليفون في تمام الثالثة بعد الظهر فرد عليه الرجل :

أنت قلت أن بابا موجود فرد عليه أنا قلت لك اتصل به في الثالثة بعد الظهر !

ثم وضع إبنك السماعة .

واتصل فعلاً صديقك بالتليفون في الثالثة بعد الظهر لما انتهت المكالمة سألت ابنك ولماذا كذبت يا بني؟

خفت أن أقول له إن بابا غير موجود وطبعاً سيعرف أن الموجود بالشقة أنا وأخي الصغير فيمكن أن يكون حرامي ويأتي ليسرقنا كان هذا حديث دار بين الوالدين قبل ذلك بأسبوع حيث اتصل أحد اللصوص فعلم أن الموجود بالشقة خادم هي عبارة عن طفلة صغيرة لا تزيد عن تسعة أعوام .

فهذا النوع من الكذب مرده إلى خوف الطفل وذكائه وسعة خياله ولا خطر من هذا الكذب .

وبعض الأطفال أحياناً يكذبون خوفاً من العقاب وهنا نجد أن الطفل يتفنن في الكذب أحياناً يكذب الطفل حينما يسأله أبوه عن الواجب المدرسي فيرد بأن المدرسة لم تحضر إلى المدرسة اليوم أو عندما يرتكب خطأ يلصقه بأحد زملائه الأبرياء .

وهناك كذب للإنتقام والكراهية فأحياناً تكذب فتاة لأن أختها على علاقة بابن الجيران للإنتقام منها لأنها تستوعب دروسها جيداً بينما هي ضعيفة وترسب في بعض المواد .

لا يولد أطفال صادقين إنما يتعلم الطفل الصدق والأمانة تدريجياً من البيئة المحيطة به سواء في المنزل أو المدرسة ولكن إذا نشأ الطفل في بيئة تتصف بالخداع والتشكك في آراء الآخرين فأغلب الظن أنه سيشرب نفس الطبع والإتجاهات

السلوكية والطفل يدرك جيداً الفروق بين الكذب والصدق وأحياناً يعلم الآباء أبناءهم الكذب دون أن يدركوا ذلك فمثلاً عندما يأتي زائر للوالد غير مرغوب فيه يقول الأب لابنه قل له إن أبي سافر أو غير موجود!



40

التمرة المفترة

إنني يا سيدي من أعماق الريف ويوم أن حصلت على دبلوم صناعي كانت مناسبة في قمة السعادة حيث توافد أهل قريتنا مهتين لحصولي علي المؤهل والتبريك بنجاحي وتحقيق حلم والدي الرجل الفقير وأمي التي تتميز بالبساطة والعفاف ولعل آخر الأشخاص المهتمين كان عمي الذي انتحي به والدي جانباً وبعد خروج الضيوف جاء والدي يحمل بشرى أثلجت صدري وهو موافقة عمي على ارتباطي بابتته .

وبعد شهور قليلة استلمت عملي وعشت مع أسرتي في القرية في جو مفعم بالحب والحقيقة أن زوجتي كانت ماهرة في شئون المنزل وملأت علينا الدنيا عندما أنجبت ولداً ثم بتنا فعوضني ذلك عن أبي وأمي اللذان اختارهما الله إلى جواره ومضت الأيام سريعة متلاحقة وكنت أول كل شهر أعطيها مرتبي بالكامل ثم أخذ منه مصاريفي الشخصية فقط وكانت زوجتي سيدة حكيمة مقتدرة وكلما اقتضت ظروف عمل أن أسافر في مهمة رسمية لمدة يومين أو ثلاث أيام كانت أعصابها يبدو عليها التوتر وتعد لي حقيبة سفري ودموعها تسيل على خدها في صمت كأنني ذاهب بلا رجعة .

ورسحت مرة للترقية في محافظة قريبة فأخذت زوجتي تبكي ليل نهار حتى ضحيت بالترقية ورفضت الوظيفة الأعلى .

ومرت الأيام وإذا بابنتي وابني يتهيان من دراستهما الجامعية مما جعل زوجتي تشعر بالراحة والسعادة ولم أكن أقل منها سعادة وسافر ابني للعمل في إحدى الدول العربية وإلى هنا كانت حياتي سلسلة من الحب والوئام إلى أن مات عمي وصهر في

نفس الوقت وكعادة أهل القرية انتقلت إلى بيت والدها المرحوم حتى الأربعين لتقبل العزاء وعشت في منزلي مع الوحدة القاتلة أنتظر بفارغ الصبر انتهاء هذه المدة لتعود زوجتي إلى عيشها لا سيما وأني كنت في شديد الحاجة إليها حيث أنني كنت قد بلغت الثالثة والخمسين من عمري وفجأة تحول الملاك الطاهر الذي عشت معه ثلاثين عاماً في حب وسعادة غامرة إلى شيطان فعندما توجهت إلى منزل صهري لكي تعود إلى بيتها فإذا بها تنفجر في ثورة عارمة إنني عشت معك هذه المدة وأنا أعتمر آلامي من أجل والذي فقط وحتى لا أغضبه أما وقد مات والذي فيأني لا أخشى شيئاً ثم استتبت كلاهما بقذائف صاروخية موجهة إلى شخصي تشمل كل أصناف الشتيمة الموجودة في قاموس الشتائم وصّبت لعناتها علي وعلى اليوم الأسود الذي تزوجتني فيه .

ولا أعرف لذلك معنى فهذه الزوجة التي كانت تسهر معي حتى الصباح لو أصبت بقليل الإنفلونزا أو ارتفعت درجة حرارتي وكانت دموعها تسبق حديثها وتظل تناجي ربها أن يشفيني هذ الزوجة نفسها هي التي تقذف هذه الحمم البركانية وهذه الألفاظ التي من فرط قسوتها أخشى على نفسي وعلى من تسجيلها لأنها ألفاظ يذكرها دائماً أبناء الشوارع فقط !

والآن مضى على فراقنا عام وأنا ما زلت مصمم على عدم تحقيق رغبتها في إرسال ورقة طلاقها .

فهل هناك إنسان ما في العالم أشقى مني أو أتعس ظروفاً من ظروفِي ؟!

التحليل النفسي للحالة :

هذه الزوجة من أعماق الريف وربما كانت ترسم صورة لفتى تختلف اختلافاً كلياً عنك ولكن لما حصلت على مؤهلك المتوسط وجاء والدها للتهنئة وعرض أبوك على شقيقه فكرة زواجها منك ووافق والدها وبعد شهور قليلة تم الزفاف وأصبحت زوجتك . . هذه الزوجة لم يؤخذ رأيها في الزواج كما لم يؤخذ رأيك أنت أيضاً فتزوجتك لأن أباهاً أمرها بذلك وهي لا تستطيع بحكم البيئة أن تعصي لأبيها أمراً فتمت الزيجة رغم أنها !

أسرتك لم يكن يحميها الحب الحقيقي بل كان حباً زائفاً الصنعة فيه واضحة فكانت تمثل الحب وتسهر إلى جوار فراشك وأنت مريض وتبكي عند سفرك . . كل هذا كان تمثيلية رائعة وكانت تود من صميم قلبها أن تنهي هذه التمثيلية بعد فترة قصيرة ولكن شاء حظها أن أباه لم يميت إلا بعد أن عاشرتك ثلاثين عاماً ويوم أن مات أبوها تحررت . . نعم تحررت من كل شيء فهي لا تريدك ولا تتصورك ولم يدر في خاطرها يوماً أن تتزوج من ابن عمها فعندما غاب أبوها عن الدنيا أسقطت القناع الذي طالما ارتدته قناع الحب وقناع البكاء وقناع التمثيل في كل شيء فهي قد احتملت أكثر مما استطاعت وأخيراً جاءتها الفرصة لتتقم منك فهي لن تعود إليك فإمرأتك تحولت إلى غرة شرسة .

الحل:

إنني أرى أن العداوة الصريحة أفضل من الحقد والكراهية المتخفية تحت ستار الحب .

ارسل إليها ورقتها فهي غير جدية بك .

الوحدة خير من تواجدنا بجوارك رغم عنها فهي قادرة على أن تقتلك كل يوم على الأقل فابعد عنها وعن أساليبها التي سوف تتصل بالدناءة تعش أكثر سعادة .



41

إنني أخاف العمل!

إنني سيدة في التاسعة والعشرين من عمري تخرجت في الجامعة منذ سبع سنوات وعملت بعد تخرجي مباشرة لفترة لم تمتد أكثر من ثلاث سنوات وتعرفت خلال زياراتي لإحدى صديقاتي على شاب أنيق يكبرني بعشر سنوات أعجبني فيه اتزانته وهو جميل الصورة يمكن أن يستحوذ على لب الكثير من الشابات والتقت بنارائنا وكلانا أعجب بالآخر وحدث زواجنا وعشت معه في منتهى السعادة وبعد عام واحد أنجبت له توأم مما اضطرني إلى ترك وظيفتي والتفرغ لرعايتهما رغم أن

لدينا مربية ولكنني أحب أن أربي أولادي بنفسي وبعد عامين أثمر زواجنا بنتاً ثم ولداً فأصبح لدي أربعة أبناء قبل أن أتم التاسعة والعشرين من عمري ولا تتصور مدى الإرهاق الذي أعانيه مما جعلني شديدة العصبية فترية أربعة عملية ليست من السهولة كما قد يتصور البعض مما جعلني حبيسة المنزل حيث لا يطاوعني قلبي تركهم بالمنزل مما دفع زوجي الذي يعمل بالمحاماة التي تدر علينا دخلاً كبيراً أن يتوجه إلى المحاكم في الصباح للمرافعات ثم يأتي بعد الظهر بقليل ليتناول طعام الغذاء ويستريح بعض الوقت ليتوجه إلى مكتبه مساءً حيث ينتهي من أعماله في العاشرة مساءً ليتوجه إلى النادي حيث يعود يومياً بعد منتصف الليل في الوقت الذي قد غت فيه نتيجة إرهاقه.

