

## المشكلات الزوجية

### .. مصدر للقلق

يقول الطب النفسي أن الناس يتزوجون لأسباب متعددة .. عاطفية واجتماعية .. واقتصادية .. وربما سياسية أيضا .. والكثير من الناس يقولون: إن الزواج استقرار ونهاية لتاعب وفوضى حياة الشباب وقد يكون ذلك صحيحا .. لكن هناك من الدلائل ما يؤكد أن الزواج قد يكون البداية لتاعب ومشكلات مختلفة .. وهنا نقدم من خلال حالات العيادة النفسية صورة للعلاقات الزوجية في محاولة لإلقاء الضوء علي ما يقوم به الأزواج والزوجات.

وهذا الموضوع خاص بالمتزوجين فقط ونطلب من غير المتزوجين أن لا يقوموا بقراءة هذا الموضوع حتى لا يؤثر علي فكرهم وتوقعاتهم بالنسبة لمسألة الزواج.

### القلق في بداية الزواج !؟

مهما كانت درجة التعارف بين الزوجين في فترة الخطوبة التي تسبق الزواج فإن الأيام الأولى للانتقال إلي حياة الزوجية ووجودهما معا لها طابع خاص، وسواء كان الزواج من النوع التقليدي دون فترة كافية من التعارف أو سبقه قصة حب عاطفية فإن وجود الزوجين وجها لوجه في مكان مغلق والتعامل بينهما في تفاصيل الحياة علي مدى ساعات اليوم وتوالي الأيام بما فيها من مواقف مختلفة .. كل هذا

من شأنه أن يجعل طباع وسلوكيات كل منهما مكتشفة أمام الآخر، وبالتالي تبدو الصفات الخافية في شخصية كل من الزوج والزوجة والتي ربما حرص كل منهما ألا تظهر قبل الزواج أو لم تكن هناك مناسبة لظهورها، ومن الملاحظ بصفة عامة أن الفترة الأولى للزواج تشهد بعض الشد والجذب من جانب كل من الزوج والزوجة بهدف السيطرة علي الطرف الآخر وفرض أسلوب معين، وهنا قد تبدأ الخلافات حتى في فترة الزواج الأولى التي يطلق عليها " شهر العسل " .

ولعل الأسباب الرئيسية للمشكلات في فترة الزواج الأولى تعود إلي التوقعات التي يحملها الشباب والفتيات والصورة التي يرسمها كل منهم في ذهنه لما ستكون عليه الحياة الزوجية، وقد تكون هذه التوقعات والفكرة المسبقة عن الحياة الزوجية غير واقعية أو تتسم بالمبالغة والخيال، وهنا تكون الصدمة حين تحدث المواجهة مع المسؤوليات والأعباء بدلاً من الأحلام الوردية، وهذا دليل علي أهمية البرامج التي يتم إعدادها للمقبلين علي الزواج في بعض البلدان، وأهمية الإعداد النفسي والصحي لكلا الزوجين قبل الزواج وتأثير ذلك إيجابيا علي التوافق فيما بينهما بعد الزواج.

## حيل الزوجات والأزواج .. في العيادة النفسية !!

حين لا تكون الطرق المباشرة ملائمة للتعامل والحصول علي ما تطلبه الزوجة من زوجها أو ما يريده الزوج من زوجته، أو حين يحاول أحد الزوجين تغيير أسلوب الطرف الآخر أو كسب عطفه أو مساندته أو تأييده في موقف ما فإن الحيلة التي يستخدم فيها الدهاء والتمثيل أو الكذب تصبح الأسلوب الذي يتم اللجوء إليه كي يحصل أي من الزوجين علي ما يريد، وقد تبدأ الزوجة في استخدام سلاح الأنوثة

الطبيعي، أو تحاول السيطرة والتحكم في مشاعر الزوج عن طريق إظهار الود له والمبالغة في تدليله، أو تلجأ إلى البكاء والخصام من حين لآخر للضغط على الزوج حتى يشعر بالذنب، أما الزوج فإنه يحاول أيضا التحكم في مشاعر زوجته حسب المفاتيح التي تؤثر فيها من واقع معرفته لها.



وقد يصل الأمر إلى العيادة النفسية حين تفشل الحيل المعتادة فيكون الحل هنا هو ادعاء المرض الجسدي والنفسي، وتبدأ الشكوى من مشكلات صحية متعددة مثل الصداع وآلام الظهر واضطراب المعدة والقولون، والإجهاد، وغير ذلك من الأعراض المرضية التي عادة ما تشكو منها الزوجات مما يدفع الزوج إلى التعاطف، وهنا يتم اللجوء للطبيب، وفي نفس الوقت تحصل الزوجة علي ما تريد حين تقنع زوجها بأنه تسبب في مرضها، ومن الاضطرابات الشائعة في السيدات ممن يترددن علي العيادات النفسية بانتظام حالات الهستيريا التي تتميز بأعراض تشبه المرض

العضوي وأسبابها نفسية، وحالات الأمراض النفسية الجسدية *Psychosomatic disorders* وهي أمراض عضوية تعود في الأصل إلي الانفعالات المكبوتة التي لا يتم التعبير عنها.

