

مشكلات اجتماعية وأسرية

متاعب الزوجات .. و الأزواج :

لدى مشكلة من نوع خاص تجعلني أشعر أحياناً بأنني أتعس إنسانة في الدنيا ، ومشكلتي تتلخص في أنني سيئة متزوجة منذ ثلاث سنوات ولي طفلة جميلة في عامها الأول، ورغم أن أيام الزواج الأولى قد مرت بهدوء إلا أن زوجي بدأ يتغير تدريجياً حتى أصبحت الحياة معه حالياً لا تطاق . فهو لا يعود الي المنزل إلا ساعات الصباح الأولى ، وعند أى عتاب له يتعدى علي بالسب بأقذع الألفاظ ويصل الأمر أحياناً إلي لطم الوجه ، ولم يعد يعبا بي أو يهتم بأى شيء في المنزل.أنا أكتب إليكم وأنا علي حافة الانهيار وأفكر جدياً في ترك المنزل لأذهب الي بيت أهلي بعد أن أعبتني الحيلة وفقدت الأمل في صلاح طبعه ، ولم يمنعي من طلب الطلاق منه حتى الآن سوى طفلي الصغيرة لكن صبري بدأ ينقد وأكاد أصاب بالجنون فماذا أفعل ؟.

* وللسيدة كاتبة هذه الرسالة نقول : مهلاً سيدتي .. هدئي من روعك لقد شرحت رسالتك لنا جانباً واحداً فقط من المشكلة وهو ما صار إليه حال زوجك في علاقته معك وتصرفاته التي لا تعجبك ولا ترضي أحداً . لكن هناك جانب آخر أشك في أن تكوني أنت نفسك قد حاولت التفكير فيه يتعلق بهذا الزوج الذي لم نستمع إلي وجهة نظره فيما يفعل ، ألم تسالي نفسك ذات مرة : ما الذي يدفع زوجي الي هذا السلوك ؟ وربما لو تأملت الموضوع بأكمله يمكن أن تلاحظي أن لك دوراً قد يكون غير مباشر في دفع زوجك إلي القيام بهذه التصرفات حتي بات يفضل البقاء بعيداً عن المنزل لأطول وقت ممكن ، فالبيت بالنسبة له ليس مكاناً مفضلاً لأنه -

كما نفهم من رسالتك - يواجه فيه دائماً بالمشاجرات والنكد لذا فقد اختار أن يمضي معظم وقته في الخارج ، لا نعلم في أي مكان ، ولكن ليجنب هذا الجو المشحون بالتوتر.

سيدتي : أنا لا أوجه إليك اتهاماً بأنك السبب فيما يحدث ، كلا كما أنني لا أبرئ زوجك من سوء معاملته إياك ، لكن الأمر كله ربما لا يعدو كونه سوء تفاهم معتاد كما يحدث في سنوات الزواج الأولى عادة لكن المشكلة بالكامل يمكن أن تحل بالحوار والتفاهم حتي يعرف كل منكما ما له وما عليه ، وإذا تعذر ذلك يمكن اشتراك طرف ثالث محايد حتي يتم التوافق وتصفية الأجواء وهذا أمر ممكن في كل الأحوال .

زوجتي كثيرة الكلام :

زوجتي تعاني من حالة نفسية تسبب لها الثورة الشديدة ، وزيادة النشاط وكثرة الكلام في موضوعات متعددة ، وقد قمنا بعلاجها في الخارج وشفيت من هذه الحالة تماماً في خلال شهر واحد ، وكان ذلك منذ عامين ، لكنني لاحظت عليها هذه الأيام بعض الأفعال الغريبة فهي تمضي وقتاً طويلاً في ترتيب المنزل ونقل الأشياء من مكان لآخر دون هدف ، ولا تنام إلا ساعات قليلة ، كما أنها تكثر من الضحك والحديث ، ولا تحسن التصرف فيما تملكه من نقود ، وتختار ملابسها بطريقة غريبة فما هي هذه الحالة وما العلاج ؟.

* وللسيد الزوج صاحب هذه الرسالة نقول: في الغالب إن زوجتك مصابة بحالة الاضطراب الوجداني ، وما تذكره من أعراض تحدث في الوقت الحالي إنما هو علامة علي عودة نفس الحالة السابقة لها لأنها - كما نفهم من رسالتك - لم

تواصل العلاج من النوبة السابقة لفترة كافية . ومن خصائص هذه الحالة إنها تحدث في صورة نوبات تمتد لمدة تصل إلي أسابيع أو شهور يعانى المريض خلالها من كثرة النشاط ، وزيادة الحركة والأفكار المتلاحقة ، ثم يعود إلي سابق عهده لفترة، وبعد ذلك يصاب بنوبات أخرى مشابهة .