ومشكلكتي يا سيدي أنني أخشى الحمل وقد توجهت إلى الطبيب عدة مرات فأفهمني ألا أستخدم حبوب منع الحمل حيث أنها لا تتفق مع ظروف في الصحية وحاولت استخدام الحاجز ففشلت ورفض زوجي بشدة استخدام الكيس الواقي مما جعلنا ننام في حجرتين فأنا أنام مع أولادي وهو ينام في حجرتنا كل ذلك خوفاً من الحمل وليس معنى هذا أننا لا نمارس الحب ولكن أحياناً يأتي بعد منتصف الليل وأنا نائمة ويطالبني بممارسة الحب وبمجرد استيقاظي ومحاولتي تركيب الحاجز يكون هو قد نام ولهذا فإنني أحياناً لا أستخدم أية وسيلة لمنع الحمل وأحياناً أعد الأيام لأحدد فترة الأمان .

ولكي أعطي لك فكرة كاملة إنني عندما تخرجت في الجامعة وعملت بإحدى الوظائف وتعرفت على حسام زوجي ووجدت فيه النضج وأنست فيه الإتران الذي يحقق آمالي في أن يكون لي منزل مستقل وأولاد وهو في نظري أفضل من زملائي في الجامعة الذين كان كل هدفهم الوصول إلى علاقة مع زميلاتهم من خلال الإغراء والكلام المنمق الجميل دون أن يكون لديهم أي هدف حقيقي للزواج وكان نتيجة هذه المظاهر الخادعة أن دفعت بعض زميلاتي الثمن غالياً .

وفي بعض الأحيان أشعر برغبة في التخلص من حياتي لأنني أشقى بأولادي بينما زوجي يسعد بعمله وبأصدقائه .

كان هذا هو مضمون خطاب سميرة ولكنني لم أرد عليها سوى بعبارة واحدة أرجو أن تفهمي زوجك كل ما دونه بهذا الخطاب وأن يرسل خطاباً يشرح فيه كل شيء من وجهة نظره وفعلاً قام زوجها بإرسال خطاب يكمل به خطاب زوجته فكان أهم ما جاء به أنه يقدر مدى إرهاق زوجته لقيامها على رعاية أربعة من الأبناء أكبرهم في الرابعة من عمره والحقيقة أنني أصبحت أهرب من المنزل لكثرة ضجيجهم وأنني أقوم الآن ببناء فيلا صغيرة بحديقة في مصر الجديدة في منطقة هادئة حتى يمكن أن أخصص حجرتين أو ثلاث للأولاد بدلاً من حشرهم في حجرة واحدة وإنني أحب زوجتي والدليل على ذلك فكرة إقامة هذه الفيلا فهدفي إسعادها وإن كانت هي لا تعلم شيئاً عنها لأنني لا أجد وقتاً أو ظرفاً مناسباً للحديث معها لأن مجرد وصولي إلى المنزل أجد إنسانة شاكية باكية متبرمة بالحياة وشديدة العصبية وأحب أن أضيف أننا منذ ثلاث شهور انفصلنا تماماً والحديث بيننا أصبح كلمات ضرورية وإذا لم توفق زوجتي في استخدام وسيلة تمنع الحمل فيجب ألا تفكر أن تتناسى العلاقات الزوجية تماماً!

تحليل هذه الحالة:

أنت يا سيدتي قد حققت أهدافك من الاستقلال بسكن والسكون إلى زوج فاضل وإنتاج ذرية تتكون من أربع أطفال في أربع سنوات فقط! وأنت تريدين الاستحواذ على زوجك من خلال ربطه بالأولاد ويؤكد هذا إهمالك أحياناً في الإحتياط.

وأنت يا سيدي قد حققت بعض أهدافك في الزواج من إنسانة جامعية تسكن إليها وتنجب لك أولاداً ولكن المشكلة أن إنجابها كان سريعاً دون احتياط.

من غير المعقول أن سيدة شابة مثلك تنجب أربع أبناء وهي لم تصل إلى سن الثلاثين فهذا يهدد صحتك ويجعلك عصبية وينقلب هذا في علاقتك بزوجك وهذا ما حدث فعلاً.

إنني أرى أن الحل الوحيد هو إجراء جراحة للزوج يتم فيه قطع الحبل المنوي لأن إجراء هذه الجراحة للزوجة تحتاج إلى عملية كبيرة وفتح بطن وخلافه أما بالنسبة

للزواج فهي عملية بسيطة ينجح موضعى من الخارج لا تستغرق سوى دقائق ويقوم متوجهاً إلى منزله بعد ساعة واحدة عندما يزول آثار البنج وليس لها أية أضرار على الناحية الجنسية ولكن ضررها الوحيد أنه لن ينجب بعد اليوم لأن هذه في إيجاز عملية تعقيم فإذا لا قدر لها وتوفيت زوجته واضطر إلى الزواج بأخرى فلن ينجب أو إذا حدثت مشاكل بالنسبة لأحد الأولاد فلن يستطيع تعويضه فإذا وافقتما على هذا الإجراء فإنه سوف يخلصكما من المشكلة .

وجاء ردهما بعد ذلك بالاتفاق على إجراء هذه الجراحة السريعة للزواج وحدث فعلاً وانتقلا إلى القفلا واهتمت الزوجة بمظهرها وأصبح الزوج يحرص على الحضور مبكراً ما أمكن وإن تأخر ردهما ستة شهور وقالت الزوجة في خطابها إنها أصبحت تهتم بأولادها أكثر وزاد اهتمامها بزوجه وقالت في خطابها سوف أزرع في حديقة القفلا كل أنواع الورود الجميلة وأتعهدا بالرعاية !



42 الخوف

أنا أب لمجموعة من الأولاد والبنات أكبرهم في سن المراهقة ولكن مشكلته أنه يخشى الظلام ويخشى الأنفاق حتى لو كان يركب قطاراً ومرت القطار فوق أحد الأنفاق ، وإنني أخشى أن يمتد خوفه إلى بقية إخوته فكيف يمكن الاحتياط لذلك ؟
تحليل هذه الحالة :

لا شك أن الخوف يعتبر من الانفعالات الأولية التي تعمل في صورتها الطبيعية للمحافظة على الحياة فالطفل يخشى الأصوات العالية المفاجئة ويخاف الوقوع على الأرض من مكان مرتفع ويصرخ في رعب وفزع والحيوانات أيضاً إذا شعرت بخطر يهددها خافت وأطلقت ساقها للريح لتأوي إلى مكان آمن .

ولكن هناك خوف من نوع آخر وهو الخوف المرضي وهو الخوف الذي يرتبط في ذهن الإنسان بالخبرات القاسية التي مرت به .

الخوف قد يؤدي إلى سرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وسرعة التنفس واضطراب وظائف الجهاز الهضمي ويتمثل في الإمساك الشديد أو الإسهال السريع وتختلف هذه المظاهر تبعاً للنوع ذكر أو أنثى وتبعاً للعمر .

مخاوف الأطفال حادة في شدتها ومتحولة في مظهرها وكثيرة في تكرارها وقصيرة في مداها وانفعال الطفل يتطور نتيجة اتصاله بأهله .
مخاوف الكبار تنتقل إلى الصغار .

مخاوف المراهقة تتمثل في مخاوف مدرسية وأهمها الخوف من زملائه ليتفوقوا عليه والخوف من الإمتحانات وهناك مخاوف عائلية مثل مرض الأب أو الأم أو المشاجرات بينهما والخوف من انفصالهما وهناك مخاوف خلقية تتمثل في الخوف من ارتكاب الخطيئة أو الخوف من الفضيحة وهناك جنسية أبرزها التخوف من الفشل في علاقات البالغ بغيره من الجنس الآخر وهناك مخاوف اقتصادية أهمها الخوف من الفقر أو طرد ولي الأمر من عمله ولعل آخرها المخاوف الصحية وأشهرها الخوف من الإصابة في حادث أو المرض أو الموت .

والمخاوف المرضية تتمثل في الخوف من الأماكن المرتفعة أو المغلقة أو من رؤية الدم .

وهنا تجد أن ابنك كان يُترك وحده وهو طفل في الظلام فيبعد عن الأم التي يشعر إلى جوارها بالطمأنينة والقوة والطفل الحساس الذي يعتمد على أبويه كلية يتصور أنه يواجه في الظلام أعداءه وليس من المعقول القول بأن ذلك ضرب من الخيال فهل هناك طفل ليس له خيال .

وقديماً كان التعليم يقوم على تأديب الأطفال بالعصا ولذلك كانت العصا رمزاً للطغیان في نظر الطفل مما يؤدي توقف نحو شخصية هؤلاء الأولاد بل إنهم عندما يكبرون يصبحون أعداء النظام الاجتماعي .

الطفل يمتص خصائص بيئته العقلية والروحية فإذا كان الجو عصبياً فالطفل لن يكون سويّاً .

الخوف ليس وراثياً بالمعنى المفهوم ولكن إذا عرف الطفل أن أباه أو أمه مصابان بالخوف من ناحية معينة فإن هذا الشعور ينتقل إلى الطفل ولذلك نجد أن الطفل يخشى العفاريث والأشخاص الغرباء والحيوانات والحشرات .

العلاج:

يجب عدم القسوة على الطفل لأن ذلك يربي فيه الشعور بالخوف .
يجب ألا ننظر إلى أخطاء الطفل وعاداته الخاطئة على أنها خطيئة بل ننظر إليها باعتبارها نقصاً ضرورياً ومن شأن التشجيع والفهم والحب والصبر أن يعطي الطفل الشعور بالأمان .

يجب أن يكون البيت مركزاً مشعاً للثقة واتخاذ الموقف السليم .
يجب أن ننظر إلى الخوف من الظلام باعتباره دليلاً على عدم النضج .
يجب ألا نسخر من خوف الطفل لأن ذلك يخلق في عقله إحساساً عميقاً بالعجز وعدم الأمان .
وقت النوم يجب تزويد الطفل الذي يخشى الظلام بمصباح سهاري مع رعاية الكبار له .