## لماذا يستمر الزواج الفاشل؟!؟

في العلاقات الزوجية قد تكون القاعدة هي الصراع المستمر بين الزوج والزوجة، وقد يصل الأمر إلي حالة من التوتر الدائم تشبه حافة الحرب التي سادت العالم أثناء الحرب الباردة، وقد يتطور الأمر إلي العنف اللفظي بتبادل السب والشتم، أو العنف البدني باستخدام الضرب للقمع أو التأديب، وكثيراً ما نرى بعض الأزواج والزوجات في هذه الحالة الشديدة من التوتر وعدم الوفاق، ورغم ذلك تستمر الحياة الزوجية، وهنا قد يتساءل من يلاحظ ذلك عن السبب في الاستمرار لهذه الحالات غير الناجحة من الزواج !!

وقد تكون أسباب الزواج غير المتوافق اقتصادية أو مادية حيث يكون المال هو الدافع لعدم نخلي أي من الزوجين عن الآخر والمخاطرة بتحمل المتاعب المادية نتيجة ذلك، أو يكون السبب اجتماعياً حيث أن المرأة مثلاً قد تقبل الحياة في جحيم الزواج بدلاً من مواجهة المجتمع وهي مطلقة، كما يحرص الرجل علي الشكل الاجتماعي له كشخص متزوج ورب أسرة يحظى بالاحترام الاجتماعي، ومن الناحية النفسية فإن الكثير من الأزواج والزوجات يفضلون الصبر علي أمل أو توقع أن يحدث مع الوقت تغيير في الوضع السيئ للحياة الزوجية، وتتفاوت قوة احتمال الأزواج والزوجات في ظل الصبر انتظاراً لأمل قد يأتي أو لا يحدث، كما أننا في

ممارسة الطب النفسي نلاحظ أن بعض الحالات الزواج تستمر بحكم العادة فقط وهنا يتم التعود علي أسلوب التعامل غير السوي من جانب كلا الزوجين مع إدراك كل منهما لمساوي الآخر، ويكون هذا الوضع أفضل من وجهة نظر كل منهما من الانفصال ومواجهة نمط آخر غير معلوم من الحياة، وقد تكون هناك احتياجات غير مرئية في بعض النواحي النفسية والعاطفية فيما بين الزوج والزوجة لا يراها الآخرون تساعد علي استمرار الزواج رغم الخلافات الحادة التي تبدو علي السطح !! ورغم أن الأصل في الزواج أنه رباط دائم وبداية لتكوين الأسرة وهي وحدة بناء المجتمع فإن الأبحاث تؤكد نتائج أن الحياة في ظل خلافات وصراعات زوجية له تأثير سلبي علي طرفي الزواج وعلي الأبناء أيضاً، ويؤدي مع الوقت إلي ظهور الاضطرابات النفسية والمشكلات السلوكية، وتؤكد نتائج بعض الأبحاث أن الانفصال بالطلاق وتواجد الأبناء مع أحد الأبوين أفضل بكثير من وجودهما مع الأب والأم معا في جو من التوتر الدائم، ومن هنا كانت أهمية حل المشكلات بين الأزواج والزوجات قبل أن تتفاقم وتؤدي إلي نتائج وخيمة، والنصيحة الدائمة هنا هي حل الخلافات الزوجية أولاً بأول لأن ذلك أفضل من تركها تتعقد مع الوقت، وعدم السماح لأطراف خارجية بالتدخل حتى لا يكون هناك مجال للمبالغة في الأمور البسيطة .

**وهناك مثل روسي يقول:**

" لا توجد الا امرأة واحدة شريرة في هذا العالم وكل رجل يعتقد أنها زوجته " ولا تكاد حالة واحدة من حالات الزواج تخلو من المتاعب في العلاقة بين الزوجين مهما كانت درجة الاتفاق والعاطفة فيما بينهما ذلك أن اختلاف

وجهات نظر كل منهما فيما يختص في كثير من الامور المشتركة يصعب معه أن يكونا نسخة واحدة متطابقة و لا ينتظر أن تتطابق رؤيتهما لكل شئ حيث لكل منهما شخصيته و توجهاته كإنسان مستقل و تكون الصعوبات عادة في الفترة الاولى من بداية الحياة الزوجية التي تشهد الكثير من الشد و الجذب و قد يفكر كل منهما في اختبار قوته في مواجهة الآخر حتى تدين السيطرة في النهاية لأحد الطرفين و قد تستقر الامور نسبيا فيما بعد أو تتفاقم الخلافات و تتصاعد حدتها .  
و مع تزايد الخلافات الزوجية تبدأ مظاهر سوء التوافق بين الزوجين تنعكس على الحالة النفسية لكليهما بدرجة متفاوتة قد تصل إلى حد القلق أو الاضطراب النفسي الذي يؤثر على أداء كل منهما في الحياة المنزلية و العلاقات الاجتماعية و في العمل و في بعض الاحيان ينتهي الامر إلى زيادة النفسية .

### المشكلات الزوجية .. في العيادة النفسية :

زوجي إنسان لا يطاق و لم اعد احتمل الحياة معه..

حياتي تخلو تماما من الحب و السعادة ..

زوجي شخص اناني لا يفكر الا في نفسه و يهملني تماما ..

حياتي لا يمكن أن ترضى بها أي واحدة أخرى .. اني اصبر على ذلك

فقط من اجل اولادي .. أنها حياة كالجحيم ..

لم اعد اطيع الحياة مع زوجي لكن ما الحل ؟ فكل الرجال سواء مثل

بعضهم ..