وقد يتضمن الاضطراب الوجداني نوبات من المرح والنشاط أو نوبات اكتئاب وقد تتابع هذه وتلك في نفس الشخص ، وما العلامات التي ذكرتها في رسالتك سوى بوادر لنوبة جديدة فاضطراب النوم ، والطاقة الزائدة ، والإنفاق المفرط للمال ، والمرح ، كلها علامات علي نوبة جديدة.

والعلاج في مثل هذه الحالات يكون عن طريق الأدوية المهدئة التي تمكننا من السيطرة علي هذه الأعراض المرضية ، وفي بعض الحالات الشديدة نستخدم العلاج الكهربائي ومن الأفضل الاستمرار في استخدام العلاج لفترة كافية حيث أن بعض العقاقير تستخدم حالياً لمنع حدوث مثل هذه النوبات بشرط الانتظام في تناولها باستمرار تحت إشراف الطبيب النفسي .

زوجتي حولت حياتي إلي جحيم ! :

أنا موظف في إحدى الشركات ، وأبعث إليكم بمشكلتي مع يقيني بأن حلها قد يصعب حتى علي الطبيب النفسي .. إن مشكلتي هي زوجتي التي حولت حياتي إلي جحيم ، فقد فشلت في التفاهم معها نهائياً . رغم مرور أكثر من ٧ سنوات علي زواجنا ولي منها ثلاثة أطفال فهي دائماً عصبية وتتشاجر معي لأتفه الأسباب وأحياناً تخاصمني لعدة أيام دون مبرر . ورغم أنني أعمل علي توفير كل مطالبها فإنني أشعر أنها تستغل ارتباطي الشديد بأطفالي وخوفي عليهم من التأثر بهذا الجو من

الخلافات فتزيد من ضغطها علي أعصابي . إتني لا أجد الراحة في بيتي ولولا وجود الأبناء وحيي لهم لانفصلت عنها نهائياً فهل من حل لديكم في العيادة النفسية لمثل هذه المشكلة؟.

* وفي جوابنا علي السيد الزوج صاحب هذه الرسالة نؤكد له أن ما يصفه في رسالته ليس سوى أحد أمثلة حالات عدم التوافق بين الزوجين التي تؤدي إلي الصراعات والمشكلات الزوجية . ورغم أن هذا الوضع قد يكون معتاداً في بداية الزواج حيث يكون هناك شد وجذب بين طرفي الزواج حتى يحدث التفاهم أو التعايش فيما بينهما مع مرور الوقت إلا أن الوضع بالنسبة لك يبدو أكثر حدة حيث طالّت المدة ولم يتحسن الوضع مع مرور السنوات وإنجاب الأطفال .

وهناك أسباب كثيرة لعدم التوافق يجب أن نبحث عنها في مثل حالتك فعصبية زوجتك ربما كانت إحدى سمات شخصيتها ويجب ألا تقابلها أنت بعصبية فيستمر الصراع . كما أن الخلافات بينكما لا يجب أن تطول مدتها علي هذا النحو فتتفاقم ويعتقد كل منكما أنه صاحب حق وعليك أن تحاول تصفية الأجواء فلا تدع الخصام يستمر لعدة أيام ولا تسمح لأطراف أخرى بالتدخل فيه والحقيقة أن الأطفال يتأثرون سلبياً بمثل هذه الخلافات رغم صغر سنهم .

إن حل مثل هذه المشكلة يتوقف عليك أنت شخصياً وعلي شريكة حياتك ويمكن أن تتحسن الأمور بينكما كثيراً إذا حاول كل منكما أن يرى الأشياء الإيجابية في الطرف الآخر كبداية لحد أدني من التفاهم والاتفاق والتخلي عن حالة " حافة الحرب " التي يفترض فيها كل طرف سوء النية في الطرف الآخر..

ختاماً عزيزي الزوج صاحب هذه الرسالة اقرأ معي هذا المثل الروسي : " هناك

امراة واحدة شريرة في هذا العالم .. وكل زوج يعتقد أنها زوجته ..!! "

مخاوف الأمهات الصغيرات .. ومآعب تربية الأطفال :

ورد إلينا في بريد العيادة النفسية هذه الرسالة التي نعرض موجزاً لها ..

وعلي غير المعتاد في الرد علي رسائل قراء العيادة النفسية سوف نتناول عرض هذا

الموضوع والرد عليه دون تلخيص نظراً لاهتمام الكثير من السيدات خصوصاً اللاتي

يبدأن تجربتهن الأولى مع الأمومة وتربية الأطفال بهذه الأمور ورغبتهن في الحصول

علي معلومات صحيحة حول ما يدور بالأذهان من تساؤلات .

