



## أنت علاجها

### السلام عليكم

ابنتى عمرها ١١ عاما رأت والدها يدخل شغاله فى غرفة امها ويمارس معها الجنس مقابل مبلغ من المال وهى طفلة حساسة ولديها موهبة الرسم والعزف مزاجية وعصبية وقد حكى لى انا والدتها بأن اباه وعددها بمبلغ من المال شهرى مقابل الاتخبرنى لانها ستسبب فى مشاكل كثيره زياده ، وعدتها أنا باننى لن أسأله وفعلا لم أسأله او حتى اوحى له باننى قد عرفت شيئا لاننا اصلا فنام منفصلين بسبب مشاكل اخرى ومتفقين على ان نعيش ببيت واحد لنربى اطفالنا الاربعة وهذه هى البنت الكبرى بين اخوتها كيف يؤثر ما رآته فيها وكيف أتعامل معها او اخفف عنها اشعر بانها لا تستطيع النوم والاكل.

### هل تقصدين..

هل هذا ما قصدهت أم خاننى الفهم. ابنتك .. لن تستطيع التعامل إلا فى حالتين الأولى أن تألف المعصية والثانية أن تصح هذه الأوضاع ، وكلاهما اختيارك لأن تصحيح الأوضاع بيدك فإن تصالحت بأى طريقة مع زوجك لتعيشى حياة سوية فهذا قرارك . وإن تركته حتى لا تهينى نفسك وابنتك فى هذا الوضع تويعيتها حتى تصل لدرجة الألفة بما يحدث فلا تتأثر.. تحدثت عن وقوع زوجك فى الزنا وكأنه أمر قبلته بال تكرار والبأس من التغيير وجزء من حياتك لن ينتهى فلا يجب أن تفكر فيه ، وإنما تفكرين فى كيفية التعامل مع ابنتك بطريقة تجعلها قابلة متفهمه لما يحدث وملتمسة العذر لكل الأطراف

، لذلك فعلاجها هو أنت، إن اتسمت شخصيتك بالاتزان ستترن شخصيتها وإن كنت هادئة متحاوره معها ستكون هادئة ، إن وجدتك تقابلين كل هذه الأحداث بنظرة الإيمان والاحتساب لا بنظرة المصالح والضعف ستكون أيضا كذلك وما أدراك بل ربما تكون سبيلا للإصلاح ، ستكون قوية إن كنت كذلك . فاكسبى حبها و صداقتها وقربها من الله وطاعته حتى يقربها الله منك وتحسن لك طاعة لله وحبها وتقديرها لك .



اتركها. اما الثانية فهى انى عندى مشكلة انى اغسل يدي اكثر مما يجب حتى عندما اصافح احدا اركض واغسل يدي عشر او خمس عشرة مرة اما الثالثة فهى انى عندى عقدة نسيان شىء ما خصوصا فيما يتعلق بالجامعة عندما ارتب اشياى ابدأ بعدها مرة تلو الاخرى ٨ او ٩ مرات، الوقت الذى يحتاجه غيرى فى ترتيب الاشياء انا أخذ ٣ او ٤ اضعافه ، كمان عندى مشكلة الخوف من الاصابة بالامراض الخطيرة دائما احس انى عندى مرضا خطيرا معينا لما اكشف يكون ما عندى شى مثل سرطان او ما شابه ذلك. والدتى مصابة بمرض فصام فى الوجدان منذ ١٧ سنة و اخاف ان يكون عندى نفس المرض اخاف ان اذهب الى طبيب نفسى فيصف لى ادوية تجعلنى انام طول اليوم وانا ليس عندى وقت او أن يصف لى أدوية خاطئة فتتدهور حالتى مثلما حصل مع والدتى . أرجو المساعدة فى اقرب وقت ممكن ، وشكرا.

أما الخوف من الأمراض الخطيرة فهو عرض آخر من أعراض القلق وهو الخوف المرضى، وكل ما سبق يتعلق بالنسيان ، فهناك مثيرات أخرى تشغل التفكير وبالتالي تجعله فى حالة من عدم الهدوء والاستقرار وعدم الارتياح ، فيضعف التركيز وبالتالي التذكر . وكل ما سبق لا يحتاج سوى علاج للقلق بشقيه الدوائى والسلوكى وينتهى أمر هذه الأعراض بإذن الله .