هذه بعض شكاوي السيدات في العيادة النفسية و التي عادة ما يختلط فيها

الكلام بالدموع و الانفعالات و الطريف أن الزوجة عادة تحضر إلى العيادة بصحبة

زوجها وقد يكون هو صاحب اقتراح أن يذهباً لزيارة الطبيب النفسي لأنه يرى أن " اعصابها تعبانة " أي أنها أصبحت عصبية ومتوترة وتحتاج إلى العلاج .  
لكن الزوج قد يكون له وجهة نظر أخرى وقد يكون هو الاشد تأثراً والأكثر انفعالا و عملا بقواعد الطب النفسي عند اجراء المقابلة والاستماع إلى من يصحب المريض إلى العيادة سواء كان احد اقاربه أو زميل له يجب أن نستمع إلى المريض على انفراد كي نعطيه الفرصة كاملة للتعبير عن مشاعره بحرية دون حرج وفي حالات المشكلات الزوجية بالذات يتم الاستماع إلى كل طرف على حدة فشكوى كل منهما تتركز عادة على الطرف الآخر ومن العبارات التي نسمعها من الأزواج في (الحالات على سبيل المثال :

زوجتي امرأة لا تطاق بالمرّة ..

مشكلتي هي سوء الحظ في الزواج وسوء اختيار شريكة حياتي لكنها لم تكن كذلك بالمرّة ايام الخطوبة ..

البيت اصبح بالنسبة لي كالجحيم فزوجتي مولعة بالنكد بمناسبة أو بدون مناسبة أنها تفسد علي حياتي بعد أن أصبحت مصدر قلق دائم

وغير ذلك كثير لكن الحقيقة المؤكدة أن المتاعب الزوجية تسبب الكثير من الازعاج لأطرافها وقد لاحظت من خلال ممارسة الطب النفسي أن ذلك النوع من المشكلات التي البيت مصدرها تكون اقوى اثرا من تلك التي تكون بسبب مصدر خارجي في العمل أو في العلاقات الاجتماعية مع الآخرين لأن المرء من المفترض أن يخلد إلى الراحة والسكينة في بيته بعد أن يعود متعبا من سعيه وعمله فاذا لم

تتوفر هذه الراحة فان ذلك يدعو إلى اتعاسه وعدم الاشباع وهذا ما يحدث مع تصاعد الخلافات الزوجية .

## سوء التوافق بين الزوجين :

نفهم أن يكون فارق السن الكبير بين الزوجين أو عدم تكافؤ المستوى الاجتماعي واختلاف درجة التعليم سببا في سوء التوافق وصعوبة التفاهم بين زوجة وزوجها لكننا في الواقع نرى المتاعب الزوجية في كثير من حالات الزواج المعتادة التي لا يوجد بها أي من هذه الاسباب بل في الحالات التي تم فيها الزواج بناء على اختيار حر لكلا الطرفين و احيانا عقب فترة خطوبه كافية قد تتضمن قصة حب بينهما فكيف نفهم أن يكون الزواج وهو بداية حياتهما المشتركة هو النهاية غير السعيدة لقصة الحب العنيفة الطويلة!

ولعل الملاحظ لسلوك الأزواج والزوجات الذين يعانون من متاعب وخلافات تسبب لهم سوء التوافق يجد علامات الاضطراب وتصلب الرأي وغياب المرونة واضحة في اعمالهم وعباراتهم ولك أن تلاحظ بنفسك إذا راجعت تلك العبارات التي ذكرتها كنماذج من كلام الأزواج والزوجات في العيادة النفسية أن لكل طرف رأي قاطع ومتصلب في شريك حياته يركز فيه على سلبياته كما تشيع في كلامهم كلمات التأكيد مثل " مطلقا " و " دائما " و " لا يطاق بالمره " وهذه الالفاظ دليل على التصلب والاضطراب كما ذكرت في موضوع سابق .. مجرد ملاحظة.

شئ آخر لا يجب أن نغفله عند الحديث عن المتاعب والخلافات الزوجية ذلك هو اثر النواحي الجنسية الهام في التوافق بين الزوجين ففي بعض الحالات

يكون عدم الاشباع الجنسي سببا للخلاف الذي يظهر في مناطق أخرى من الحياة الزوجية وعلى سبيل المثال فالممارسة الجنسية التي لا تؤدي إلى الاشباع نتيج للضعف الجنسي أو قلة الخبرة لدى احد الطرفين أو كليهما في الاعداد والتحضير للعملية الجنسية أو انعدام الخصوصية أثناء الممارسة الجنسية لعدم ملائمة المكان أو استخدام طريقة الجماع الغير مكتملة خوفا من الألم أو من الحمل كل هذه تؤدي في النهاية إلى القلق والاضطراب وتفاقم الخلافات الزوجية ويزيد من ذلك ردود فعل الطرفين نحو هذه الامور التي لا تخلو من الحساسية وقد تتعد المسألة إذا كانت الزوجة تشعر بالاستعلاء لانها في منصب اعلى أو تكسب اكثر أو إذا كان لدى الرجل شعور داخلي بالقص .