وصاحبة الرسالة سيدة متزوجة منذ أربع سنوات أنجبت خلالها طفلتها

التي تبلغ عامين ونصف ، وتجد صعوبة كبيرة في التعامل مع ابنتها الوحيدة لدرجة

أنها تعتبر ذلك مشكلة كبيرة تسبب لها الأرق والكآبة والمشكلات الأسرية علي حد

تعبيرها .

المشكلة كما تصف الأم الصغيرة أن " البنت دائمة البكاء والصراخ لأي

سبب بل تقوم بحركات وكأنها مجنونة مثل شد الشعر وعض اليد وضرب الوجه

وكانها تعاقب نفسها دون سبب " ، وتذكر الأم أنها تضطر إلي ضربها إذا

استمرت في ذلك لعدة ساعات ، وأنها تختلف مع الأب حول أسلوب معاملتها

للطفلة التي اعتادت التدليل وتنفيذ طلباتها فوراً .. ولا تستخدم سلاح البكاء!

وحاولت الأم حل المشكلة بإدخال ابنتها في إحدى دور الحضانة فكانت

النتيجة تفاقم الحالة رغم أنها في الحضانة بصورة جيدة لكن العكس في المنزل .

وفي نهاية رسالتها تقول الأم : " أرجو منكم إفادتي بما يجب أن أقوم به مع طفلي الوحيدة ، وكيفية التصرف معها ، وهل الضرب يفيد في هذه الحالة ؟ علماً بأنني حامل الآن وأخاف أن تزداد الأمور سوءاً عندما يحضر الطفل الجديد ؟ * وللسيدة الأم صاحبة هذه الرسالة نقول : لقد لاحظت يا سيدتي كيف أن رسالتك قد استحوذت علي اهتمام خاص من جانبنا ، والسبب الأساسي لذلك أنها ليست مشكلتك وحدك ولكنها مشكلة أعداد كبيرة من الأمهات الصغيرات اللاتي يعتبرن حديثات عهد بتجربة الأمومة وتربية الأطفال ، ورسالتك تعكس القلق الذي يساور هؤلاء الأمهات الجدد في ما يتعلق بأسلوب تربية الأطفال .

ورغم أن رسالتك تدل علي درجة من التعليم والوعي إلا أنك قد وقعت بالفعل في بعض الأخطاء المعتادة في التعامل مع طفلك في سنواتها الأولى فالمعروف أن الصغير في سنوات العمر الأولى تبدأ لديه عملية تكوين سمات شخصية وسلوكية من خلال اكتساب مهارات التعامل من المحيطين به وأولهم الأم ثم الأب والأشقاء ، وفي هذه المرحلة يمكن تشكيل الصغير وفق الأسلوب الذي يتم إتباعه معه .

فالطفل في سنوات عمره الأولى يبدأ في التعود علي بعض الأفعال التي يلاحظ أنها تنال رضا الأم أو يحصل علي مكافأة عليها فيتجه إلي تكرارها ، وقد تسهم طريقة التربية الخاطئة في تعوده علي الحصول علي مطالبه بالضغط علي الأم والأب فتتم تلبية حاجاته حين يبكي أو يصرخ ويتصرف بعصبية ، وبذلك يتم تدعيم هذا السلوك لديه ليصبح أسلوبه المفضل حتى يتحول إلي شخصية انتهازية ويفضل أسلوب الضغط للحصول علي ما يريد.

أما عن العقاب البدني والنفسي ، ونعني بذلك أسلوب الضرب المباشر أو الزجر الشديد والحرمان فإننا لا نفضل اللجوء إليه إطلاقاً في هذه المرحلة من العمر لان الفائدة المنتظرة من أثر العقاب أقل بكثير من المضاعفات النفسية التي تصيب الطفل وتظهر في صورة اضطرابات نفسية تصيبه في مراحل العمر التالية ربما بعد سنوات طويلة .

أما عن مخاوفك من تفاقم الحالة بعد ولادة طفل جديد فهذه المخاوف واقعية إذ ينتظر أن تحدث بعد الصعوبات عقب وصول هذا القادم الجديد الذي سوف ينازع طفلك الصغيرة اهتمام الأسرة . لكن هذه المشكلة يمكن التغلب عليها بتقسيم الاهتمام فيما بينهما ومحاولة خلق علاقة طيبة مع هذا القادم الجديد حتى تزول مشاعر النفور منه لدى طفلك مع الوقت .

