

## استشارات نفسية

هل أفنتش جوال ابني؟!

لي ابن -17 سنة- يدرس في المرحلة الثانوية، متفوق وخلق بدأت ألاحظ عليه اهتمامه الزائد بجواله، فهو يتلقى عليه ويرسل منه رسائل كثيرة يومياً، واشترى له ذاكرة إضافية، وبدأ مؤخراً يشغله على الصامت من كثرة ما يتلقى من رسائل حتى لا يثير انتباهي. هذا الأمر زاد من قلقي وفاتحته في الموضوع فطمأنني وأكد لي أنها رسائل عادية يتبادلها مع زملائه لكنه لم يطلعني على أي واحدة منها كما كنت أتوقع ليذهب حيرتي. بدأت أفكر في تفتيش جواله في غيابه أو في حضوره لكن المشكلة أن له كلمة مرور لا أعرفها ولا أريد أن أطلب منه أن يفتح لي حتى لا تهتز الثقة التي بيني وبينه خصوصاً أن ذلك لم يؤثر على مستواه الدراسي، لكن ظنوني تنهشني وأخشى عليه من رفقة السوء. سألت عنه معلميه والمرشد الطلابي بمدرسته فأثنوا عليه وطمأنني ذلك لبعض الوقت لكن رغبتني تجددت في تفتيش جواله، فهل أفعّلها وكيف؟

أختي الكريمة:

لا أرى جدوى من تفتيشك لجوال ابنك بتاتاً. إنني أتفهم كثيراً حرصك على ابنك المراهق في هذا العصر الذي انفتحت فيه أبواب الشهوات والشبهات على مصراعيها، ولكن هل تكفي المراقبة الصارمة منك لحمايته؟!... إن ابنك والله الحمد متفوق وخلق باجماع المحيطين به فحافظي عليه ولا تتجسسي عليه. أعتقد أن تنمية المراقبة الذاتية فيه بتقوية إيمانه بالله وربطه بأصدقاء صالحين سيحميه بإذن الله. ومما يساعد في تحقيق ذلك تكثيف الحوار المليء بالعاطفة والمشاعر والاحترام المتبادل بين ابنك ووالديه. إن الطرح الصريح لجميع المشكلات التي عانى منها الآباء في شبابه وكيف نجحوا في مواجهتها مرات وأخفقوا في أخرى وكذلك طرح العضلات التي تواجه الشباب في هذا الزمن وأخذ رأي ابنك في كيفية مواجهتها ثم تسديد آرائه سيسهم في كسر الحواجز الوهمية وستدفع ابنك المراهق للبرح بمشاكله بلا تحفظ. أرى أختي الكريمة أنك حتى لو اكتشفت صدفة أن ابنك غارق في علاقة عاطفية ما فهذا لا يعني أنه قد فسد حتماً وللأبد، فلا تتعجلي في مواجهته واستشيري من تثقين بهم واسلكي درب الرفق فما كان الرفق في شيء إلا زانه. أسأل الله أن يحفظ لك ابنك ويقر عينك بصلاحه.

زوجي المتدين يتابع المواقع الإباحية !