43

الالتحاق بالكلية التي أرغبها

تفوقت في المرحلتين الابتدائية والإعدادية حيث كنت من العشرة الأوائل في كليهما أما المرحلة الثانوية فقد أهلني مجموعي للالتحاق بكلية الطب وقد كان للوالدين والأسرة الضغط الكبير في الالتحاق بكلية الطب بينما كنت أميل إلى الالتحاق بالكلية الحربية حيث تتحقق أهدافي في الدفاع عن الوطن ولهذا فشلت في كلية الطب . أعاني اليوم من قلق مصحوب بشيء من الضعف . فهل من حل لهذه المشكلة التي تؤرق حياتي؟

تحليل هذه الحالة :

إن طبيعة الحياة أن تضع كثيراً من العقبات في حياة الإنسان لتظهر قوة الإنسان وصلابته في تخطي هذه العقبات .

أنت الآن تقف في مفترق الطرق وعلاجك في يدك وحدك فإما أن تدخل الكلية الحربية التي تعشقها أو حاول بشيء من الحكمة والروية أن تحتاز عقبات كلية الطب وتحول فشلك إلى نجاح .

أنت لديك عاطفة قومية عظيمة حيث تريد الالتحاق بالكلية الحربية لرغبتك في حماية الوطن والذود عنه فإن نجحت في تحقيق هذه الخطوة فجميل منك هذا وإن لم توفق فتأكد أن الكلية التي دخلتها ليست أقل من الحربية في تقديم الخدمات والدفاع عن البلاد فعملك بعد تخرجك منها يحقق هدفك القومي لأنك تستطيع أن تخدم الوطن من خلالها وقت السلم والحرب معاً ويمكنك أن تعالج الكثيرين لا سيما غير القادرين مادياً فهذه أيضاً خدمة قومية ولاشك أنك بعد تخرجك من كلية الطب تستطيع أن تخفف آلام المرضى وكم يكون الإنسان سعيداً إذا استطاع أن يشفي مريضاً واحداً فما بالك وعملك إنقاذ المرضى بصفة دائمة من براثن المرض الفتاك . . .



أعمل بالتدريس بالمرحلة الثانوية وأتعامل مع أعداد كبيرة من الطالبات ولكن رغم هذا فأنا شديدة الخجل جداً فلو سألتني طالبة سؤالاً يحمر وجهي من شدة الخجل وقد عرفت الطالبات هذه الصفة الملازمة لي كما عرفها بعض الزملاء والزميلات وكان البعض يحصل على مطالب ليست من حقه وكم من مرة حاولت أن أقف موقف المعارضة والمقاومة ولكن خجلي كان مشكلتي حيث كرهت نفسي وكرهت تصرفاتي . فهل من وسيلة لأتخلص من هذا الخجل القاتل؟

تحليل هذه الحالة :

أنت شخصية انطوائية ويرجع العيب في ذلك إلى تربيتك منذ الصغر .
يجب أن تعرضي نفسك على طبيب أمراض نفسية حتى يستطيع الوقوف
على تاريخ حياتك منذ الطفولة .
يجب التدرب على الاختلاط السليم سواء في المجتمع أو الأسرة أو العمل
دون شعور بالخجل .
الأمل كبير جداً في نجاح علاجك مع طبيب نفسي .



45

ضبط النفس

إنني سيدة متزوجة وأبلغ من العمر خمس وعشرون عاماً ومشكلتي التي
أخشى أن يعرفها زوجي والتي تؤرقني ليل نهار إنني أعاني من مشكلة التبول
اللاإرادي . . . علماً بأنني أحياناً تمر أيام وأسابيع دون حدوثه وأحياناً أخرى تعود
فهل هناك حلاً لما أعانيه؟

تحليل هذه حالة :

التبول اللاإرادي حالة مرضية كأي مرض يمكن علاجها بدراسة أسبابها فهناك
مثلاً أسباباً عضوية وأخرى نفسية .

ما دمت تتحكمين في عملية التبول بضعة أيام أو أسابيع فمعنى ذلك أن
المرض نفسي وليس عضوي .

من المفروض أن الطفل يستطيع ضبط نفسه فلا يتبول على نفسه ليلاً إذا ما بلغ
الثانية من عمره وقد يصل البعض إلى الثالثة ولكن لسبب عارض كالبرد أو كثرة
شرب السوائل قبل النوم فقد يعود الطفل مرة أخرى إلى حالة التبول اللاإرادي .

أحياناً يتبول الطفل في سن السابعة أو التاسعة أثناء نومه نتيجة للخوف
فيحدث ذلك أحياناً قبل إجراءاته عملية خلع اللوزتين بيوم .

قد يستمر البعض . . وهو نادر . . في عدم القدرة على التحكم في التبول كما في الحالة التي نتحدث عنها .

هناك أسباب عضوية للتبول اللاإرادي مثل التهاب المستقيم أو الإصابة بالبلهارسيا أو الانكلستوما أو حدوث التهاب في الكلي أو الحالبين أو المثانة وفي هذه حالات يجب بدأ العلاج بمجرد ظهور أي نوع من الإلتهاب حتى لا يصبح حاداً أو مزمناً ويصعب علاجه .

وهناك أسباب نفسية مثل الخوف فنجد مثلاً أن الطفل عندما يجيء له أخ حديثاً يستحوذ على اهتمام أبويه فإنه يخشى من فقد أبويه للاهتمام به فيلجأ إلى التبول ليلاً حتى يجعلهما يهتمان به . وأحياناً يكون السبب الخوف من الظلام أو من حيوان أو من نتيجة تهديد شخص أو الغيرة من شخص ما أو نتيجة وفاة شخص عزيز كالوالد أو الوالدة يكون الشاب أو الشابة شديد الارتباط به أو عدم الشعور بالأمن أو الشعور بالنقص أو سرعة الإنفعال والغضب أو عدم الاستقرار في جو عائلي .

وعلاج هذه الحالة يرجع إلى حكمة الوالدين - عند مواجهة مشكلة التبول - فالأب غير الحكيم قد يقول إنك تفعل مثل أقاربك فيتم الإيحاء بأن المشكلة متوارثة وهنا يكون الأب بجهله قد ثبت الحالة وأصبح أمل العلاج ضعيفاً فالعلاج لا يقتصر على الناحية الجسمية بل يشمل أيضاً الناحية النفسية لهذا يجب الامتناع تماماً عن إذلال الطفل أو معاملته بغضب وعنف لأن هذا الأسلوب غير مُجد ولكن العطف والإرشاد دون مبالغة أمر واجب ويفهما الطفل أن علاج هذه الحالة أمر بسيط ويتوقف نجاح العلاج على الطفل نفسه فالثقة التي يفرسها الأبوان في قدرة الطفل على العلاج الناجح والعملية كلها تنحصر في استيفاء الشروط الصحية للتغذية واللعب والنوم ومنع كل الأشياء التي تتطلب شرب الماء بكثرة ومنع شرب السوائل قبل النوم ليلاً ومنع كل ما يهيج الأجهزة البولية وتحديد مواعيد منتظمة للتبول يعتادها الطفل وإذا كان الطفل يخاف النوم في الظلام فلا بأس من إضاءة وناسة صغيرة في حجرته .

وبالنسبة للحالة المعروضة يتضح منها أن دوافعها نفسية قد تكون ترسبت منذ الطفولة ولهذا فإن المريضة تنجح في ضبط وتنظيم عملية التبول في بعض الأوقات وعلاجها بمعرفة أسبابها النفسية وعلاجها .

لى طفل يبلغ العاشرة من عمره اعتاد وضع أصبعه الإبهام فى فمه ولا ينام بدون إتيان هذا العمل . أرجو إرشادى عن السبيل لتخليصه من عملية مص الأصابع هذه .

تحليل هذه الحالة :

لعل عملية مص الأصابع من العادات التى تظهر عند الأطفال منذ الأسابيع الأولى من الولادة ومعظم الأطفال فى شهورهم الأولى يعتادون مص الأصابع كأنهم يشقون منها اللذة ويكتسبون مهارة .

- الخطورة ليست فى مص الأصابع ولكن الاستمرار على هذه العملية أحياناً بعد سن الثانية عشر وقد شاهدت فتاة فى الخامسة عشر من عمرها جالسة فى إحدى الحدائق العامة وهى شاردة الذهن تماماً وتمص أصابعها وقد استغرقت فى هذا العمل استغراقاً كاملاً وهو نوع من العمل غير المنتج يعتاده الطفل ويسهل معه الاستغراق فى أحلام اليقظة شأنه شأن الأعمال التكرارية الأخرى غير المنتجة .

- يلاحظ أن الطفل الصغير يكون سعيداً بهذه الممارسة بينما الكبير يكون عكس ذلك تماماً ويكون غير مستقر وقد يظهر عدم الاستقرار فى حركة عينه كرمش العين أو هز الكتف أو فرقة الأصابع أو إتيان حركة معينة بالذقن أو مص الشفاه أو عض الأقلام أو اللعب بخصلة من الشعر أو غير ذلك من عشرات الحركات التى تخلق بؤرة يتركز فيها النشاط العصبى غير الموجه .

- هذه الحالة تدل على عدم استقرار الطفل نفسياً وقد يكون السبب أن الأب أو الأم أو الأقارب يوجهون انتباههم لطفل دون آخر فيصاب الطفل بحالة عصبية وعدم استقرار لأنه لا ينال التقدير وأنه محروم من إشباع حاجته النفسية الأساسية .

- تزداد عملية مص الأصابع عند اعتلال صحة الطفل أو عند عدم تحقيق رغباته أو وقت أن يرغم على النوم أو عندما تقابله مشكلة يصعب عليه حلها .

- يقوم الطفل بتخبة عادة مص الأصابع إذا حذره أبواه منها معتقداً أن الكبار لا يفهمون ألامه .

- تؤدى هذه العادة إلى تفلطح الأصابع أحياناً .