أما عن الأسلوب الأمثل للتعامل مع الأطفال في هذه السنوات المبكرة فإنني أرى تلخيصه في عدة نقاط أولها الابتعاد تماماً عن العقاب البدني والنفسي كما ذكرنا ، ثم خلق علاقة طيبة مع الصغير تقوم على إبداء الحنان نحوه في كل مناسبة وامتصاص أى طاقة عدوان لديه ، وأخيراً إبداء الاستحسان والرضا مع أى عمل جيد يقوم به أو أى سلوك غير مرغوب يتوقف عنه ولا مانع من منحه مكافأة علي ذلك .. وأخيراً تذكرى ياسيدتي وهذه رسالة من الطبيب النفسي إلي كل الأمهات... إن تربية الأطفال رغم أنها تتطلب جهداً شاقاً إلا أننا لا يجب أن ننظر إليها علي أنها عبء ثقيل لا يحتمل بل علينا أن نستمتع بها ونحن نرى الطفل يتربى وينمو مع الأيام كالنبات الصغير الذى نرعاه ونسقيه فيكبر وينمو ويثمر ، وحين نرى أطفالنا جيداً فإننا نحقق إنجازاً رائعاً .

مشكلة الوزن.. ما هو الوزن المناسب؟

اكتب إليكم بخصوص مشكلة أولادي الثلاثة وهم جميعاً في مراحل الدراسة أكبرهم بالمرحلة الثانوية والثاني والثالث بالإعدادية ويتميزون بوزنهم الزائد لكنهم في حالة صحية طيبة ووضعهم الدراسي جيد ، اما سؤالي لكم فهو عن الوزن المناسب بالنسبة لأي شخص في مراحل السن المختلفة نرجو توضيح ذلك ولكم الشكر؟

* وزن الجسم لكل واحد منا هو مسألة نسبية يحكمها العمر والطول والجنس ، والبدانة هي تعدى الوزن المناسب وهي تشكل مصدر معاناة لكثير من السيدات والرجال .. والأطفال أيضاً ، فبعد أن كان الجسم السمين في الماضي شيئاً مرغوباً ينظر الناس إليه علي أنه إحدى سمات الطبقات الراقية وعلامة علي رغد العيش ، أصبحت السمنة في العصر الحالي مشكلة يسعى الناس لحلها بالتخلص من الوزن الزائد !

ولعل العوامل النفسية - إلي جانب التكوين الوراثي والعادات الغذائية - من أهم أسباب زيادة وزن الجسم وحدوث السمنة بدرجات متفاوتة لدى السيدات والرجال من مختلف الأعمار.

تعني البدانة تعدى الحدود الطبيعية للوزن الملائم بنسبة تزيد علي ١٢٠٪ وهذا معناه أن شخصاً طوله ١٥٠ سم ويفترض أن الوزن المناسب له هو ٥٠ كيلوجراماً إذا زاد وزنه عن ٦٠ كيلوجراماً فإنه يعتبر في عداد حالات البدانة أو زيادة الوزن !

غير أن مسألة الوزن الملائم لكل واحد منا تخضع لمعايير أخرى مثل العمر، فكثير من الناس يأخذ وزتهم في الزيادة في فترة منتصف العمر (من سن ٤٠-٦٠ عاماً) ، كما أن الجنس عامل هام فالسيدات يميل الوزن لديهن للزيادة منذ سنوات العمر الأولى فنجد البنات بصفة عامة أكثر وزناً من الأولاد ، وكذلك يلاحظ في نسبة البدانة ، ففي الطبقات الأقل ثراء وتعليماً توجد البدانة في نسبة من الرجال والسيدات أكثر من الطبقات العليا بعد أن كانت السمنة في السابق دليلاً علي الثراء ورغد العيش!

الشخصية..

بين الاعتدال والاضطراب

○ ما الشخصية؟

لعل تعبير " الشخصية " هو أحد أكثر المصطلحات تداولاً بواسطة عامة الناس ، فمن قائل إن فلان يتمتع " بشخصية قوية " ، وآخر ليس له شخصية وثالث ضعيف الشخصية ، وكل هذه الأوصاف تعطي الانطباع لدى المتحدث والمستمع عن خصائص وصفات الشخص المقصود ، لكن التعبير الأدق هو أن الفرد هو ذاته الشخصية ، وليس كما يقال : " له شخصيته " .

ذلك أن الشخصية هي مجموعة الصفات والخصائص التي يتميز بها كل منا ، والتي يعرف بها بين أهله وأصدقائه وكل من يتعامل معهم ، لذلك فالشخصية هي الوجه الذي يعرفه ويراه الآخرون منا وليست صفاتنا الحقيقية في معظم الأحيان . ويدل علي ذلك أن الأصل الأجنبي لكلمة الشخصية: *Personality* يعني القناع أي المظهر الخارجي الذي يتخذه كل منا لنفسه ويراه منه الناس ، وقد يكون هذا المظهر مغايراً للتكوين الداخلي مثل حالة الفارس الشجاع المغوار الذي يمتلئ رعباً في داخله فيكون كالأرنب الذي يرتدى ثوب الأسد!