أنا زوجة وأم لثلاثة أطفال أكبرهم عمره 5 سنوات وأصغرهم عمره سنة واحدة، كنا حتى وقت قريب نعيش في أحسن حال والحمد لله فزوجي موظف راتبه جيد وله دخل آخر من ميراثه من أبيه لم أقصر في رعاية زوجي وأبنائي، فقد رفضت التوظيف رغم أنني أحمل مؤهلاً جامعياً، وأحرص على أن أبدو في أحسن صورة أمام زوجي. فوجئت قبل أكثر من عام بالاهتمام المتزايد لزوجي بالحاسوب الذي يضعه في حجرة مكتبه لدرجة أنه يجلس عليه بمجرد دخوله المنزل وبعد عودته من عمله، ويسهر عليه في المساء. قلّت جلساته معنا، وبدأ أطفاله يفتقدونه وهو جالس في البيت. في أيام العطلات يقضي معظم وقته أمام الحاسوب يقلب صفحات الإنترنت. في الآونة الأخيرة بدأ يغلق على نفسه الباب وهو يتصفح الإنترنت. لم تعد تهتم الأشياء التي كانت تثير اهتمامه فيّ فلا فرق لديه أن ألبس فستاناً جديداً أو أشتري عطرأ جديداً، رغم أنه في السابق كان يشيد بذوقي في هذه الأشياء. بدأ يطلب مني أشياء غريبة أثناء علاقتنا الخاصة ثم بدأ يقصر في حقوقي ويهملني. وأخيراً فإنه عمل «كلمة مرور» للحاسوب ولجواله حتى لا يفتحهما أحد غيره. لم أسكت على كل ذلك ففي كل تغير كان يصيب زوجي كنت أحاسب نفسي وأتفهمها بالتقصير وأبذل قصارى جهدي لجذب انتباهه فأنا ما زلت شابة -24 سنة- وجميلة بشهادة زوجي نفسه. وأطلب منه أن يهتم بي وبأبنائه فيخرجنا للتسوق مثلاً أو للنزهة ويخرج معنا بدلاً من أن يوكل كل الأعمال الخارجية للسائق. نصحتني

إحدى صديقاتي بأن أفتح حاسوبه في غيابه ودلتني على طريقة للتغلب على «كلمة المرور» وصمدت عندما نفذت وصيتها فقد وجدت صوراً إباحية تملأ الحاسوب، بعدها أصبت بما يشبه الغثيان والقرع من زوجي ولم أستطع أن أفتحه في الموضوع وأصبحت أكثر عصبية في التعامل معه وبدأت أبادله إهمالاً بإهمال. لا أعرف ماذا أفعل وكيف أسترد زوجي من هذا المستنقع فما زلت في مرحلة الذهول والاحتقار له. فأنا أخترت زوجاً دون غيره ممن تقدموا وكانوا أكثر غنى وجاهاً لخلقهم ودينه ولذلك كانت صدمتي فيه كبيرة. دلوني ماذا أفعل له ولنفسى؟

أختي الكريمة: لا شك أن أي زوجة تمر بموقفك هذا ستصدم حتماً حينما تكتشف ما يرتكبه زوجها خلف ظهرها. هل أخطأ زوجك؟ نعم، وأي خطأ! ولكن هل انتهى كل شيء؟ كلا بالطبع.

إن النظر للمواقع الإباحية أمر مذموم شرعاً وعرفاً لكنه ليس بفضاعة الزنا مثلاً وإن كان أحد وسائله بالتأكيد. ومن الناحية النفسية فإن بعض المبتلين به (يعانون) من إدمان المشاهدة (وقصدت استعمال كلمة يعاني) لأن دافع المشاهدة في البداية اللذة والفضول ثم ينقلب الأمر إلى إدمان يعاني صاحبه للهروب منه ، مصداقاً لقول الشاعر:

وكأس شربت على لذة  
وأخرى تداويت منها بها

ومما يلاحظ في حال مدمن مشاهدة الصور الإباحية أن دافعه لبداية المشاهدة قلة المراقبة لله والفضول والفراغ وليس بالضرورة قصور في جمال زوجته أو حسن تبعلها ثم لا يلبث أن يتدرج في هوة الإدمان العميقة وهو في صراع لا ينتهي مع هذا الإدمان كمن يعاقر الخمر فهو يريد التوقف كل يوم ولكن أنى له ذلك.

لقد كان المصطفى صلى الله عليه وسلم يعالج الخطأ برحمة وحكمة. وكان يؤتى بالرجل معاقراً للخمر مرات وكرات ويقسو عليه بعض الصحابة بالكلام فينهاهم صلى الله عليه وسلم ويقول "ما علمت إلا أنه يحب الله ورسوله".