- يعتقد البعض أن مص الأصابع عملية جنسية ولكن فى الواقع أن مص الأصابع ظاهرة غير مستحبة يشمئز منها الناس ويصاحبها السرحان .

مص الأصابع ليس مشكلة فى حد ذاته إلا أنه يعتبر مؤشراً على حالة عقلية يجب الاهتمام بها ولكن قد تكون مؤشراً إلى ظهور حالات نفسية سلبية فى الكبر كالميل إلى العزلة والخجل وعدم توفر الجرأة فى الحديث أو الضعف فى المطالبة بحقوقه والميل الشديد إلى التكتم وشدة الحساسية وهذه الصفات السلبية ليست من نتائج مص الأصابع وإنما من مصاحبات هذا الإجراء .

- لعلاج الطفل من عادة مص الأصابع هذه بعد التأكد من حالته الجسمية التى قد تساعد على وجود الحالة العصبية إلى معرفة سبب شقاء الطفل وذلك يتم من خلال علاقات الطفل بوالديه وأخوته ومدرسيه وزملائه ويجب أن يعتاد الطفل شغل يديه بعمل منتج أو باستخدام آلة موسيقية يشغل فيها يده أو فمه مما يضمن تعديل الطفل الذى يعالج من مص الأصابع .



47

قضم الأظافر

اعتدت على قضم أظافرى باستمرار وتزداد هذه الحالة عندى عندما أفكر فى مشكلة ورغم أننى وصلت إلى عمر الخامسة والعشرين إلا أننى عجزت تماماً عن التخلص من هذه العادة السيئة . فهل من سبيل إلى العلاج؟

تحليل هذه الحالة:

إن قضم الأظافر هو انفعال غضب ويدل على التوتر النفسى ويزداد هذا الأمر إذا واجهته صعوبات .

- تظهر هذه العادة عند بعض الناس عندما يتم اختبارهم أو مساءلتهم فى أمر من الأمور .

- لعلاج هذه الحالة أى للتخلص منها يجب الاهتمام بالتغذية وتنظيم وقت معين لقضاء وقت فراغ ممتع والاهتمام بالحالة الصحية وإشغال اليدين بطريقة منتجة .

- قضم الأظافر يدل على حالة من التوتر الشديد ويبدأ منذ الطفولة ولعل أعظم وسائل التخلص منها اتباع ما يطلق عليه العلاج السلوكى السلبى بمعنى تحويل هذه العادة اللاشعورية إلى حالة شعورية وذلك بأن تقف يا سيدى الفاضل أمام المرأة وتستمر فى قضم أظافرك لمدة ربع ساعة ثلاث مرات يوميًا وأنت تشاهد العملية فى المرأة وسوف تجد تدريجيًا أنك عندما تحاول قضم أظافرك لا شعوريًا تذكرت نفسك وتوقفت عن هذه العادة وتدرجيًا تقل هذه العادة حتى تتلاشى نهائيًا .



48 إننى أعور

تنحصر مشكلتى فى كلمة واحدة «إننى أعور» وأحيانًا يعايرنى البعض بهذا العور بل بعض الناس يقولون لى : «إنك أعور» دون أن يلفظوها بمجرد النظر إلى عيني وأكاد فى هذه الحالة أخرج عن وعيى وتتأبنى رغبة جارفة فى خنق أمثال هؤلاء . . ماذا أفعل؟

تحليل هذه الحالة :

- إن أعدادًا كبيرة من الناس تعاني من عيوب مختلفة بعضها نفسى والبعض الآخر جسمى كالعاهات المختلفة التى تتسبب عن ظروف معينة مثل رجل بعين واحدة أو رجل واحدة أو مصاب بشلل أطفال أو غير ذلك من العاهات كفقْد السمع أو النطق .

- قد يهزأ البعض بصاحب العاهة مما يثير نقمته عليهم ثم تنقلب إلى نقمة على المجتمع عامة .

- يجب على الأصدقاء والمعارف المحيطين بمثل هؤلاء أصحاب العاهات الابتعاد كل البعد عن ذكر أى شئ عن العاهة أمام المصاب .

- بعض الناس قد يعطف على صاحب العاهة مما يشعره بضعفه ويذكره بعاهته باستمرار .

- يجب أن تكون ثقتك فى الله عظيمة وفى نفسك كبيرة وأن تبعد عن هذه الحساسية المفرطة .

- تقدم الطب اليوم تقدماً كبيراً فيمكنك استخدام عين صناعية لا تفرق عن الطبيعية كثيراً فلا داعى لهذه النظرة التشاؤمية واحمد الله فأنت أسعد من غيرك كثيراً .



49

القلق النفسى وأعراضه

أبلغ من العمر ثمان وعشرون عاماً وأريد الزواج ولكننى أخشى من حالتى فمنذ أن كنت طالباً بالمرحلة الثانوية وقبل أن أنتهى من التعليم الجامعى كانت تراودنى فكرة توحى إلىّ بأننى مصاب بمس من الشياطين وعرضت أمرى على بعض الأطباء فأكدوا سلامتى جسيماً وأخذت الفكرة تزول تدريجياً ولكن لتحل محلها أفكار أخرى تجعلنى أشعر أننى مريض بالسل وأحياناً أننى على وشك الإصابة بالجنون وأخشى عرض نفسى على طبيب نفسى حيث قرأت بعض الكتب فى هذا المجال فزاد تأكدى بأننى مريض رغم أن الأطباء أثبتوا صحتى بدنياً فما العمل؟

تحليل هذه الحالة :

- أنت مصاب بالقلق النفسى ومن أعراضه الخوف من الإصابة بالجنون أو

تصور العفارية أو الخوف من الإصابة بأمراض شديدة الخطورة مثل الدرن أو إصابة المخ .

- هذا المرض من السهل علاجه .

- يمكنك الزواج بعد تمام العلاج النفسى .

- الأفضل بالنسبة لك عدم قراءة كتب عن الأمراض النفسية لأن القليل من العلم يجعلك تشعر بأنك مصاب بأى مرض حتى الأمراض البدنية فإذا كانت إطلاعاتك محدودة فسوف تتصور أنك مصاب بكل نوع من هذه الأمراض .



50

نوبات عصبية وغيبوبة

ابنى يبلغ من العمر تسعة عشر عاماً وهو طالب أرسلته إلى العيادة السيكلوجية وكان يشكو من نوبات عصبية مصحوبة بغيبوبة وهو ذكى وحساس وصحته العامة جيدة ما عدا بعض الضعف أثناء النوبات وقد أكد الأطباء بعد فحصهم الطبى الدقيق وتحليل الدم والبول والبراز أنه سليم جسمياً .

وجاء التقرير النفسى الذى درس حالة الطالب ووضع الأسرى بما يأتى :

- فى أحد الأيام كان الطالب يجلس مع زوجة أبيه التى أخذت تحكى له قصة علاقتها بأبيه وكيف تم زواجها منه بعد أن طلق أمه وشعر الولد فى هذه اللحظة أنه ممزق بين أمرين الأول وجوب حسن الاستماع تأدياً منه والآخر نفوره من الاستماع لقصة بغیضة إلى نفسه وبعد لحظة نادى على الخادمة واحتد عليها بلا داع ودون سبب معقول ثم بكى وضاق صدره وأصابته إغماءة وتكررت عملية الإغماءات بعد ذلك .

تحليل هذه الحالة :

- يعطى الطالب فرصة كاملة فى التحدث حيث يرتبط حاضره بماضيه وذلك حتى يعالج الطالب من النوبات حتى تنتهى تماماً .

- يواجه الطالب ظروفه وصعوباته مواجهة أقوى .

إننى شاب فى الثلاثين من عمرى متزوج منذ خمس سنوات أنجبت خلالها طفلين ولكن اعتدت قبل الزواج ممارسة الجنس مع صغار السن من الذكور ولم أستطع تغيير هذه الرغبة بعد الزواج وإن كنت أشعر بشيء من التقزز بعد ممارستها . أريد التخلص من هذه الرغبة الملحة فكيف السبيل ؟

تحليل هذه الحالة :

أنت مصاب بنوع من القصور فى النمو النفسى فنضوجك النفسى لم يكتمل رغم وصولك إلى هذه السن .

من الممكن أن يصاب المتزوج كالأعزب تماماً بهذا الهوس الجنسى وربما كان السبب سوء تربيته فقد يكون والدك كان شديد القسوة عليك أو أن أمك كانت مهملة فى شئونك مما خلق منك شخصاً شاذاً فأنت تميل إلى صغار السن غير الناضجين من الذكور نتيجة الكبت الشديد فى طفولتك .

- ما دمت ترغب فى العلاج النفسى فأعتقد أنه من الممكن أن تتخلص من هذه العادة المشينة .



أنا شاب فى السابعة والعشرين أميل إلى العزلة وأفضل تحاشى نظرات الغير وثقتى فى نفسى تكاد تكون محدودة جداً ، فما هى حالتى وهل من علاج ؟

تحليل هذه الحالة :

- هذه حالة عادية جداً ومن السهل علاجها .

- هذا السلوك الذى يدفعك إلى العزلة ربما يرجع إلى عامل الوراثة أو إلى البيئة .

- علاجك هو الاختلاط التدريجي بالمجتمعات المختلفة تبدأ بالعلاقات فى الأسرة والمجتمع المحيط والعمل مع الاشتراك فى الرحلات لا سيما الرحلات المشتركة بين الجنسين .

- ضعف الثقة فى النفس قد يرجع إلى الوالدين وهم أعز الناس فأسلوبهم فى التربية لم يكن سليماً مما يضعف الثقة بالنفس ويجعل الطفل يعتمد على الغير اعتماداً كلياً ومن مظاهر الضعف التهتهة والخوف .