### الحل بالعلاج " الزوجي " :

نعم لقد اصبح هذا النوع من العلاج تخصص مستقل في الطب النفسي والعلاج الزوجي حاليا تقوم وحدات خاصة بممارسته ويتدرب عليه الاخصائيون وتمنح فيه شهادة خاصة ولا اخفي عليكم أن هذا النوع من العلاج رغم جدواه لم ولن يطبق في مجتمعاتنا الشرقية رغم الحاجة الماسة اليه ورغم ما نلاحظه من وجود العديد من المشكلات في العلاقات الزوجية وذلك بسبب الحرج والحساسية المفرطة التي اعتاد الناس أن يحيطوا بها هذه الامور فلا يتعاملون من مثل هذه المشكلات بوضوح وفهم مما يجعلها في حالة تصاعد مستمر لآثارها ويكفي أن نذكر كدليل على الاختلاف بين تقاليدنا وبين الثقافة الغربية أن بعض الأزواج والزوجات هناك لديهم الجرأة على مناقشة ادق تفاصيل حياتهم مع الطبيب المعالج خذ على سبيل المثال حالة لزوجين شكوى الرجل أن رغبته الجنسية تكون

في ذروتها في ساعات الصباح بينما تشكو زوجته من أن اقبالها على ممارسة الجنس يكون افضل في المساء وهذه هي المشكلة !  
ولتترك أسلوب العلاج الزوجي على الطريقة الغربية جانبا طالما انه لا يقبل التطبيق لدينا هنا لكن هناك بعض النصائح والارشادات البسيطة التي تتوجه بها إلى الأزواج والزوجات في مثل هذه الحالات اننا نلقت نظر كل طرف إلى الجوانب الايجابية في الطرف الاخر فالزوجة تقول أن زوجها لا يطاق لأنه عصبي ودائم الشجار يمكن أن تعترف انه احيانا يكون مجاملا ودودا وانه ينفق عليها بسخاء والزوج الذي ضاق ذرعا بزوجته قد يقول أثناء المناقشة معه أن زوجته تتميز بحسن النية لكنها عادة ما تصغي إلى توجيهات " حماته " فيبدأ النكد ! أن مجرد المناقشة وتوضيح الجوانب الايجابية في حياتهم قد تسهم في تغيير الاتجاه العدائي لدى كل منهما للأخر كما اننا نطلب اليهم اللجوء إلى الحوار والتفاهم باستمرار حول الامور وعدم ترك الخلافات حتى تتفاقم نتيجة للخلاف الطفيف في وجهات النظر كما لانصح باشتراك أي اطراف خارجية حتى لا تتعقد .

**أخيرا – عزيزي القارئ –** فقد ورد في احدى الاساطير الاغريقية القديمة تفسير طريق للخلافات والمتاعب الزوجية تقول الاسطورة بان الإنسان في بدء الخليقة كان عبارة عن مخلوق واحد نصفه رجل و نصفه امرأة و لسبب ما فقد تعرض هذا المخلوق لغضب الالهة التي رأت أن تعاقبه فقامت بشطره إلى نصفين حيث فصلت الرجل عن المرأة وتركت كل نصف يتحرك بمفرده في العالم وعلى كل رجل أن يحاول البحث عن نصفه الآخر الذي انفصل عنه وهو الذي يتفق معه لكن كيف له أن يجده بين من يتشابه معه في العالم الواسع ؟ انه سوف يختار أي

نصف آخر من بين نساء العالم لكنه غالباً لن يكون نصفه المفقود و هنا لا يتوافقان  
فبيدأ عذابهما وهكذا تقول الاسطورة !

### نحو علاقات زوجية سليمة :

ومن وجهة نظر الطب النفسي فإن الوقاية من المشكلات الزوجية المتوقعة  
يكون بأعداد المقبلين للزواج وتأهيلهم نفسياً لأعباء الحياة الجديدة بعيداً عن  
التوقعات الخيالية، فلا داعي للنظر للزواج علي أنه الإنقاذ من الصعوبات  
والتعويض عن الحرمان في مراحل الحياة السابقة، بل يجب الاهتمام بمهارات  
التعامل مع الطرف الآخر واحترام مشاعره واحتياجاته .. ليكن تقديرنا للمواقف  
فيما يخص الأمور المشتركة واقعياً وموضوعياً، ولنحاول دون انفعال أن نعرف  
وجهة نظر الطرف الآخر ونستمع إليه ونتحاور معه .. إن معظم الخلافات التي  
تتفاقم وتسبب لنا الكثير من الإزعاج إذا حاولنا البحث عن أسبابها سنجد أنه لا  
أساس لها، أو أنها بسبب تافه للغاية لا يستحق هذا السبب كل ما يحدث .. أليس  
كذلك !؟

## الامور الجنسية.. وعلاقتها بالقلق

ترجع اهمية الامور الجنسية بصفة عامة إلى تأثيرها المباشر على النواحي النفسية فالجنس وما يترتب عليه من مشاعر الالفة والاشباع يعتبر من الانشطة الإنسانية الاساسية التي يتم من خلالها تدعيم الحياة الزوجية وعلى الرغم من أن الزواج يمكن أن يستمر بدون الاشباع الجنسي الا أن الاضطراب غالباً ما يظهر نتيجة لذلك في منطقة أخرى من العلاقات الزوجية كما ذكرنا .

ورغم العملية الجنسية هي نشاط طبيعي يتم تلقائياً ويقوم به الإنسان وغيره من المخلوقات منذ بدء الخليقة حيث لا تخضع كثيراً للتدخل الارادي كي تتم فهي تبدأ بالرغبة والاثارة الجنسية التي تنتقل اشارتها عبر مراكز الجهاز العصبي حتى تصل إلى الاعضاء التناسلية التي تستجيب تلقائياً لهذه الاشارات وتقوم بوظائفها التي تنتهي بالوصول إلى ذروة الاشباع من الممارسة الجنسية لكن عوامل مختلفة تتدخل في هذه العملية نخص منها العوامل النفسية كالقلق والخوف وهي تؤثر بصورة كبيرة على النواحي الجنسية والنفور والرفض للجنس أو التقزز من ممارسته أو حين يكون الدافع الجنسي مختلف عن المتعارف عليه وغير مقبول مثل حالات الجنسية المثلية أو بسبب الجهل حين تكون المعلومات المتوفرة عن الامور الجنسية غير سليمة وفي كل هذه الحالات ترتبط الامور الجنسية بالقلق والاضطراب بدلا من أن تكون مصدراستمتاع واشباع .