أختي الكريمة: لقد وصفت زوجتك بصاحب الخلق والدين وعشتم معاً أياماً سعيدة ورزقت منه بالولد أفلا يستحق أن تقفي معه في حال مرضه؟ نعم هو مريض الروح والنفس والجسد معاً. وأقترح لعلاج ما يلي:

أولاً: أحسن التبعيل له وحاولي إشباع رغباته الخاصة حتى لو استهجنتها نفسك في البداية ما دامت مباحة شرعاً.

ثانياً: أشركيه بلطف وتدرج في رعاية الأولاد ورتبي لكم طلعات عائلية إسبوعية منتظمة ، يلاعب فيها أطفاله ويخرج من سجن إدمانه الضيق.

ثالثاً: ابغثي له برسانل رقيقة تعبرين فيها عن شوقك وشوق أبنائك للجلوس معه وغيرتهم من جهاز الانترنت الذي سرق أباهم منهم ، ورغبتهم على الأقل أن يتصفح جهازه بينهم دون جدران مغلقة ، مع تجنب الإيذاء من قريب أو بعيد لإكتشافك لإدمانه.

رابعاً: شجعيه بطريقة مباشرة وغير مباشرة على أن يستأنف نشاطاته ومرافقته لأصحابه الطيبين مع الإشارة إلى أن جلوسه الطويل على الإنترنت مضر بصحته بلا شك.

خامساً: إذا لم تغلح الخطوات السابقة فأرى أن تبثي همك هذا لمن تثقين في علمه وأمانته من قرابتك أو قرابة زوجك لكي يساعدك في انتشاله. وربما تقترحين عليه بأسلوب مهذب أن يستشير مختصاً نفسياً مع تأكيدك لمحبتك ووقوفك معه في محنته.

أسأل الله أن يفرج عنك ما أهمك و يعيد لك أيامك السعيد.

### زوجتي وسلفاتها !

أنا زوج -27 سنة- وأب لطفلين، أحب زوجتي وتبادلني المشاعر نفسها، لا نعاني من أية مشكلات مادية ولكن ظهرت في بيتنا مشكلة تهدد علاقتي بزوجتي، فقبل فترة لاحظت أن زوجتي تشتكي من زوجات إخوتي عقب كل لقاء لنا في بيت العائلة وتوول كلامهن وتدعي أنهن يتعمدن إحراجها. كلمت إخوتي في الموضوع وفوجئت بعدها بأن زوجاتهم يقدمن هدية لزوجتي في أول اجتماع عائلي وأكدن لها أنهن يحترمنها ويقدرنها وفعلن كل ما من شأنه أن يزيل سوء الفهم من ذهن زوجتي. لكنها في الأسبوع التالي اعتذرت أن تذهب معي لاجتماع العائلة في بيت أبي وتعذرت برغبتها في زيارة أهلها. وفي الأسبوع الذي يليه اعتذرت بأنها مريضة والآن مرت حوالي 8 أسابيع وهي تعتذر عن مرافقتي إلى بيت أبي بحجج واهية. زوجات أخوتي يتصلن بها ويعرضن زيارتها في البيت لكنها تعتذر. جلست معها جلسة مصارحة فأخبرتني أنها لا تترتاح لزوجات أخي وأنها فضلت الابتعاد حتى لا تفسد علاقتي بإخوتي، لكنني أخبرتها

أنها بذلك إنما تفسد هذه العلاقة واختلنا كثيراً حول هذا الأمر. هي لا تريد أن تلتقي بزوجات إخوتي وأنا أسعى لإقناعها بتغيير هذا الموقف. فكرت في إجبارها على مرافقتي إلى بيت أبي لكنني تراجعته خشية أن يدفعها هذا الإجبار إلى التسبب في مشكلات أكثر مع زوجات أخي. لا أخفيكم سراً أنني فكرت في طلاق زوجتي لكنني متردد فهي على خلق ودين وجمال وهي أيضاً أم مثالية لكنني أخشى أن تكون سبباً للقطيعة بيني وبين أهلي. فماذا أفعل؟

الجواب:

أخي الكريم: أتفهم جيداً حرصك الشديد على متانة علاقتك بأهلك وتخوفك المحمود من قطيعة تنشأ بينك وبينهم بسبب توتر علاقة زوجتك بسلفاتها. لقد وصفت أخي زوجتك وأم أبنائك بعدة أوصاف: فهي ذات خلق ودين وجمال، وأم مثالية، وتبادل ذلك مشاعر الحب، وقد فضلت الابتعاد عن لقاء سلفاتها بنية طيبة ألا وهي خشية إفساد علاقتك بإخوانك. ومع كل هذه الأوصاف المثالية في زوجتك فقد فكرت بطلاقها حلاً لهذه المشكلة وهو برأيي الحل رقم مائة بعد فشل الحلول التسع والتسعون السابقة له بل هو في الحقيقة هروب من مشكلة محدودة الوقت والتأثير إلى مشاكل متعددة ومزمنة.

لا أعلم تفاصيل ما حدث بين زوجتك وسلفاتها لكن ما أعلمه أنها مشكلة عابرة شائعة الحدوث وما أعلمه كذلك أن مشاعر المرأة حساسة ومرهفة وتتبدل سراعاً تبعاً لتغيرات هرموناتها، وقراراتها قد تتلون بسبب العاطفة أكثر من المنطق.

لا شك أنك قد سلكت الخطوة الصحيحة الأولى بجلسة المصارحة التي عقدتها ولكنك بحاجة إلى جلسات نقاشية أخرى مشبعة بالعاطفة، وتكون منطلقاً في حوارك فيها من حبك وتقديرك لزوجتك وحرصك على مكانتها السامية بين أهلك مع تجنب المبالغة في الثناء على سلفاتها أمامها كيلا تثير كوامن الغيرة في قلبها. ومن الحلول الممكنة أن تستشير زوجتك في توسيط إحدى أخواتك أو أقرب سلفاتها إلى قلبها، وكثيراً ما ينجح النساء في ردم مشاكلهن البينية إذا لم تتعقد بتدخل الرجال.

أخيراً لاتدع أخي هذه المشكلة الطارئة تستحوذ على همك ووقتك أو تؤثر سلباً على علاقتك بزوجتك وإخوتك. ابحث بحرص عما يوثق علاقتك بإخوتك وزوجتك والهج بالدعاء لربك عسى الله أن يفرج عنك ما أهمك ويجازيك عن نيتك الصالحة خيراً.

.....

لدي مشكلة تؤرقني منذ زمن: أنا فتاة أبلغ من العمر أربع وعشرون سنة أخاف من الغبار خوفاً شديداً فمنذ أن أشاهد السماء بدأت تميل إلى الاحمرار حتى أحس برجفة وخوف شديد فلا أستطيع النوم ولا الأكل ولا أستطيع الجلوس بمفردي حتى لو استمر ذلك لعدة أيام.. ثم تطور الأمر حتى عندما أرى قطعة سحب صغيرة أصبح في قلق وخوف مع العلم أن ذلك الأمر لم يبدأ إلا قبل خمس أو ست سنوات أما قبل ذلك فالأمر طبيعي.

أرجو منكم التوجيه فأنا حاولت كثيراً التغلب على تلك الحالة فلم أستطع.

م. ع

الأخت الكريمة م. ع :

الخوف البسيط من الظواهر الطبيعية المتكرره كالغبار والرعد والبرق يعاني منه عدد ليس بالقليل من الناس، وغالبا ما يكون محدود الوقت والأثر على وظائفهم الحيوية أو استمتاعهم بحياتهم. أما ما حصل لك فهو بلا شك خوف مرضي ، وربما نشأ ابتداءً من طقس بالغ الغبار رافقته حالة شعورية عارمة بالخوف مصحوبة بأعراض تهيج الجهاز العصبي اللاإرادي من خفقان وعرق وارتعاش... الخ وحدث بعدها ارتباط شرطي على مستوى لاواعي بين الغبار أو مقدماته وظهور هذه الأعراض مما أدى إلى تكرار هذه الحالة وتفاقمها مع مرور الأيام. وغالب من يصاب بهذه الحالة يكون عنده قابلية جينية للقلق وشخصية مترددة ذات مخاوف متنوعة منذ الطفولة ، وأطمئنك أختي الكريمة أن شفائك قريب بإذن الله حال مبادرتك إلى الاستشارة الطبية النفسية لتقييم حالتك والبدء بعدها بعلاج سلوكي لإزالة هذا الخوف المرضي.