53

كابوس الثانوية العامة

إننى طالبة بالثانوية العامة قسم علمى قبل الامتحان بثلاثة أشهر كلما حاولت أن افتح كتاباً أشعر برغبة ملحة فى النوم وأحياناً برغبة فى تمزيق الكتب وكلما اقترب موعد الامتحان أشعر أن ذاكرتى أصبحت بيضاء لا تعنى مطلقاً أى درس، توجهت إلى عدد من الأطباء أكدوا سلامة جسمى . ماذا أفعل؟!
تحليل هذه الحالة :

- أصبحت الثانوية العامة سباقاً بين الطلبة والطالبات فمن يحصل على درجة أعلى تتاح له فرصة دخول الكلية التى يرغبها ويحرم غيره ممن يرغب الالتحاق بهذه الكلية لأنه لم يحصل على المجموع الذى يؤهله لدخولها ونتيجة لكتابة الصحف والمجلات عن أن كل منزل به طالب أو طالبة بالثانوية العامة أصبح فى حالة طوارئ قبل الامتحان بشهرين على الأقل فلا زيارات ولا استقبالات والكل يحاول الحديث بصوت هادىء أو هامس فى بعض الأحيان .

- كل هذه الأساليب وضغط الأهالى وجعلهم يقولون دائماً أن أهم سنة دراسية فى حياة أى دارس هى الثانوية العامة لأنها هى التى تحدد الكلية أو المعهد الذى يلتحق به فهى نقطة هامة عند مفترق الطرق .

- الامتحان ليس إعجاز هو اختبار مدى التحصيل والاستيعاب طوال العام الدراسى .

- تذكر الدروس يستدعى توفر الرغبة فى الدراسة والقدرة على التركيز وتهيئة الجو المناسب للاستذكار .

- يجب فهم أى درس وليس حفظه ولكى لا ينساه الطالب أو الطالبة فمن اللازم عمل ملخص لكل موضوع .

- الاعتماد على الدروس الخاصة وحده لا يجدى . . .

- فترة الثانوية العامة وهى سن ١٧ أو ١٨ هى فترة المراهقة التى تحدث معها تغيرات نفسية .

- يفضل قيامك بوضع نظام ثابت لأسلوبك فى استذكار الدروس ويرى الخبراء ما يأتى :

- قراءة الموضوع ككل حتى تعرفى أهم ملامح هذا الموضوع .

- يعاد قراءة الموضوع قراءة متأنية بعد ذلك أى قطعة قطعة مع الربط بين أجزاء الموضوع .

- عند الانتهاء من استذكار الموضوعات ضعى لنفسك بعض الأسئلة ثم حاولى الإجابة عنها تحريرياً ما أمكنك .

- عند القراءة لا بأس من القراءة الصامتة وإذا شعرت أنك معرضة للسرхан فلا تمنع من القراءة بصوت مرتفع ولكن دون أن يفقدك التركيز .

- أثناء استذكارك ضعى خطوطاً تحت العبارات الهامة أو اكتبى مخلصاً على هوامش الكتاب أو فى كراسة خاصة بك .

- وقبل أن تبدئى درساً جديداً يفضل إطلاعك على الدرس السابق الملخص الذى دونتيه بخط يدك .

- يجب أن تكون هناك فترة راحة قصيرة بين استذكار مادة وأخرى .

- يجب أن تحددى يوماً فى الأسبوع للراحة والنزهة .

- أحسن الطالبات وأكثرهن قدرة على الاستيعاب هى التى تستمع جيداً للدرس أثناء شرحه فى المدرسة ولا تعتمد على مدرس خاص .

أبلغ من العمر عشرون عاماً، أنام بمفردى فى حجرة مستقلة وأقرأ كثيراً عن كتب الجنس واستجمع كل يوم كل ما صادفنى فى الطريق من بنات على جانب كبير من الإثارة رغم أن تربيتى محافظة جداً وأن مبادئ الدين التى غرسها فى والدائ تمنعنى من ممارسة الجنس إلا أننى أمارس العادة السرية كل ليلة أكثر من مرة حتى أصبح من الصعب الإقلاع عنها . فهل من سبيل ؟

تحليل هذه الحالة :

- الإستمناء أو العادة السرية تكثر بين المراهقين الذكور عنها بين المراهقات . ويعمل ذلك أحد كبار علماء النفس بأن الحاسة الجنسية عند الذكور مركزة فى الأعضاء التناسلية بينما عند الإناث موزعة على مساحة كبيرة من سطح الجسم .

- قد يبدأ الطفل فى الأعوام الأولى من حياته فى اللعب بأعضائه التناسلية ولكن يحدث أحياناً أن ينهره أبواه عن ذلك فى انزعاج واضح مما يجعل الطفل يهتم أكثر بعضوه التناسلى ويلجأ الطفل إلى هذا العبث كلما شعر بحالة من القلق وعدم الارتياح فيستغرق فى هذا اللعب .

- لهذا يجب أن تشغل الطفل ببعض الميول والهوايات العملية فيتجه بذلك إلى الإبداع والإنتاج بدلاً من أن يتجه إلى أجزاء جسمه كمصدر للذة أو السلوى ولا شك أن ارتداء الطفل للملابس واسعة وإلى النظافة المحلية ومنع المهيجات بمختلف أنواعها والتمتع بالفسحة والهواء الطلق أمور لازمة لوقاية الطفل من عملية الإستمناء .

- لا شك أن الإستمناء فيه الكثير من الأضرار ولكن للأسف فإن البعض نسبوا إليه مرض السل والجنون وفقر الدم وضعف البصر وضعف القوى الجنسية فضلاً عن تأنيب الضمير والشعور بالحقارة لنفسه .

- من أضرار الاستمناء أنها تتحول إلى عادة ترسخ كلما أفرط الفرد فى ممارستها .

- الاستمناء تنحصر أهم مشاكله فى الشعور بالإكتفاء لمواجهة الصعوبات الجنسية الذاتية مما يجعله فى مستقبله أقل جرأة فى ممارسة الجنس عندما يتزوج ويتكون لديه ميول للعزلة والسلبية .

- الإقلاع عن ممارسة العادة السرية هدف سهل التحقيق إذا اتبع الخطوات التالية :

- الإقلال التدريجى من هذه الممارسة .

- البعد عن أحلام اليقظة .

- محاولة الابتعاد عن كل ما يدعو إلى وجود قلق .

- النية الكاملة فى التخلص من هذه العادة .

- الإنشغال بعمل مفيد كالرياضة أو القراءة .

- الابتعاد نهائياً عن كل المثيرات الجنسية .

- الإنشغال بممارسة أنشطة اجتماعية .

- البحث عن وسائل جديدة للترفيه كالقيام برحلات جماعية .

- ممارسة أنشطة دينية .

- الاندماج مع الأقارب والمعارف .

* * *

55

رعدة فى الشفة العليا

أبلغ من العمر أربعة عشر عاماً وأشعر برعدة فى شفتى العليا عندما يطلب منى المدرس أن أجيب على أحد الأسئلة . فهل هناك علاجاً لحالتى ؟

تحليل هذه الحالة :

- ما دمت تطلب علاجاً لحالتك فأنت على استعداد قطعاً لهذا العلاج بل ويمكنك التخلص من هذه الظاهرة نهائياً .

- أنت الذى تستطيع شفاء نفسك من هذه الحالة التى تلازمك إذا استذكرت دروسك جيداً ووضعت فى نفسك الثقة كاملة بأنك سوف تجيب الإجابة الصحيحة عن أى سؤال يوجهه إليك أستاذك فإذا أجبت أول مرة بنجاح فسوف تتوالى نجاحاتك فى هذا الميدان وسوف تنتهى هذه الظاهرة التى تعبر عن خوفك فى فشلك على الإجابة أمام زملائك فى الفصل .

- يبدو أنك تميل إلى العزلة بعض الشيء فكم يكون جميلاً ويساعدك على اجتياز ما يقابلك من مصاعب فى هذا الشأن لو أنك اشتركت فى رحلات مدرسية وصادقت بعض الزملاء الممتازين ولا بأس من استذكارك لدروسك مع زميل لك على أن يقوم كل منكما بتوجيه الأسئلة المتوقعة فى الدرس إلى زميله ويطلب منه الإجابة عليها شفهيًا .

- لا بأس من اشتراكك فى فريق التمثيل فى المدرسة أو فى مناظرة عامة تجرى بين جدران المدرسة .



56

حب من جانب واحد!

أبلغ من العمر عشرون عامًا وإننى طالبة جامعية أوشكت على التخرج وأحببت زميلًا لى منذ السنة الأولى بالكلية وهو الذى دفعنى إلى حبه أو أن نظراته لى منذ أربعة أعوام كانت كافية لأن توقد الجمر ولكننى لا أستطيع أن أتحكم فى عواطفى وعندما وصلت إلى السنة النهائية بالكلية كنت أختلق الظروف للحديث معه ولكنه سرعان ما يتركنى إلى زميلة أخرى وغيرها وغيرها رغم أننى أحبه فى صمت وقد فضحتنى نظراتى له أخيرًا ولكننى فى واد وهو يعيش فى واد آخر وكنت كلما حاولت أن أحادثه أشعر أن جسمى فى حالة سخونة شديدة وأن مفاصلى تتألم بالآلام . ماذا أفعل ؟

تحليل هذه الحالة :

- أنت فتاة على جانب كبير من الخلق أحببت زميلك فى صمت فتريتك تمنعك من التعبير عن هذا الحب والإعجاب .

- أنت تعيشين فترة المراهقة بأقوى معانيها .
- ليس معنى فشلك فى حبك أن تصدمى إلى هذه الدرجة فسوف تقابلين يوماً من يحبك وينقلك إلى عش الزوجية الهانىء السعيد .
- أما الحالة المرضية التى تصيبك فسببها يرجع إلى شعورك بالقلق وخوفك من الفشل فى الحب وهذه أعراض تزول بزوال المؤثر .
- يبدو أنك فكرت كثيراً طوال حياتك الجامعية فى هذا الشاب حتى تصورت أنه يبادللك الحب !
- من حديثك يتضح أنه يرمى شبابه حول عدد من الزميلات وليس هذا هو الشخص الذى يناسبك لكى يبنى معك عش الزوجية !
- بمجرد تخرجك وخروجك إلى الحياة العملية سوف تلتقين بمن يبادللك هذا الحب واحذرى الحب من جانب واحد لأنه يمثل نقطة ضعف خطيرة !