وتتكون الشخصية بخصائصها ومميزاتها في سنوات العمر الأولى وتظل كذلك في المراحل التالية في حياة الفرد فلا يعترضها التغيير إلا بفعل بعض الاضطرابات النفسية ، ولبناء الشخصية علاقة وثيقة بالصورة والشدة التي يحدث بها الاضطراب النفسي عند التعرض لمسببات المرض من مواقف وضغوط

فالشخصية السوية لها القدرة علي الاحتمال والتوافق والمواجهة أفضل بكثير من الشخصية المضطربة أصلاً أو الهشة .

○ ما هي الشخصية السوية، وما الاضطرابات التي تُصيب الشخصية ؟
ليس من اليسير وضع تعريف يتضمن خصائص محددة نطلق عليه الشخصية "السوية" ، أو الشخص "الطبيعي" رغم ما يبدو من سهولة ذلك، فأنا وأنت وأصدقائنا وزملائنا من الناس "الطبيعيين" ، لكن من الناحية العلمية فإن الشخص الذي يتمتع بصفات مثالية في كل الجوانب لا وجود به ، بل إن الصفات المثالية نفسها ليست محل اتفاق فما ينظر إليه علي أنه مثالي وجيد في مكان ما وفي وقت ما يمكن ألا يكون كذلك في مكان وزمن آخر ، وكل منا إذا نظر إلي نفسه جيداً يجد أن هناك صفة أو خاصية ما يتمتع بها لا تتفق مع الاعتدال أو المثالية ومع ذلك فإننا ننظر إلي أنفسنا وننظر إلينا الناس من حولنا علي أننا "طبيعيين" ولا ضرر في ذلك.

لكن هناك اتفاق بالنسبة لبعض الناس علي أنهم يختلفون عن المحيطين بهم في أن لديهم بعض الخصائص والصفات التي تبدو متطرفة عما هو متعارف عليه أو ما هو متوقع منهم ، لكنهم ليسوا مرضي نفسيين بأي مقياس ، فهم رغم تطرفهم ، أو بعدهم عن الاعتدال في بعض الجوانب مستمرون في حياتهم بصورة معتادة ، وغالباً لا يشكون من أعراض تدفعهم لزيارة الطبيب النفسي ، وفي نفس الوقت يتفق الناس علي أنهم غير "طبيعيين" ، ذلك هو غالباً وصف ما نريد أن نتحدث عنه من حالات اضطراب الشخصية ، وفيما يلي سنورد أمثلة لبعض الأنواع من حالات اضطراب الشخصية لا شك أنها تصف بعضاً من الأفراد الذين

تراهم في الشارع وفي المدرسة وفي المواصلات العامة ، ويجلسون خلف مكاتب المصالح الحكومية ، وأمثله ذلك .

الشخصية الهستيرية : حيث يتميز الشخص بعدم النضج في تصرفاته فيميل إلي لفت انتباه الآخرين عن طريق الاستعراض والمبالغة في رد الفعل عند مواجهة أي موقف فيكون في كثير من الأحيان مثل الممثل الذي يقوم بدور في المسرح ، كما يتميز هؤلاء الأشخاص بقابليتهم للإيحاء وسهولة السيطرة عليهم .

الشخصية الفصامية : وتتميز بالانطواء والانغلاق والميل إلي العزلة، ويغلب علي الذين يتمتعون بهذا النوع من الشخصية الخجل وبرود العواطف ، ورغم أنهم عادة ما يتفوقون في التعليم إلا أنهم عادة ما يتجهون إلي الاندماج في أحلام اليقظة والاستغراق في أوهامها لأوقات طويلة .

مقلب الأمواه : بعض الأشخاص يتصفون بالتلقائية والسرعة في تقلبات المزاج بين المرح والإقبال علي الحياة وبين عكس ذلك من الإحساس بالحزن والكتابة دون أسباب موضوعية، لكنهم علي أي حال يتمتعون بطيبة القلب وحسن الطوية .

الشك المرضي : بعض الناس لديهم استعداد دائم للشك في كلمة أو تصرف أو موقف يتعرضون له ، ولديهم حساسية مفرطة في تفسير الأمور تدفعهم إلي تفسير كل تصرفات الآخرين نحوهم بسوء نية ، وتجدهم يستشيطون غضباً عند توجيه أي نقد أو توجيه إليهم حيث يكون لديهم شعور بأنهم متميزون عن أقرانهم فيترتب علي ذلك ابتعاد الأصدقاء والزملاء عنهم.

○ ما العلاقة بين اضطراب الشخصية والأمراض النفسية ؟

لا نستطيع أن نعتبر خصائص وأنماط الشخصية التي ذكرنا بعض أمثلها حالات لمرضى نفسيين يتعين علاجهم ، لكن هناك ارتباط قوى بين هذه الأنماط والأنواع من بين الشخصية وبين المرض النفسي.