.....

أصابني مرض نفسي وأنا في المرحلة الابتدائية ولم ألق له بالاً، وعندما كنت في الثاني المتوسط وفي أحد الاختبارات الشهرية ارتبكت وما استطعت الإجابة فأخذتني ربشة عنيفة وخوف شديد وفي تلك اللحظة إذ بسائل منوي يخرج مني من تلقاء ذاته بتدفق وشعرت به فلم أهتم لأول مرة وقلت في نفسي هذا شيء طبيعي وتكرر عليّ في بعض الاختبارات فلم أهتم لذلك.

وعندما نقلت إلى الدراسة الثانوية خارج البلاد (القرية) إلى المدينة وأنا أسكن في سكن خاص بالطلاب في المدرسة، أتاني هذا المرض في أحد الاختبارات ومن تلك اللحظة بدأت أفكر فيه وخفت منه وصرت كنيباً مهموماً. وبينما كنت أصلي الجمعة قبل الخطبة ففكرت فيه وخفت أن يأتيني فأتاني وأبطل عليّ صلاة الجمعة ومن ثم تكرر عليّ هذا المرض في بعض صلوات الجمعة التي أخاف أن يأتيني وأنا فيها. ولكن صرت أتصارع مع المرض عند دخول المسجد في صلاة الجمعة فتكون بمثابة حرب بيني وبين نفسي (لأنني عندما أهدى لا يأتيني هذا المرض)، وقد ذهبت إلى طبيب خاص بالجهاز التناسلي فقال: هذا شيء طبيعي لا خوف منه ولا تفكر فيه. وأصبح الآن يأتيني عند النوم في بعض الليالي وأريد السيطرة على تهدئة نفسي فلا أستطيع فيغلبني الخوف ثم يخرج مني هذا المني.

وأنا عندي تفاؤل أنني سأقضي على المرض بنفسي دون أي علاج نفسي ولكني أود أن أعرف اسم هذا المرض وهل يعاني منه كثير وما التوجيهات التي تدفع عزيمة إلى عدم الخوف منه. عبدالله سعيد- اليمن

الأخ المبارك عبدالله سعيد - اليمن :

عندما يخاف الإنسان من موقف معين يزداد إفراز هرمونات التوتر التي تضاعف طاقة الإنسان لأقصى حد للتعامل السريع مع الموقف إما بالمواجهة أو الهروب . وهذه الهرمونات تؤثر على الجهاز العصبي اللاإرادي والذي بدوره يعمل على تهيج الأعضاء التي يغذيها مثل القلب فيصاب بالخفقان والجهاز التنفسي فيصاب بسرعة التنفس وهكذا من الأعراض المعروفة المنتشرة . وفي حالات نادرة فإن تأثير هذه الحالة يصل إلى الأعصاب المتحكم في القذف مما يؤدي إلى القذف المرضي المتكرر بلا لذة مسبقاً بالخوف . وما حصل في حالتك أنه حدث نوع من الترقب والارتباط الشرطي بين الخوف وحدث القذف . وقد استفتيت أحد طلبة العلم في حالة مريض شبيه بحالتك فأفتى أن لا يغسل عليه لأن الغسل من الجنابة واجب في حالة القذف المصحوب باللذة فقط . وأبشرك أن علاج حالتك متوفر لكن تحتاج إلى استقصاء طبي نفسي شامل ثم المواظبة على البرنامج العلاجي سواء كان دوائياً أو علاجاً معرفياً سلوكياً أو كليهما حتى تزول هذه الحالة . شفاك الله.