57

حب شاذ بين فتاتين !

إننى طالبة فى الجامعة أعشق زميلة لى كانت تربطنى بها علاقة حب عنيف عندما جمعتنا المرحلة الثانوية فى الداخلية وأشعر شعوراً غريباً نحوها بل إننى عندما ألامسها تسرى رجفة فى كل ذرة من بدنى وأغار عليها غيره قاتلة كما يغار الرجل على زوجته وأسرتى لا تعلم شيئاً عن هذا الحب الغريب لذلك وافقت على خطبتى لشخصية ممتازة ولكنى لا أشعر بأية رغبة تجاه أى رجل فى العالم ونجحت فعلاً فى فسخ هذه الخطبة . . ولكن الكارثة ظهرت بوجه آخر وهى أن زميلتى خُطبت منذ فترة وجيزة وعلى وشك الزواج وإننى على أتم استعداد لأن أضحي بحياتى رغبة فى إسعادها . إننى على وشك التخرج وأريد أن أخرج إلى حياتى العملية بنفسية سليمة هذا مع العلم بأننى أنحدر من أسرة شديدة التدين . فهل من حل لمشكلتى ؟

تحليل هذه الحالة :

- المشكلات الجنسية ترتبط بنمو الفرد وعلاقته بالبيئة الأولى التى ينشأ بين جدرانها إذ يقف الطفل فى أول حياته بين أعضائه التناسلية موقفاً يتسم بالبراءة والطهر ولكن بعض الآباء أو الأمهات قد يثبوا فى أطفالهم الشعور بالجرم فى حالة اللعب بالأعضاء التناسلية والاستفزاز والخوف وقد يحدث التثيت على الأم بصفة خاصة عندما تدلل أطفالها وتسرف فى تقبيله مما يجعل الطفل يشق اللذة من اللمس ويترتب على ذلك إنحراف فى الاتجاه الجنسى وهذا أحد التفسيرات للترعة الجنسية المثلية Hamosexuality .

- هذا فضلاً عن أن شدة التدين ربما كانت أحد الدوافع لكراهية الجنس الآخر وبالتالي احتقار العملية الجنسية وهذا ما حدث مع هذه الجامعية .
- غالباً ما ترجع هذه العملية إلى حياة الطفولة .

- أول العهد بفترة المراهقة نجد أن البنت تميل لجنسها كما يميل الولد لبني جنسه ولكن بعد النضوج يبدأ الفرد ذكراً أو أنثى فى الميل إلى الجنس الآخر .
- فى حالتك يمكن القول بأن فترة المراهقة لا زالت مستمرة لديك .

- أنت فى حاجة إلى علاج نفسى فعليك بالتوجه إلى طبيب نفسى للوقوف على الأسباب التى دفعتك فيما مضى أثناء النوم فى الداخلية إلى الارتباط الجنسى بزميلتك وسوف يقوم الطبيب المعالج بعلاجك بأسلوب معين يجعلك تنفر من نفس جنسك وعندما تصلين إلى هذه النقطة تكونين قد نجحت فى الوصول إلى أول الطريق لنجاحك فى العلاج السيكلوجى وسرعان ما تستكملين علاجك تدريجياً حتى تتخلصين من هذه الظاهرة المرفوضة .



أنا فتاة في العشرين من عمري ماتت أمي وأنا طالبة بالمرحلة الثانوية وتزوج أبى بعدها من سيدة لا تعرف الرحمة إلى قلبها سبيلاً ورغم أنها لم تنجب ورغم إننى وحيدة أبى إلا أنه يصدق كل كلمة تخرج من فم زوجته مهما كانت ظالمة بل إنها تدفعه إلى ضربى وإيذائى وتعاملنى كخادمة لديها ورغم أننى أقوم بتنظيف البيت يومياً وغسل الأواني المختلفة والمشاركة الجادة فى إعداد جميع الوجبات إلا أننى أشعر إننى إنسانة غريبة على هذا المنزل الذى أسكنه وأشعر أن العاطفة الأبوية وهم وإذا تصادف ومرضت ولم أقم بواجباتى المنزلية المعتادة فإن والدى يصدقها بأننى أتمارض حتى لا أؤدى واجباتى إننى أشعر بإكتئاب شديد لا سيما عندما يهددنى والدى ألا أكمل دراستى لا سيما وإننى فى السنة الأولى بالجامعة . ماذا عسائى أن أفعل فى هذه الظروف القاسية؟

تحليل هذه الحالة:

- كونك تقاسين بعض الآلام النفسية فهذا شئ واضح ولكن كل ما أطلبه منك أن تتحملى حتى تحصلى على سلاح فى يدك هو شهادتك الجامعية التى سوف تفتح لك أفقاً مغلفة فهى الباب الرئيسى إلى الحرية والاستقلال .

- كل إنسان تقابله مشاكل فى حياته فكم من عالم وكم من فنان من لمعت أسماؤهم فى عالم الفن أو العلم كان يقاسى فى حياته شظف العيش وقسوة الحياة وكان يبيت على الطوى فى أحد الشوارع ولكن كان هذا نفسه هو الدافع له لأن يجد نفسه ويجد مستقبله ويتحمل الآلام .

- الإنسان الضعيف فقط هو الذى يتخذ من هذه الآلام النفسية وسيلة للهروب والعزلة وسبباً لفشله !

- أنت فى حاجة إلى استعادة الثقة بنفسك وأن تحملى كل الصعاب التى تقابلتك وتعايشى مع الظلم والألم حتى تحصلين على المؤهل وبعدها سوف يتغير الألم إلى سعادة .

قصر القامة

تتخصص مشكلتي وأنا في السنة الثانية بكلية الحقوق في قصر قامتي وهذه المشكلة تؤرقني ليل نهار وتجعلني أضيق ساعات طويلة كل يوم في بحث هذه المشكلة وقد راسلت عدداً من الأطباء طلباً في إمكان زيادة طول قامتي وهذه المشكلة ورثتها عن آبائي وأجدادي ولا ذنب لى فيها . . ماذا أفعل لإطالة قامتي لا سيما وأن بعض زملائي يتندرون على كثيرٍ لقصر قامتي !

تحليل هذه الحالة :

- قد تكون قصر القامة الشديد موضعاً لبعض الفكاهات التي تصدر عن بعض الزملاء في الدراسة أو العمل !
- ولكن ليست المشكلة في القصر أو الطول إنما الأهم من ذلك وهو الشخصية فكم من شخص طويل القامة وليست له أية شخصية وعلى العكس من ذلك ربما وجد إنسان قصير القامة ولكنه يمتاز بقوة الشخصية .
- كثير من علماء العالم الذين اخترعوا الأشياء التي ننعم بها الآن ونذكرهم دائماً بالتمجيد والإجلال كانوا قصار القامة .
- واعتقد ان الطب الحديث لديه علاج لهذه الحالات ربما يكون حلاً للمشكلة .



ضعف التركيز

أنا طالب جامعي بالسنة الأولى بإحدى الكليات النظرية رسبت في السنة الأولى عامين متتاليين ومنحت فرصة استثنائية للعام الثالث ومشكلتي إننى سريع النسيان لكل ما استذكره رغم أن صحتى العامة جيدة وأحس بشيء كبير من النظرة التشاؤمية لدرجة تراودني بعض الأحيان فكرة الانتحار . فهل السبب يمكن أن يكون ضعف فى الخلايا العصبية فى المخ أم هل تكون العادة السرية التى أمارسها بمعدل من خمس مرات إلى ست مرات هى السبب ؟

تحليل هذه الحالة :

فى الواقع أن نسيان المواد التى تستذكرها ليست سوى أحد أعراض مرض نفسى تعاني منه يتمثل فى حالة اكتئاب حيث يتضح ذلك من عدم قدرتك على التركيز وتفكيرك فى التخلص من حياتك عن طريق الانتحار فضلاً عن أنك تتصف بالشخصية الوسواسية التى تجعل الشاؤم مظهراً فريداً فى حياتك .

- علاجك ممكن وإن استغرق فترة طويلة من الوقت فأنت فى حاجة ضرورية وملحة إلى علاج نفسى تحت إشراف طبي فضلاً عن علاجك بالأدوية والعقاقير المناسبة .

- أما عن ممارستك العادة السرية فلا دخل لها فى موضوع النسيان إلا فى جانب ضئيل منها والأفضل أن تقلل تدريجياً من هذه العادة وأن تتسامى وأن تشغل وقت فراغك بما يقيد .



61

زغللة ودوخة

أنا طالب بالثانوية العامة أبلغ من العمر سبعة عشر عاماً . كت أحب فتاة حباً جارفاً من جانب واحد فقط ولم تكن تبادلنى هذا الشعور وكنت أظن أنها تحاول إخفاء إعجابها بى ولكنى علمت وتأكدت أنها على علاقة بشاب آخر . صدمت عاطفياً وكلمما فتحت أحد الكتب أصبت بزغللة ودوخة ورسبت فى العام الماضى وأخشى على مستقبلى ماذا أفعل؟

تحليل هذه الحالة :

- أنت شاب فى دور المراهقة تعيش المراهقة الفكرية والنفسية فحبك لهذه الفتاة أو ما تتصور أنه حب جعلك تصدم عاطفياً عندما شاهدت شاباً آخر يلعب هذا الدور الذى كنت تتمنى أن تكون أنت بطله !

- أنت مصاب بالتوتر النفسى .

- الزغللة فى العين والدوخة إذا كشفت لدى الأطباء المختصين واتضح أنك

سليم بدنياً فتأكد يا عزيزى أنها أعراض للتوتر النفسى .

- أنت تحاول الهرب من المسئولية .

- الاستذكار ليس مجرد فتح كتاب إنما هو عملية نفسية تحتاج إلى إعداد وعمل جدول للاستذكار والتسميع والتلخيص وتهيئة الجو الصالح للاستذكار والمذاكرة وأنت فى حالة جيدة نفسياً وبدنياً .