## الجنس .. في العيادة النفسية :

قد تكون المشكلات الجنسية هي السبب الاول الذي يدفع الناس إلى زيا - الطبيب لكنهم عادة لا يذهبون إلى ال اييب النفسي منذ البداية لانهم لا يتصورون أن الحالة النفسية يمكن أن تؤثر على ممارسة الجنس واذكر أن احد مرضى الضعف الجنسي قال لي مندهشا انه لايعلم لماذا قام الأطباء بتحويله إلى العيادة النفسية مع أن مشكلته لا علاقة لها بالعقل ومعظم المرضى قبل أن يصل إلى الطبيب النفسي يكون قد مر أيضا على الدجالين والمشعوذين الذين يستخدمون لعلاج الامور الجنسية طرق الايحاء بعد ايهام المريض بان هناك سحر أو عمل يقومون بابطاله حتى تتحسن حالته .

و تنحصر الاضطرابات الجنسية التي تنشأ عن القلق والخوف في الضعف الجنسي لدى الرجال حيث تقل قدرتهم على ممارسة الجنس وترتبط عملية الجماع بالخوف من الفشل الذي يؤدي إلى تفاقم الحالة حتى يصل الامر إلى حلقة مفرغة من الخوف والتوتر والفشل و من مظاهر القلق أيضا ما يشكو منه الرجال من سرعة القذف بعد ثوان قليلة من بدء الممارسة الجنسية و ما يتسبب فيه ذلك من عدم الاشباع لكلا الطرفين .

ويرتبط الجنس بالقلق في حالات الانحراف الجنسي مثل الشذوذ أو الجنسية المثلية حيث يشكو المصاب من صعوبات في العلاقة الجنسية مع شريك مناسب و من العزلة و عدااء الآخرين له و بالتالي لا تحقق الممارسة الجنسية له الاشباع المطلوب بل تكون كصدر متاعب له وحين ترتبط هذه الحالة باعراض نفسية مرضية فانها تتطلب العلاج كما يرتبط الجنس بالقلق لدى المراهقين الذين يمارسون العادة السرية كطريقة اساسية لتحقيق الاشباع الجنسي ورغم أنها

بالفعل وسيلة للتفريخ الجنسي الا أنها ترتبط في اذهانهم بالمخاوف على صحتهم حيث يعتقد البعض منهم أن " نقطة المني تساوي لترا من الدم " فيبدأ شعورهم بالندم والاثم وقد يصيبهم الضعف ويتأثر اداثهم الجنسي فيما بعد نتيجة للافراط في العادة السرية .

### قلق..ومخاوف و اوهام .. جنسية :

والمثال على هذه الاوهام والمخاوف ما ذكرنا توا بخصوص فكرة مثير من الشباب عن العادة السرية كما أن حالات كثيرة من الاضطرابات الجنسية ترجع إلى المخاوف التي تملك بعض الناس بخصوص الممارسة الجنسية و كلها اوهام غير واقعية فهناك من يقلق لأنه يتصور أن العضو لديه حجمه صغير و من يخشى أن تنظر اليه زوجته على انه اقل كفاءة منها فتسخر منه وهناك من يخشى ممارسة الجنس فيحدث الحمل الذي لا يرغب في تبعاته و منهم من يضطرب الاداء الجنسي لديه لأنه يخاف ن يتسبب في الضرر للطرف الاخر و أن ينتقل اليه مرض معد و النتيجة في كل هذه الحالات هي الفشل في اتمام العملية الجنسية الذي يؤدي إلى المزيد من الخوف والقلق و يؤثر على الثقة بالنفس .



و من المخاوف و الاوهام التي يبدي كثير من الناس قلقة بشأنها الرجال الذين يعتقدون أن قوتهم الجنسية اقل من الشخص الطبيعي و إذا سألته ماذا يعني بذلك نجد اجابات متباينة حيث يختلف الناس في تصورهم للقوة الجنسية و الواقع انه

لا يوجد مستوى معين من الممارسة الجنسية يمكن أن يوصف بأنه هو الطبيعي وما عداه غير ذلك لأن الناس كما تختلف في ملامحهم وطباعهم فإنها تختلف و أسلوب ممارسة أُلجنس لكن الممارسة التي تحقق اشباع للطرفين يمكن أن تعتبر هي الوضع الطبيعي في كل حالة على حدة دون المقارنه بالآخرين.

عادة ما يتم التركيز عند الحديث عن الامور الجنسية على المشكلات التي يعاني منها الرجال دون الاهتمام بدور المرأة في العلاقة الجنسية و يعتقد الكثيرون أن دورها في الجنس سلبى أو ثانوي لان التقاليد عادة تفرض عليها الا تشكو من هذه المتاعب كما يمنعها الخجل من مناقشة الامور الجنسية أو أن تبوح بمعاناتها لزوجها أو صديقاتها أو حتى إلى الطبيب .