فعند فحص أي مريض نفسي لأبد من السؤال والاستقصاء لمعرفة نوع الشخصية التي كان عليها المريض قبل الإصابة بالمرض النفسي ، فهناك بعض أنواع الشخصية ترتبط باضطرابات نفسية معينة، مثل الشخصية الهستيرية التي ترتبط بظهور أعراض حالات الهستيريا عند التعرض لضغوط ، والشخصية الفصامية التي قد تكون مقدمة لمرض الفصام العقلي ، والشخصية التي يغلب عليها تقلب المزاج قد ترتبط بمرضى الهوس والاكتئاب ، وهكذا فإن للشخصية علاقة بحالة الاضطراب ونوعه ومن هنا كانت أهمية دراستها .

كما يفيد التعرف علي خصائص الشخصية في توجيه المريض ومن حوله إلي أسلوب الوقاية من حالة الاضطراب النفسي المحتمل في بعض حالات اضطراب الشخصية ، وأذكر في هذا المجال ما لوحظ في مرضي القلب الذين يصابون بالذبحة الصدرية والجلطة وهي من أمراض العصر الخطيرة التي تسبب نسبة عالية من الوفيات حيث وجد أن هؤلاء المرضى كانت نسبة كبيرة منهم تشترك في صفات معينة منها التوتر المستمر ، والنشاط الذي لا يهدأ ، والاتجاه للتنافس لتحقيق إنجازات في العمل والحياة ، ويطلق علي هذه الصفات مجتمع نط الشخصية نوع (أ) ، وهذا النوع من الناس تعتبر عرضة للإصابة بهذه

الخصائص إلي تهدئة إيقاعهم في الحياة والاهتمام بصحتهم النفسية للوقاية من أمراض القلب قبل الإصابة بها .

○ ما هي الشخصية العدوانية، وهل للشخصية علافه بالانحرافات الخلقية و ارتكاب الجرائم ؟

هناك بالفعل خصائص معينة تنطبق علي كثير من الأشخاص الذين يقدمون علي الخروج عن القانون والعرف وتعدى القواعد المرعية مثل الذين يرتكبون جرائم القتل والسرقة والاعتصاب أو استخدام العنف في مواقف متكررة وهؤلاء عادة ما تكون انفعالاتهم سريعة ولا يكون بوسعهم التحكم في سلوكياتهم بل يندفعون في موجة عنف طاغية يرتكبون خلالها الأعمال العدوانية .

ويطلق مسمى الشخصية " السيكوباتية " أو المضادة للمجتمع علي الذين يتصفون بهذه الخصائص ويكون الاتجاه للعدوان أحد أهم مميزاتهم . بالإضافة إلي تبرد العواطف وتناقص الإحساس بالآخرين أو بتأنيب الضمير علي أي عمل يقومون به ، ومن هؤلاء عدد كبير من نزلاء السجون الذين أقدموا بالفعل علي ارتكاب الجرائم ، ولكن غالبيتهم يعيشون طلقاء ويمارسون الانحرافات الخلقية وألوان الشذوذ ، والسرقة ، والنشل ، وإدمان المخدرات .

ويشكل حل مشكلة هذا النوع المضاد للمجتمع من اضطراب الشخصية أحد أهم التحديات سواء من الناحية النفسية أو الأمنية لصعوبة السيطرة علي هؤلاء الأشخاص ، فلا هم من المرضى الذين تتطلب حالتهم الإيداع في المستشفيات العقلية ، وإذا حدث ذلك يسببون بها الكثير من المشاكل ، ولا هم دائماً من الحالات الإجرامية التي يجب التحفظ عليها في السجون ، وعليه تظل هذه المشكلة قائمة ويصعب حلها.

حالات نفسية

أحلام اليقظة :

أنا طالبة في الثانوية العامة ، وأكتب لكم بعد أن ظهرت نتيجة الامتحان وكانت درجاتي فيه ضعيفة ، والسبب أنني لم أتمكن أثناء فترة الاستعداد للامتحان من تحصيل دروسي رغم أنني كنت أقضي وقتاً طويلاً في المذاكرة ، لكن بمجرد أن أجلس في غرفتي وأفتح الكتاب أمامي أسرح في موضوعات كثيرة وأنتبه بعد ساعات لأجد نفسي في نفس الصفحة ، ولا أعلم ماذا أفعل الآن بعد هذه النتيجة التي سببت شعوراً بخيبة الأمل ؟ .