- يجب أن تستريح بعد استذكار كل موضوع .

- لا ترجع فشلك فى النجاح فى العام الماضى إلى الزغلة والدوخة فأنت تبحث عن أسباب تهرب بها من الواقع .

- تأكد يا عزيزى أن ما تطلق عليه الحب . . من جانب واحد ومن أول نظرة إن هو إلا إعجاب جنسى فقط فإذا كبرت فى العمر بعض الشيء فسوف تتأكد أن كلامك هذا كان هراء فقط وسوف تتغير نظرتك إلى الحياة كلما كبرت فى العمر .

* * *

62

أنت فى حاجة إلى النضج النفسى !

أنا طالبة جامعية عمرى أثنان وعشرون عاماً عشت حياتى وأنا طفلة فى عذاب يكاد لا ينقطع . كنت شديدة الإنطواء على نفسى مما جعلنى أحقد على الناس جميعاً وأكرههم جميعاً مظهرى يدل على العبوس فالابتسامة لا تعرف سبيلاً إلى فمى حتى لو ألقى أحد الزملاء بنكتة مرحة وضحك لها الجميع فكل ما أحاوله أن أرسم ابتسامة على شفتى سرعان ما تصبح هذه الابتسامة باهتة لا معنى لها . . ليس لى صداقات بالكلية من الجنسين وأشعر بأننى إنسانة شريرة تريد تدمير كل شيء . . بماذا تشير على؟

تحليل هذه الحالة :

- أعتقد أنك أفرغت كل ما بداخلك من خلال هذه الرسالة فأنت بكتابة هذه الرسالة التى تعبر عن كل عيوبك أعتقد أنك بعد أن سجلتها فى هذا الكلام . . قد

استعدت راحتك ويحضرني في هذا المقام ما فعله أحد رؤساء الدولة السابقين في مصر بأن وجه في إحدى خطبه كلمة إلى جميع العاملين بمختلف وزارات الدولة قائلاً لهم :

«كل من لديه مظلمة ويشعر بذلك ما عليه إلا أن يكتب بالتفصيل كل ما وقع عليه من الظلم إلى مكتب خلقه ملحقاً بكل وزير يطلق عليه «مكتب شكاوى الوزير» فما كان من أكثر من نصف عدد موظفي الدولة إلا أن أرسلوا شكاواهم بالتفصيل أملاً في تحقيق العدالة كما عرفهم رئيس الدولة . . وكان هدفه الحقيقي هو إلقاء وإخراج كل ما بداخلهم حتى يشعروا بالراحة النفسية وهذا ما نجح فيه فعلاً!

- أبدئي علاقات طيبة مع أسرتك ثم زملائك وزميلاتك في الجامعة وادخلي معهم في حوارات باسمه لطيفة واشتركي معهم في رحلات وندوات فسوف تشعرين بالتغير الكامل . . وسوف تنضجين نفسياً!



63 صداع مستمر

يلازمني بصفة تكاد تكون مستمرة صداع مما يجعلني أشعر بضيق نفسي وأنا شاب في الخامسة والثلاثين متزوج ولى ثلاثة أطفال وهذا الصداع يجعلني عابساً بشكل لافت للنظر حتى أن زملائي الموظفين يطلقون عليّ بمجرد رؤيتي سخرية مؤداها أن «النكد وصل» بمجرد دخولي مكتبي . ماذا أفعل لأتخلص من هذه المشكلة؟

تحليل هذه الحالة:

إذا كنت قد عرضت نفسك على أطباء مختصين في العيون أو الباطنة أو العظام ووجدت أن سبب الصداع المستمر سبباً غير عضوي فأنت في حاجة إلى عرض نفسك على طبيب في الأمراض العصبية .



أنا فى السنة الثانية بإحدى الكليات النظرية أعانى من أشياء غريبة وتصرفاتى شاذة وثقتى بنفسى تكاد تكون معدومة وإذا ناقشنى أحد أسأتذتى أشعر برهبة شديدة وسخونة فى جميع أطرافى وعرق بارد ينزل فى هيئة قطرات سريعة حتى لو كنت فى قلب فصل الشتاء البارد ولا أجد أى معلومات أرد بها على الأستاذ رغم أننى أسهر لأستذكر دروسى إلى الثالثة صباح كل يوم وكثيراً ما ازاول العادة السرية وإن كنت أندم بعدها لأنها عمل يغضب الله . . أحب أن أضع يدي على الأماكن الحساسة لأى سيدة مهما اشتدت درجة قرباتها لى كأن هذا الفعل جاء دون إرادتى وبمحض الصدفة . أشعر بأننى إنسان شديد الانحطاط وأحياناً أتمنى لو خلقت امرأة وأشعر بسعادة غامرة أننى فى هذه الحالة سوف أكون امرأة لعوب لما أتمتع به من وجه جذاب أستطيع أن أوقع أى رجل فى حبائلى ! وعندما تصادفنى مشكلة فيأنى أقرض أصابعى حتى تدمى . . ماذا أفعل وهل هناك علاجاً لمثل حالتى !

تحليل هذه الحالة :

- أنت إنسان مريض نفسياً !
- أنت فاقد الثقة بنفسك تماماً !
- أنت تشعر بالقلق والتوتر والجبن والندالة !
- يجب لكى يتم علاجك على أساس سليم أن تعرف كل شئ عن طفولتك وأن تتوجه إلى أحد الأطباء النفسيين ليقوم بتحليل هذه المعلومات .
- لكى تحصل على الاستقرار النفسى وهو أساس كل استقرار سواء عاطفى أو مادى أن تشارك زملاءك وأصدقائك لأن المشاركة الوجدانية تجعلك مستقراً نفسياً .
- أبعد تدريجياً عن مزاوله العادة السرية وعن أسلوبك السافل فى وضع يديك على الأماكن الحساسة لأية سيدة أو فتاة وكأن ذلك حدث عفواً .



أفكر في الجنس قبل النوم!

أنا فتاة في الخامسة عشر من عمري طالبة بالمرحلة الثانوى أشتري بعض كتب الجنس الشديدة الإثارة من الذين يبيعون الكتب المستعملة . . ويلدلى قبل أن أنام كل ليلة أن أقرأ بعض الصفحات المثيرة ويحملنى التصور على اننى البطلة التى يكتب عنها الكتاب . . وأفكر كثيراً فى الزواج وأتمنى من صميم قلبى أن أتزوج فى أقرب فرصة وأندesh عندما أسمع أن زوجاً شاباً يختلف مع زوجته الشابة ويحدث إنفصال بينهما! هل أنا مريضة نفسياً؟ وبماذا تنصحنى؟

تحليل هذه الحالة:

- فترة المراهقة تبدأ غالباً عند الثانية عشر من العمر فتحدث تغيرات فى الجسم بعضها ظاهر وبعضها خفى ومن التغيرات الظاهرة استطالة القامة ونمو الشعر على العانة وحول الأعضاء التناسلية وتحت الإبطين وذلك عند الجنسين كما ينمو الثديان عند البنت وتمتاز مرحلة البلوغ بمظاهر شتى فهى مرحلة نمو سريع فى الوزن والطول وفقدان الدقة وشدة الحساسية والإنفعال ولعل أهم ما فى هذه المرحلة النشاط الجنى واستيقاظ الحاسة الجنى وتأتى صعوبة هذه المرحلة أن مرحلة النضج الجنى تأتى فى مرحلة مبكرة لا تسمح تقاليد البيئة بالإشباع الجنى وتحاط الغريزة الجنى بكثير من التكم والغموض والإشعار بالجريمة والقذارة أو أحياناً إحاطتها بالتقديس الذى يجعلها تسمو فوق كل مناقشة .

- هذه المرحلة تمر فى اضطراب إنفعالى شديد ونجد المراهق يتذبذب بين الثورة والهدوء وهو أحياناً سعيداً وأحياناً قانطاً يريد أن يتخلص من حياته وأحياناً يتذبذب الفرد بين التدين وعدم التدين .

- أنت لست مريضاً نفسياً كما تتوهمين أحياناً ولكن لا داعى لقراءة كتب الجنس الرخيص التى ليس لها من هدف سوى الإثارة .

- إشغلى وقتك بالرحلات والزيارات والكتب القيمة والكتب الدينية والرحلات ولا تصورى أن الزواج سعادة لا تنتهى فهى حياة بين أناس أحياناً تكون سعيدة وأخرى تكون غير سعيدة! وتلك طبيعة الحياة!

- مشكلتي أنا سيدة فى الرابعة والثلاثين من عمرى متزوجة ولى ثلاثة أطفال وأنا كنت مرحة جداً وأنا طالبة فى الجامعة بل وخلال عملى ومشهورة بخفة الدم ولكن المشكلة أننى كلما أضحك أتبول على نفسى حتى وأنا فى المنزل لدرجة إننى كرهت الضحك ولم يقتصر الأمر على ذلك فأنا عندما أضحك عيونى تدمع .. كرهت الضحك وأصبحت أبتسم فقط خوفاً من النتيجة! هل من علاج؟!

تحليل هذه الحالة:

- أما عن دموعك أثناء الضحك فهذا يحدث لكثير من الناس وبصفة خاصة عندما يكون الضحك بصوت جهورى أى ما يطلق عليه (القهقهة) فذلك أمر عادى .

- أما عن التبول فهذا الأمر يحدث فعلاً عند بعض السيدات لضعف فى العضلات العاصرة للمثانة فأى نوع من الضغط يتسبب فى عدم القدرة على التحكم فى عملية التبول وعلاجك بسيط فطبيب الأمراض الباطنة يمكن أن يصف لك العقاقير التى تعمل على تقوية العضلة العاصرة .

- ومع العلاج عودى إلى طبيعتك المرحية ولن يحدث لك التبول مرة أخرى وليس لديك أى مرض نفسى!