لكن بعض السيدات خصوصا اللاتي يتمتعن بقدر من التعلم تكون لديهن القدرة على التعرف على متاعبهن في العلاقة الجنسية وتتوفر لهن الدراية والخبرة بحيث يدركن عدم الاشباع من العملية الجنسية أو الوصول إلى الذروة المفترضة والواقع أن ذروة الاشباع الجنسي كما يصفها العالم كنزي هي الوصول إلى قمة النشاط الجنسي أثناء الممارسة الجنسية والذي يتبعه شعور الارتياح والاسترخاء بعد أن ترتفع حرارة التوتر إلى حده الاقصى .

وحالة البرود الجنسي تعني الفشل في تحقيق الاشباع من الممارسة الجنسية بالنسبة للمرأة وتعود اسبابها إلى عوامل نفسية قد ترجع إلى مرحل لطفولة المبكرة حيث لم تتعرف المرأة على انوثتها جيدا من خلال علاقتها بالام إذا كانت العلاقة بينهما سيئة كما أن السبب قد يكون مشاعر عدا و نفور للجنس الآخر أو الخوف من الحمل أو من الالم أو العجز عن مجاراة الطرف الآخر في ممارسة

الجنس و يذكر احيانا أن حالة البرود الجنسي تكون تعبيرا عن كراهية المرأة لشريكها ومن الغريب حقا ما ذكرته الدراسات عن حدوث العكس بالنسبة للرجل حيث تؤكد أن الدافع الجنسي للرجل يزيد نحو المرأة التي يشعر نحوها بالكراهية والعداء في بعض الاحيان .

### منطقة حرجة !:

أن منطقة الامور الجنسية تمثل بالنسبة لنا كأطباء نفسيين إحدى اكثر المناطق حساسية في كثير من الحالات وكمثال لما نعانيه من صعوبة عند تشخيص وعلاج الحالات النفسية التي يكون للاضطرابات الجنسية دخل كبير فيها الاسلوب الذي يتم به الحديث مع المرضى في هذه الموضوعات والطريقة التي يتم بها الاستفسار عن هذه الامور.

و الواقع انه بالنسبة للرجال فانهم عادة ما يصفون حيلهم الجنسية بصراحة ويعبرون عن متاعبهم و يناقشون همومهم الخاصة بالجنس رغم أن فكرتهم عنها قد تكون مختلطة بكثير من الخرافة والوهم وكثيرا منهم يتشكك في علاقة ممارسة الجنس بالحالة النفسية كما نلاحظ عادة تزايد القلق لديهم بخصوص قدرتهم الجنسيو وفي كثير من الحالات كما ذكرنا لهذه الشكوى الاولية لديهم فهي التي دفعتهم لطلب العلاج رغم وجود اعراض أخرى اكثر اهمية .

اما بالنسبة للمرأة يكون اكثر حرجا فالحديث في هذه الامور من المحظورات في تقاليدنا الشرقية ورغم أن السيدات لا يبدأن عادة بالحديث عن المتاعب الجنسية رغم أنها قد تكون الاصل في معاناتهم النفسية والجسدية لكنهن يجبن بالايجاب حين يسألن عنها فهي موجودة بالفعل لكن علينا أن نتوخى الحذر

والدقة في اختيار الطريقة المقبولة للسؤال عن النواحي الجنسية أثناء المقابلة النفسية مع السيدات والرجال على حد سواء فمثلا بالنسبة للرجال يكون السؤال هل فقدت اهتمامك بالناحية الجنسية حاليا ؟  
و هل حدث تغيير بالنسبة للجنس ؟ وكيف حدث ذلك ؟  
كيف حال حياتك الزوجية ؟  
اما بالنسبة للمرأة فيمكن أن يتم توجيه السؤال عرضا للسيدات المتزوجات كالتالي:  
هل هناك تنسجام بينك وبين زوجك ؟  
هل تغيرت مشاعرك نحو زوجك في الفترة الأخيرة ؟ وإذا لم تفهم الاسئلة وهذا ما يحدث عادة فان على الطبيب أن يستنتج الاجابة .  
اما بالنسبة للفتيات والارامل والمطلقات فان الموقف يكون شائكا بحيث يصعب الاقتراب من هذه المنطقة ولو حتى بالتلميح .

## قلق الصغار... وقلق الكبار

في أي مراحل العمر يصاب الإنسان بالقلق؟

كثيراً ما يدور هذا التساؤل بالاذهان حيث ساد اعتقاد لروح طويل من الزمن بأن اضطراب النفسي كالقلق والاكْتئاب يصيب الإنسان في مرحلة النضج نتيجة لتعدد الاعباء والمسؤوليات المطلوبة منه لكن الواقع أن هذه الحالات تصيب الناس من مختلف مراحل العمر فهي تصيب الصغار والكبار على حد سواء لكن كظواهرها تختلف تبعاً لمراحل العمر المختلفة و مراحل العمر المختلفة التي تمثل رحلة الإنسان في الحياة تبدأ قبل أن يكون للإنسان عهد بهذه الدنيا وهو بعد في مرحلة التكوين كجنين في رحم الام فهو حينئذ يمكن أن يتأثر بحالة الام النفسية ثم يخرج الطفل إلى الدنيا ويمر بمرحلة الطفولة المبكرة ( حتى سن الخامسة ) ثم الطفولة المتأخرة ( حتى سن الثانية عشر ) وبعد ذلك تأتي مرحلة المراهقة ( من الثالثة عشر وحتى العشرين ) يليها مرحلة الرشد ( من العشرين حتى الاربعين ) ثم الفترة التي يطلق عليها منتصف العمر ( من سن الاربعين وحتى الستين ) ثم أخيراً مرحلة الشيخوخة وتبدأ بعد الستين وحتى نهاية رحلة الإنسان في الحياة وفي هذه المراحل يكون الإنسان عرضة للإصابة بالقلق فقد أصبح القلق في هذا العصر في حكم الظاهرة وهو مرض لكل الأعمار وأن اختلفت اسبابه و صورته من سن إلى آخر.