أنا فتاة عمري 25 عاماً، جامعية، أعمل معلمة في مدرسة أهلية، متفوقة في عملي ملتزمة بديني والحمد لله، رزقني الله العديد من المواهب أحمده وأشكر فضله، مشكلتي هي أنني كنت أحلم وكأنني كبيرة في السن، المهم اجتهدت في الدعاء لله عز وجل بأن يرزقني زوجاً صالحاً واستمرت سنوات طويلة هكذا تقدم لي خلالها خاطب لم يكن مناسباً وتم رفضه بعد ذلك رزقني الله بشخص مناسب يتقدم لخطبتي لكنه غير جامعي ووسيم جداً بينما أنا عادية الجمال وسمراء البشرة، ومن عادات بلدتنا أن لا يرى الخاطب خطيبته إلى يوم الدخلة ويكتفي بأوصاف شقيقته لها، كل ذلك ولد داخلي خوفاً بأن يفشل زواجي أولاً: بسبب أنني أشعر بأنني لست جميلة بالشكل الذي يتناسب مع خطيبي، ثانياً: بسبب كلام أمي فمنذ أن كنت صغيرة كانت أمي تردد أنني إذا تزوجت سيتم طلاقي وذلك عندما أقصر في بعض الأعمال المنزلية في ذلك الوقت لم أكن أبه لما تقوله لكن خطوبتي جعلت تلك الكلمات تعود لذاكرتي، حتى عندما عملت معلمة قال أهلي أنني لا أستطيع أن أجمع بين العمل والمدرسة مع العلم أنني اشترطت أن أعمل بعد الزواج لكنني متخوفة أيضاً من هذه الخطوة، لا أعرف كيف أزيد ثقتي في نفسي فمن يراني أو يتعامل معي يقول إنني أتمتع بثقة عالية لكنني أشعر من الداخل بأنني أحمل خوفاً دفيناً من المستقبل، فأنا لا أريد أن أبدأ حياتي بخوف من الفشل فأنا أعلم بأن الخوف يولد الفشل، ساعدوني كي أقضي عليه وأقتلعه من جذوره، جزاكم الله خيراً.

نور الهداية

الأخت الكريمة نور الهداية:

لا شك أنك تعلمين أن كل انسان ينطوي بين جوانحه على صفات إيجابية وأخرى سلبية في كل جانب من جوانب الحياة المتعددة. ولذا كان من الظلم البين أن يحكم أحد على نفسه أو على غيره حكماً قاطعاً نهائياً بناء على نقص صغير متوهم في جانب واحد من جوانبه المتعددة.

ولقد ذكرت في رسالتك صفات عديدة إيجابية ومواهب متنوعة دفعت خطيبك للتقدم لخطبتك رغم نقص في جمالك كما تذكرين . وأعتقد بأن حكمك السلبي على مظهرك الخارجي مبالغ فيه، وربما خالفك غيرك في هذا الحكم. ومما أذكرى قسوتك هذه على ذاتك استقبالك المتكرر لرسائل أهلك المشككة في قدراتك منذ سن مبكرة وانعكس ذلك سلباً على حوارك الداخلي المشحون بالتردد والنقد الحاد للذات الذي لا يتناسب مع ما يظهر للناس من مواهب وقدرات.

أؤكد لك أختي الكريمة أن الجمال الجسدي أمر نسبي ومقاييسه متفاوتة بين الناس ويقل وهجه بعد مرور وقت على الزواج على حين يبقى جمال الروح وألق الأخلاق ركيزة أساسية للزواج السعيد. أتمنى أن تقتني بعض الكتب والأشرطة المتخصصة في تنمية الثقة بالنفس وتثابري بجد على ممارسة ما فيها من تطبيقات نافعة وإن اقتضى الأمر فالحاجي إلى جلسات العلاج النفسية المتخصصة في توكيد الثقة بالذات...بارك الله لكما وعليكما وجمع بينكما بخير.

ما سبق من استشارات تم نشره في بضعة أعداد من مجلة الأسرة

أخوكم/ د.فهد بن دخيل العصيمي