فهذا أيضا قرارك ، وفى أى منهما احتسبى الأجر ، ولا تفكرى إلا فى حياتك وحياة ابنتك وكيف يمكن أن تكون أفضل إن تصالحتم أو حتى تفارقتم . وبعد ذلك يمكنك التفكير فى ما يمكن أن تساعدى به ابنتك لعلاج الآثار النفسية الخطيرة المترتبة على ما عايشته . تحدثى معها واجعلها تلمس فى أمومتك كل الحب والاهتمام والحنان وكأنك لها فقط ، فهى تحتاج ذلك نظرا لظروف حياتكم القاسية ولأنها على أعتاب المراهقة

## صور وأعراض القلق

### السلام عليكم

الحيقيقة انى عندى عدة مشاكل اما الاولى فأنا عندى وضعية دائما ما افعلها وهى مزعجة نوعا ما لا اعلم ما اذا كانت المشكلة نفسية ام لا انا دائما ما اضع يدي على رقبتي . دائما ما احس ان هناك شيئا يخنقنى . لا استطيع ان ابعد يدي عن رقبتي حتى وانا نائمة يمكن المشكلة سخيفة نوعا ما فى نظركم ولكنها مزعجة جدا جدا لى لانى ٢٤ ساعة فى هذه الوضعية لا استطيع ان



### فالمزمت..

قد تنتج عن عدم الشعور بالراحة والتوجس المستمر وتسلب الأفكار الخاطئة ، فيستجيب الشخص لكل ذلك بحركة لا إرادية وتصبح هذه الحركة جزءا من شخصيته فهو يكررها بشكل أقرب للتلقائى وبدون قدرة على التحكم أى بشكل قهرى إذ فهى فعل قهرى استجابة لفكرة قهرية وهى الشعور بأن شيئا ما يخنقك . ونفس فكرة الفعل القهرى تنطبق على تكرار غسل اليدين.





## صعوبة التواصل مع الآخرين

السلام عليكم

أنا أعانى من أحلام اليقظة وعدم القدرة على الاندماج مع الناس والمجتمع بشكل عام وخصوصا مع البنات حتى لو كنت معجبا بها وهى معجبة بى وكذلك الناس، مثال يعنى أنا فى عملى تكون علاقتى مع المسئولين فقط فى حدود العمل وكذلك مع زملائى فى العمل ، المثال الثانى علاقتى ببنى وبين والدى علاقة أب وابنه فقط وليس كأصدقاء مع أنه والدى إنسان اجتماعى ومعارفه كثيرون وهو إنسان محبوب وطيب معى وكذلك مع إخوانى . وعلاقتى مع الناس فقط فى حدود أن عرض معين أو موضوع معين ، أنا أريد أختلط فى الناس وهى المجتمع أريد أكون صداقات وعلاقات بين الناس .

الأخ الفاضل:

الاختلاط بالآخرين وعدم المبادرة فى تكوين صداقات جديدة والسبب فى ذلك انه يفتقد إلى المهارات الاجتماعية اللازمة عند التعامل مع الآخرين كما أن خبراته الحياتية قليلة وكل ذلك يعوقه عن أداء واجبات اجتماعية كثيرة ويحرمه من

اعلم سيدى أن ما تعانيه ليس مرضا نفسيا ولكنه أحد أنواع سمات الشخصية والتي تسمى بالشخصية الانطوائية ويفتقد صاحب هذه الشخصية إلى الثقة فى نفسه وفى قدراته ويفضل العزلة وعدم

شئ فالقراءة تفيدك كثيرا - اقرأ فى الكتب الثقافية والاجتماعية والدينية - لا تبخس بنفسك فأنت لديك مواطن قوة كثيرة ابحت عنها واعمل على إبرازها للآخرين ولنفسك - وكل ذلك سيمنحك دفعة قوية وثقة بالنفس عند التعامل مع الآخرين .