## قلق الأطفال :

يصاب الأطفال بالقلق لكن ليس بوسعهم وصف ما يعانون منه أو التحدث عن مشاعرهم وانفعالاتهم غير أننا نستطيع استنتاج ما يشعرون به مما يبدر عنهم من تصرفات أو ما يظهر عليهم من أعراض مختلفة وينشأ قلق الأطفال عادة نتيجة لمواقف يتعرضون لها في نطاق الأسرة في سنوات العمر الأولى ويكون للآباء والأمهات دور كبير في إصابة الأبناء بالقلق حين يدفعون الطفل إلى الشعور بعدم الأمان ويكون ذلك نتيجة للخلافات المستمرة بينهما أمام الأبناء فلما منهم انهم في هذه السن لا يفهمون شيئاً مما يفعله الكبار وهذا غير واقعي فالأطفال يتأثرون بشدة لما يحدث من حولهم داخل محيط الأسرة وما يحدثه من مواقف تثير انفعالهم وتخترق في ذاكرتهم حتى تتسبب في حدوث الاضطراب لهم فيما بعد .



وقد يتسبب الآباء والأمهات بحسن النية في زرع بذور القلق لدى الأبناء ببعض الأخطاء التي يرتكبونها في أسلوب تربيته في سنوات الطفولة فالأم التي تبدي حماية زائدة لطفلها وتجعله يشعر طوال الوقت أنهم معرض لخطر متوقع والآب الذي يبالي في إبداء خوفه وقلقه في كل مناسبة ولا يبدو هادئ الروع أمام أفراد أسرته يمكن أن يتسبب في انتقال عدوى الخوف والقلق إلى بقية أفراد الأسرة خصوصاً الأطفال الصغار ففي بعض حالات الخوف المرضي لدى الأطفال

من الحشرات أو الفئران والقطط والكلاب يكون لدى احد الابوين حالة مشابهة من المبالغة في الخوف من نفس هذه الاشياء وكذلك في حالات الخوف من الظلام أو من البرق أو من مقابلة الغرباء ففي كل هذه الحالات قد تظهر الاعراض على الاطفال بصورة حادة والسبب هو تأثرهم بحالة الآباء والامهات ولا تفلح في علاج هذه الحالات النوايا الحسنة للوالدين.

### الوان مختلفة للقلق في الاطفال و المراهقين :

من الصور المتعددة التي يمكن أن يظهر بها القلق في سنوات الطفولة الاولى الحركات العصبية التي تصدر عن الاطفال الرضع مع الصراخ وتقلص العضلات كتعبير عن عدم الرضا لتأخر وجبة الطعام التباطؤ في تبديل ملامسه المبتلة و من امثلة التعبير عن القلق أيضا الحركات غير الارادية نتيجة انقباض بعض العضلات أو التبول في الفراش للاطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة بعد أن يحدث التحكم في عملية التبول بالفعل و من مظاهر القلق في هذه المرحلة قضم الاظافر أو مص الاصبع أو الكوابيس التي تصيب الاطفال أثناء النوم وحالات الفزع الليلي وهي صور للقلق والاضطراب تظهر أثناء النوم كما قد يصابون بحالة المشي والكلام أثناء النوم .

وتلاحظ الكثير من الامهات أن الحالات التي ذكرناها قد تبدأ اعراضها في الظهور لأول مرة عند ميلاد طفل آخر يستحوذ على اهتمام الام كما قد يكون انفصال الطفل في السن المبكرة عن الام هو العامل المسبب لهذه الحالات نظرا لانعدام شعوره بالامن ويكون ذلك مثلا عند ذهابه إلى الحضانة أو المدرسة لأول

مرة كما أن أسلوب التربية الذي يقوم على العقاب النفسي والبدني للأطفال بالحرمان والضرب تكون نتائجه عادة سلبية على تكوينهم النفسي .

اما في المراهقين فان التغييرات التي تحدث في هذه المرحلة من جسدية ونفسية واجتماعية قد تكون مصحوبة ببعض الخلل في الاتزان الانفعالي مما يجعل الابناء في هذا السن عرضة للاصابة بالقلق والاضطراب الذي يعبر عن نفسه في صورة السلوك المتطرف والذي يصل احيانا إلى حد الانحراف ، والأمثلة على ذلك التدخين واستخدام المخدرات والإنحرافات الجنسية ، وتزيد احتمالات حدوث هذه الإضطرابات إذا كانت الظروف الأسرية والبيئية من حولهم غير ملائمة . على سبيل المثال وجد أن مشكلات المراهقين تزداد في الأسر التي تنهار بسبب الطلاق مقارنة بالأسر الأخرى حتى تلك التي يغيب فيها أحد الوالدين بسبب الوفاة!