° عزيزتي الطالبة صاحبة هذه الرثالة ... أقول لك أولاً لا داعي لهذا الشعور باليأس والإحباط ، ومن الواضح أن استعدادك للامتحان لم يكن كما يجب ، فبدلاً من التحصيل الدراسي الجيد قبيل الامتحان فقد استسلمت لما نطلق عليه أحلام اليقظة ، وهي تلك الأفكار التي تتتابع وراء بعضها وتستغرقنا تماماً وتستهلك الوقت والطاقة فيما لا يفيد ، وبالتالي فقد كان التركيز مقدنياً للغاية مما ترتب عليه هذه النتيجة .

والحل الآن هو عدم الاستسلام لليأس أو الإحباط ، بل عليك بالاستفادة من الأخطاء ، وننصح في فترة الاستذكار بتنظيم الوقت ، وتوفير قسط من الراحة بين فترات المذاكرة ، والتركيز في الدرس ، وفي حالتك هذه قد تفيد المذاكرة مع زميلة أخرى لتحقيق الاستفادة القصوى من الوقت والتغلب على أحلام اليقظة .

المشي والكلام أثناء النوم :

أنا طالب في المرحلة الثانوية ، ومشكلتي غريبة حيث يذكر لي إخوتي أنني أتحرك من سريري بعد أن أنام وأخرج من غرفتي وأجول في المنزل ويذكرون أنني خلال ذلك أقول بعض الألفاظ غير المفهومة ، كل ذلك يحدث وأنا لا أذكر منه شيئاً في الصباح ، فهل هذا مرض نفسي ؟ انني في حالة قلق شديد علي حالي ، فماذا أفعل ؟ .

° عزيزي الطالب كائب هذه الرمال : الحالة التي تشكو منها ليست غريبة كما تتصور،إنها إحدى الحالات المعروفة عندنا في العيادة النفسية وهي المشي والكلام أثناء النوم.والسبب في هذه الحالة هو وجود صراع نفسي داخلي.وتوتر وانفعال مكبوت في داخلك لأي سبب ولم يتم التعبير عنه في وقته أثناء اليقظة ،يحدث أثناء النوم أن يعمل العقل الباطن بعيداً عن سيطرة الوعي وتكون النتيجة هي الحركة إلي هدف ما دون وعي،أو الكلام بألفاظ غير مترابطة لا تكون مفهومة تماماً لمن يسمعها.

والحل هنا هو جلسات للعلاج النفسي للبحث عن الأسباب الكامنة وراء هذا الصراع النفسي الداخلي،ويمكن بالمثابرة والصبر في عملية العلاج هذه التخلص من هذه الأعراض ، واطمئنك يا أخ محمد أنه لا داعي للقلق الزائد فحالتك هذه قابلة للشفاء التام ان شاء الله .

طالب حائر .. طيار أم مهندس ؟:

أنا طالب انتهيت من دراسة الثانوية العامة هذا العام بتفوق والحمد لله لكن بعد أن حصلت علي شهادة الثانوية تواجهنني الآن مشكلة اختيار الكلية التي

أكمل بها دراساتي الجامعية، فأنا منذ الصغر أحلم بأن أكون طياراً ، وأعجب دائماً كلما أسافر " بالكابتن " الذى يقود الطائرة لكن والذى يصرعني التحاقى بكلية الهندسة لأن دراسة الطيران المدني تحتاج للسفر الي الخارج، وهو لا يريد أن أترك الأسرة للدراسة بالخارج .. أنا في حيرة بين ما أحبه وما يريده لي والذى، فماذا أفعل؟.

° وللطالب الحائر صاحب هذه الرسالة نقول : معك حق في هذه الحيرة فإن أى اختيار بين شيئين يتضمن عادة نوعاً من الصراع الداخلي لا يهدأ إلا بحسم الاختيار لصالح أحد هذين الشيئين ، والاختيار بالنسبة لك له أهمية خاصة فهي مسألة مستقبل ، ويقولون بأن لكل فرد مهنة واحدة تصلح له وتناسبه، واختيار الطريق الذى يعد الواحد منا لمهنته الملائمة هو من القرارات الهامة في حياة الإنسان لأنه يؤثر في مستقبله ومستقبل أسرته ، ومركزه الاجتماعي طول حياته .

ورغم أنني هنا لا أستطيع أن أحدد لك أى الاختيارين أفضل بصورة قاطعة إلا أنني أقترح عليك أن تعيد دراسة مميزات وعيوب كلا الاختيارين ، وتأكد يا عزيزى أن أياً منا من الممكن أن يغير ميوله واهتماماته وأن يعود علي أى وضع جديد فليس هناك الوضع الأمثل الذى لا يمكن التخلي عنه ، وبالنسبة لمشكلتك في اختيار طريقك الدراسي والمهني في هذه المرحلة بالذات فإنني أدعوك الي مناقشة ذلك مع ذوى الخبرة من الأقرباء والاستماع الي نصائح الوالدين قبل أن تتخذ قرارك النهائي .. مع تمنياتي لك باستمرار النجاح .