## عامله بأدب وتجاهل تصرفاته السيئة

السلام عليكم

لا أدري ماذا أكتب فهذه هى المرة الأولى التى أكتب فيها عن مشكلتى والتي أراها بالأساس مشكلة نفسية بحتة. تتلخص مشكلتى يا سادة يا سيدات فى أبى ! نعم أبى إنه ذلك الرجل الذى أمقته وأكرهه كل المقت وكل الكره ، فهو ذلك الشخص الذى يتخفى فى رداء الدين ليستحوذ على مظاهر الدنيا ، عمره ٦٣ عاما ، غير متعلم ، لا يترك صلاة أبدا ، ولكنه لا يزكى إلا بالفتات والقليل على الرغم من بلوغ أمواله النصاب الشرعى للزكاة ، فى حوزته حوالى ٣٥٠ ألف جنيهه ، بخيل جدا ، لدرجة أننى إن خرجت من غرفتى للذهاب لدورة المياه والعودة سريعا للغرفة ، يأمرنى أن أغلق مصباح الغرفة لأن فاتورة الكهرباء جاءت مرتفعة فى الشهر المنصرم (متوسط فاتورة الكهرباء حوالى ٢٠ جنيها) لا يعطى والدتى مصاريف المنزل إلا بالشجار والكلام الذى أعتبره أقوى من النار بمراحل عديدة، معاشه ٢٥٠٠ جنيهها . على الرغم من عمره الكبير إلا أنه كثير النظر للنساء والبنات . بل لقد حاول أن يعاكس ويشاغل فتاة جارتنا تبلغ حوالى ٢٠ عاما ، وللأسف كادت هذه الفتاة أن تتجاوب معه ، دائما ما ينهر أمى ( بالبلدى يحرق دمها ) على الرغم من أنها كانت ولا تزال ربة منزل مقتصدات ولولاها (بعد الله طيبعا) ما استطاع أن يدخر أى أموال ، وهى سيدة طيبة لا تستطيع سوى البكاء . حاليا هو يساعدنى فى شقتى (لنا بيت

عائلة يقطنه إخوتى الاثنان ) ولكنه يحسننى بأن ما يفعله معى ، لم يفعله أحد من قبل ولن يفعله أحد من بعد . باختصار هو يكره نفسه كثيرا ! فما بالكم بالناس المحيطين به .

جعلنى أعانى من عدة ظواهر (التردد، الخجل، الخوف، اليأس) أقسم بالله إننى لم أر أبيا يعامل أولاده بمثل هذه الوحشية والهمجية ، كل مشكلة تحدث نراه يقول (هيبع البيت وأشردكوا يا ولاد الكلب.....) ، هل رأيتم أبيا يهدد أبنائه بالتشريد.....والذى نفسى بيده... إن ما قلته هذا يعتبر نقطة فى محيط....ساعدونى قبل أن أصل لمرحلة لا أستطيع معها أن أحيى حياة ساكنة .

الابن البار:

﴿ وَفِي رِبِّكَ أَلَمْ تَعْبُدُوا إِلَّا آيَاهُ وَبِالْوَالِدِينَ إِحْسَانًا إِنَّمَا يَلْفَنُ عِنْدَكَ الْكَبِيرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كَلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَلْفٌ وَلَا تَنْهَرَهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ﴾ الإسراء .

فهو أمر صريح من الله تعالى بالإحسان إلى الأب والأم، وبخاصة حالة الشيخوخة، فلا تضجر ولا تستثقل شيئا تراه من أحدهما ، ولا تسمعهما قولاً سيئا، حتى ولا التأفف الذى هو أدنى مراتب

القول السيئ، ولا يصدر منك إليهما فعل قبيح، ولكن ارفق بهما مهما كان فعلهما بك ، وقل لهما - دائما- قولاً ليئلاً لطيفاً وقد خص الله تعالى بزيادة الرفق بهما عند كبر سنهما وهما قد تجاوز والدك عمر الستين ازدادت حدة طباعه وصار أكثر عنفا وشدّة فاغتم الفرصة، نعم فصبرك عليه وتحملك له من الثواب والحسنات ما لن تستطيع أن تجنيه من أى عمل صالح آخر فلا تأخذ كلامه بتلك الندية وتعامله على أنه شخص شرير وتريد محاسبته على كل ما يتفوه به بل تيقن أن والدك اقرب للمرض من السواء نعم تلك الطباع تلازم عددا ليس بالقليل من كبار السن لذلك تودد له واصبر عليه وادعوه له بالهداية والمغفرة وان ازدادت حالته سوءاً يمكنك استشارة طبيب نفسى ليساعدك على التعامل معه بالطريقة الصحيحة . وغالبا ما سينجح معه هو التعامل بمنتهى التجاهل لسلوكياته السيئة وبمنتهى الأدب له كأب فقط وإجعله يوقن ويفهم أنك لست بحاجة له فى أى شئ . وأنت تستطيع بناء مستقبلك بنفسك وحياتك لا تتوقف إلا على رضاه ولا تتوقف على ماله . وما أدراك ربما يغير تجاهلكم لتصرفاته السيئة من أخلاقه الكثير . فاصبر وادعوه له بالهدى وحسن الخاتمة .