### قلق الكبار .. وماذا يحدث في الأربعين ؟

لا شك إن أسلوب المرء في الحياة ، والطريقة التي يفكر بها الإنسان في همومه وأمور الحياة من حوله تختلف وتتغير في مراحل العمر المختلفة ، وخير تعبير عن ذلك هذا القول لأحد الفلاسفة :

" في سن الخامسة عشرة يفكر المرء في إصلاح العالم

وفي سن الثلاثين يفكر في اصلاح وطنه

وفي الأربعين يفكر في اصلاح منطقته

وفي الخمسين يفكر في اصلاح بلدته

أما في سن الستين فيفكر في اصلاح نفسه فقط "

وربما يعود ذلك لأن الإنسان يضطلع بأعباء ومسئوليات تتعدد وتتنوع وترداد علاقاته في الأسرة والمجتمع والعمل كلما تقدم به العمر، ومع السنوات أيضا قد نريد الهموم لدى الإنسان حول حالته الصحية، وحول قدرته على مجاراة ومسايسة من هم أضغر منه سناً، وكل هذه الهموم تكون مصدر قلق له.

الحياة تبدأ بعد الأربعين " مقولة شائعة، وعادة ما أُردها مداعباً لبعض مرضى العيادة الذين تبدو عليهم عادة مظاهر القلق-حول تقدم العمر بهم، وذلك للتخفيف من عبء فكرة الإحساس بالتراجع في الأداء والحالة المعنوية المصاحبة لتقدم السن. لكن كثيراً من المرضى ممن تجاوز الأربعين وهم في مرحلة منتصف العمر التي تسبق الشيخوخة يحتفظون على مقولة أن الحياة تبدأ في هذا السن وكثيراً منهم يعتقد أن الأربعين هي بداية النهاية وصولاً إلى الشيخوخة وخريف العمر ونلاحظ ذلك في المرضى وكثير من الأسوياء أيضاً في مجتمعاتنا الشرقية أكثر من الناس في المجتمعات الغربية الذين لا يبدو كثيراً من القلق والاهتمام حول تقدم السن بهم ويكون علينا كأطباء أن نوضح دائماً أن الأمر لا يدعو إلى كثير من القلق ففي مرحلة منتصف العمر يفترض أن الإنسان يصل إلى ذروة قوته من حيث تحقيق منجزاته وطموحاته وكذلك ذروة النضج العقلي والعاطفي والبدني جميعاً.

## القلق و مشكلات الشيخوخة :

يقصد عادة بوصف الشيخوخة تلك المرحلة التي يتعدى فيها العمر سن الستين و أحياناً يتم تقسيم المسنين إلى فئتين هما " صغار " المسنين فيما بين ٦٠ و٧٥ سنة والثانية كبار المسنين أو الطاعنون في اسن ممن هم فوق الخامسة

والسبعين لكن هذا التقسيم لا يفيد كثيرا فنحن نرى بعض المسنين في حالة صحية ونفسية جيدة بينما البعض الآخر منهم رغم انهم اصغر سنا تبدو عليهم علا-  
التدهور الصحية والعقلية وقد يتسائل البعض منا إذا كان المرء قد بلغ هذه  
المرحلة المتقدمة من العمر وحقق في حياته كل الانجازات الممكنة وادى ما عليه  
فلماذا القلق إذن في هذا السن ؟

لكن الواقع أن المرء في هذه امراحل المتقدمة من العمر يكون لديه الكثير من  
الاسباب والهموم التي تثير لديه القلق وقد يؤدي التفكير بها إلى الإصابة  
بالاكتئاب واضطراب عقلي ولعل التقاعد عن العمل وما يتبعه من شعور العزلة  
نتيجة الابتعاد عن مجتمع العمل وعلاقاته ، سبب الاول في الملل وصعوبة  
التكيف نتيجة لما يصاحب ذلك من شعور لدى المسن انه قد تم الاستغناء عنه ولم  
يعد المجتمع بحاجة اليه وقد تتطور لديه المشاعر السلبية حتى يفكر انه لم يعد  
مرغوبا به لأنه ادى وظيفته كإنسان ولم يعد لديه المزيد وأن عليه أن ينتظر  
النهاية التي يوقن انه يقترب منها حثيثا وقد يزيد من معاناته إذا كان يعيش  
وحيدا دون دعم أو مساعدة أولده مشكلات في موارد الدخل أو الصحة في هذه  
المرحلة .

وحتى وقت قريب لم تكن مشكلات المسنين بهذا الحجم في المجتمعات  
الشرقية حيث أن نمط الحياة هنا هو النظام العائلي الذي يفترض أن يلقى فيه  
كبار السن التقدير المادي والادبي ويشعرون فيه بالامان والاستقرار وذلك  
مقارنة بالبلدان الغربية التي لا يوجد فيها هذا النمط الذي يخفف من معاناة  
المسنين وعزلتهم لكن يخشى أن يتفاقم الوضع مع الوقت ومع زيادة اعداد المسنين

و ما يحدث في المجتمعات من تغييرات اقتصادية واجتماعية وحضارية ولك أن تتخيل - عزيزي القارئ - نفسك وقد تقدم بك العمر فاذا وجدت نفسك وحيدا في معترك الحياة لا تجد من يهتم بك ويؤنس وحدتك وإذا تحدثت لا يسمع لك الا نفسك أن مجرد التفكير في ذلك امر يدعو إلى القلق كما تلاحظ ما بالك بمن يعيشون هذه التجربة بالفعل وهو يمضي نفسه بالعودة إلى ايام الشباب حين يتذكرها لكن الزمن لايعود إلى الوراء .