إننى طالب بالمرحلة الثانوية حياتى تمثل سلسلة من الأزمات فأشعر أن أسرتى كلها لا تحببني وأشعر أن والدى يكرهنى فهو يمنعنى عن أصدقائى أو زملائى ولا يسمح لى بالخروج من المنزل إلا بإذن وفى موعد محدد أرجع فيه إلى المنزل وإذا تأخرت دقائق تكون الكارثة . عندما أحاول استذكار دروسى أشعر بالآم تتابنى فى كل أجزاء جسمى فأبكى بينى وبين نفسى .. وأحياناً أفكر فى التخلص من الحياة

لأستريح وأريح . . فهل يمكن أن يكون هناك حلاً لمشكلتي؟
تحليل هذه الحالة:

- يبدو من سردك لهذه القصة أنك طالب متخلف دراسياً .

- أعتقد أن والدك يتمنى لك الخير عندما يمنعك عن الاختلاط بزميلاتك أو الذهاب معهم أو التوجه إلى منزل أحدهم ولذلك يكون والدك - كما يتصور - يربيك التربية المثالية .

- كلمة هادئة أسرها في أذن الوالد فأقول هامساً : «يا سيدى الفاضل إياك أن تتدخل مثل هذا التدخل المستمر فى حياة ومستقبل ابنك فهذا الحرص الشديد منك على مصحاة ابنك ليس فى مصلحته بل مرة فعمل الوالد وواجبه الأول هو الإشراف والتوجيه وليس المعاملة القاسية وتحديد دقائق للخروج والعودة فرد الفعل فى مثل هذه الحالة يكون عكسياً يا سيدى الفاضل !» .

- أما أنت أيها الطالب فتخلى عن سلبيتك وأشرك شخصية يحترمها والدك فى إقناعه بالأسلوب السهل .

- واجه الموقف بأسلوب أكثر شجاعة وابتعد عن الهوس الذى يجعلك تفكر فى الانتحار لأنك تكون بذلك قد خسرت الدنيا وخسرت الآخرة أيضاً !



68

الأحلام المفزعة

- عندما يأتى المساء ويبدأ الليل فى نشر عباءته السوداء تبدأ آلامى فعندما أدخل إلى سريري فكأنما أدخل إلى مقبرتى وأحاول النوم وبعد أكثر من ساعة أستطيع أن أنام بعض الوقت وما هى إلا دقائق حتى أرى أحلاماً مفزعة وأصرخ بصوت مرتفع وفجأة أصبح من نومي وأقضى ساعات من الليل والبكاء يلازمنى وأشعر أننى شديدة الإرهاق . . فهل أستطيع التخلص مما أعانى؟

تحليل هذه الحالة:

- أنت تعانين من حالة قلق عصبى ونفسى شديد أثناء النهار وهذه النوبات من

الأحلام المزعجة والصراخ المرتفع هى تعبير عن المعاناة أثناء النهار .

- إذا كنت تقرأين قصصاً بوليسية أو درامية عنيفة أو تشاهدين فى التلفزيون بعض أفلام الرعب فامتنعى نهائياً عن ذلك .

- هل علاقاتك فى عملك على ما يرام وهل أنت منسجمة فى عملك مع زملائك ورؤسائك أم أنك تعيشين الوحدة كما تعيشينها ليلاً بمفردك فإن لم تكن علاقاتك طيبة فابذلى كل جهدك لتحسين موقفك واجعلى من نفسك شخصية محبوبة اجتماعية .

- قبل النوم يفضل أن تأخذ حمام ماء دافئ وكوب من اللبن الساخن وتسمعين قطعة موسيقية هادئة وتأكدى أنك سوف تنامين فى عمق .



69

قلق وعصاب

أنا شاب فى العشرين من عمري أعالج عند أحد الأطباء النفسيين محروم من الهدوء ومشتت الفكر فهل هذه الحالة «وسواس قهري»؟
تحليل هذه الحالة :

القلق والاكتئاب والعصاب الوسواس القهري ثلاثة أنواع من الاضطراب النفسى ويمكن أن يصاب شخص واحد فى فترات مختلفة من حياته بأى منها .
لا داعى للتفكير فى تشخيص حالتك بل أرى أن تترك ذلك للطبيب المعالج .



70

وسواس قهري

عمري ثلاثون عاماً أعانى من حساسية شديدة فى معاملتى مع أصدقائى ومن الشك والوسوسة فماذا أفعل لأتخلص من هذه الأوهام؟
تحليل هذه الحالة :

- أنت تعاني من مرض نفسى يسمى العصاب الوسواس القهرى .
- لابد من علاجك فى هذه الحالة تحت إشراف أحد الأطباء النفسيين .
- يستغرق هذا العلاج عدة شهور فتذرع بالصبر .
- علاجك مضمون النتائج .
- يشمل العلاج الجلسات النفسية والأدوية المهدئة ومضادات الاكتئاب وأنواع العلاج الحديثة المعروفة باسم العلاج السلوكى .



71

تردد وضعف ثقة

أنا طالبة جامعية أحببت زميلاً لى ولكنه خطب فتاة أخرى بعد أن تركنى . . ما زلت أحبه وأرفض الزواج من أى شخص آخر وأخاف أن يفوتنى قطار الزواج علماً بأننى فى الخامسة العشرين من عمري . . ماذا أفعل؟

تحليل هذه الحالة :

- واضح أنك فى سن المراهقة وأنت تعانين من التذبذب والتردد وضعف الثقة بالنفس .
- أنت فى حاجة إلى علاج نفسى أكثر من الأدوية المهدئة .



72

حركات عصبية

أبلغ من العمر ثلاثون عاماً تصدر عني حركات لا إرادية تسبب لى كثيراً من الحرج نشأت هذه الحركات منذ الصغر فأنا قد اعتدت هز رجلي والغمز بعيني اليمين . . فهل من علاج؟

تحليل هذه الحالة :

- هذه الحركات لها مسبب قوى فهي تنشأ فى العادة منذ الصغر وتظل مع الإنسان مهما كبر .

- من أهم هذه العوامل الوراثة .

- أسلوب تربية الطفل له أكبر الأثر فى تكوين هذه الحركات .

- البيت أو الجو الأسرى حيث تكثر به المشاهدات أو القسوة غير المرتبطة بالحب تدفع للإصابة بأمراض عصبية فالحرمان العاطفى له أثر يفوق العقل .

- إنعدام المرونة عند الوالدين يسبب فشل الطفل فى الملائمة مع البيئة المحيطة به عدم القدرة على مواجهة ضغوط الحياة .

معظم هذه الحركات تبدأ عند الإنسان فى مرحلة الطفولة .

- وهناك طريقتان للعلاج أولها : العلاج السلوكى وهو علاج نفسى بحث على اعتبار أن كل شىء يعانى منه الإنسان وهو كبير نشأ أساساً معه أثناء الطفولة وأول ما يتعلمه الإنسان عبارة عن عادات مكتسبة . ويلجأ هذا النوع من العلاج لجعل الإنسان ينسى الأمور التى تعلمها ، أما ثانيها : فهو العلاج العضوى وهو أسلوب المنع المستمر وقد يزيد هذا العلاج ودرجة التوتر والعصبية عند الطفل ولكن مع مرور الوقت سيعتاد الطفل طريقة المنع ويبدأ هو نفسه بالإمتناع عما قد يكون مرضاً فى المستقبل .

وكذلك يكون اللجوء لبعض الأدوية والمضادة للقلق .



1	وهم الحب	4	37	الجهل بالأمور الجنسية	85
2	الخوف من الامتحان	8	38	الخمر	89
3	الوسوسة	10	39	الكذب	90
4	الخجل	12	40	التمرة المفتترة	92
5	قسوة الآباء ومشاكل الأبناء	13	41	إنى أخاف العمل	94
6	مأساة زوجة	15	42	الخوف	97
7	أنت تحطم نفسية ابنك	19	43	الالتحاق بالكلية التي أرغبها	99
8	ادمان السجائر	20	44	الإنطواء	100
9	امدحوا جمال زوجاتكم	23	45	ضبط النفس	101
10	اللجلجة في الكلام	24	46	مص الأصابع	103
11	حالة تلبس	26	47	قضم الأظافر	104
12	تدليل الأطفال	29	48	إننى أعور	105
13	ظلال الماضي الكئيب	30	49	القلق النفسى وأعراضه	106
14	السرقه	33	50	نوبات عصبية وغيبوبة	107
15	ابنتى مخزية	34	51	الهوس الجنسى	108
16	المراهقة	36	52	شخصية انطوائية	108
17	إننى أخشى الزواج	39	53	كابوس الثانوية العامة	109
18	العجز الجنسى	43	54	الاستمناء	111
19	حيرة الولاء لقيمتين متضاريتين	46	55	رعدة على الشفة العليا	112
20	الشيخوخة	48	56	حب من جانب واحد	113
21	القبول الإرادى	51	57	حب شاذ بين فتاتين	114
22	الانهيار العصبى	53	58	زوجة الأب	116
23	كيف استقبل زوجى عند		59	قصر القامة	117
24	عودته من عمله	55	60	ضعف التركيز	117
25	الانتقم الجبار	57	61	زغلة ودوخة	118
26	أريد حق الدفاع عن نفسى	63	62	أنت فى حاجة إلى النضج النفسى	119
27	منطق الذئاب	67	63	صداع مستمر	120
28	لا بد من الطلاق	68	64	أكل نفسى بصوت مسموع	121
29	التفرقة فى المعاملة بين الأبناء	70	65	أفكر فى الجنس قبل النوم	122
30	الحشيش	73	66	أبتسم فقط ولا أستطيع الضحك	123
31	الاسقاط	74	67	وحيد فى الحياة	123
32	الشقاء الزوجى	75	68	الأحلام المزعجة	124
33	عقل فى أجازة	76	69	قلق وعصاب	125
34	لحظة فراق	78	70	وسواس قهرى	125
35	إن أقرأك والى الذى وأسأفر	81	71	تردد وضعف ثقة	126
36	القلق النفسى	83	72	حركات عصبية	126
	مضطرب شديد العناد	84			