الطالب الخجول .. والخوف الاجتماعي:

أنا طالب فى المرحلة الثانوية فى مدرسة " ... " وأكتب الي الطبيب النفسى عن مشكلتى التى جعلتنى لا أحب الدراسة وأشعر أنني أقل من زملائى، فأنا فى

المدرسة أثناء الدروس أكون خائفاً من أن يسألني المدرس عن أى شيء ، أو يطلب منى الإجابة على أى سؤال أو حتى القراءة من الكتاب فى الفصل أمام زملائى ، وإذا حصل أن سألني أكون متعباً جداً ولا أستطيع رغم إنى أعرف جيداً الإجابة ويمكن أن أقولها لزميلتي الذى يجلس جنبى لكن أخجل أن أتكلم بصوتى أمام الفصل، من فضلكم ما حل مشكلتي ؟ مع الاعتذار عن أسلوب الرسالة .

° ولعزبى الغالب صاحب هذه الرسالة أقول أننى ألاحظ شجاعتك من عرض مشكلتك التي يعاني منها الكثير من الطلاب غيرك في كل مراحل التعليم وكثير من الأولاد والبنات في مثل سنك وفي كل مراحل العمر، وأصل المشكلة هنا هو الخجل الذى يدفع إلي فقدان الثقة في النفس والخوف الذى نطلق عليه "الخوف لاجتماعي" أى الذى يحدث بصفة خاصة أثناء وجود الشخص وسط الناس وحين يضطر إلي التحدث أمامهم.

ومن علامات هذه الحالة التلعثم وزيادة ضربات القلب وتصيب العرق والارتعاش عند التعرض لموقف يطلب فيه إلي الشخص أن يتحدث إلي مجموعة من الناس أو يواجههم ، ولا يقوى علي ذكر ما يعرف من معلومات رغم أنه يستطيع ذلك إذا كان بمفرده أو في المنزل أو مع صديق له ، وهذا هو الموقف في حالتك يا عزيزي الطالب صاحب هذه الرسالة .

والحل يا عزيزي هو أن تبدأ فوراً في تدريب نفسك علي التخلص من هذه الحالة بتعريض نفسك لبعض هذه المواقف مع الزملاء خارج الفصل وفي المنزل مع أخوانك دون أن تخشي أى شئ والآخرون لا يمثلون مصدر خوف لك ، والآن حاول

ذلك فإذا لم تستطع فعليك بزيارة العيادة النفسية دون حرج لمزيد من الارشادات حتى تتخلص من ذلك .

الحوار مع النفس:

أنا طالب جامعي تتلخص مشكلتي فى أننى فى بعض الأحيان أشعر بالخوف والقلق والتعاسة دون سبب وكثيراً ما أقول لنفسى أننى سيئ الحظ وقليل البخت رغم أن ظروفى بصفة عامة لا تختلف عن غيرى بل ربما تكون أفضل من بعض النواحي ، وهل هناك طريقة غير الدواء يمكن لى بها مواجهة هذه المشاعر القاتلة .. نرجو منكم توضيح ذلك بطريقة مبسطة مفهومة .

* من الحقائق الهامة أن أى واحد منا إذا تبنى فكرة معينة وراح يكررها لنفسه فإنه يتأثر بمحتوى هذه الفكرة ، وهذا يعنى أنك يا عزيزى إذا رددت بينك وبين نفسك عبارة " أنا غير سعيد " أو " لست راضياً عن نفسى " فإنك غالباً سوف تشعر بالقلق والاضطراب فى داخلك لأن الفرد يتأثر بما يدور بذهنه من أفكار وأهمية الحديث مع النفس هو أن تحاول التخلص من هذه الأفكار السلبية التى تثير فى نفسك القلق ، فيمكن لك أن توقف هذه الأفكار السلبية حين تقول لنفسك " توقف عن هذا " . وبعد ذلك تردد لنفسك عبارات تشجيع لديك الارتياح والرضا مثل : " السعادة موجودة داخلى ومن حولى " فإن ذلك يوجد شعوراً بالرضا والتفاؤل ويدفع بعيداً مشاعر القلق ، وعبارة " أنا راض عن نفسى والحمد لله " وهناك من أساليب العلاج النفسى المبسطة فنطلب إلى الشخص فى حالة القلق أو الخوف أن يردد عدة مرات " أنا لست قلقاً ولا خائفاً ، ورغم أن هذا الأسلوب يبدو بسيطاً للغاية ويثير الضحك إلا أنه فعال الى حد كبير فى التخلص من القلق.