



العيادة النفسية

إشراف: د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. عماد محمد البشير
أخصائي الطب النفسي

وساوس أخل من ذكرها

تطوعا والله وأحب الله ورسوله عليه الصلاة والسلام وأضع الحجاب الشرعى وأغض بصرى وقاطعت كل الأفلام إلا أننى أتذكر تلك الصور وأحاول والله التخلص منها لأنها تجعلنى أقول على الله بهتاناً والعياذ بالله ساعدونى جزاكم الله خيراً

السلام عليكم
أنا أعانى شكوكا من شهرين ووساوس فى الدين وأموراً أخرى والله إنى لأخجل من قولها وأستحي. إننى فى الـ ١٦ من عمرى والله إنى أخاف غضب الله وأن أدخل النار لهذا، وأنا لا أستطيع حتى التحكم فى شهواتى بالرغم من أننى أصلى وأصوم

الابنة الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله نسأل الله تعالى أن يزيل همك، وأن يكشف كربك، وأن يوفقك لما يحبه ويرضاه. من الرسالة التى أرسلتها التى تذكرين فيها أنك تعانين من وجود وساوس قهرية متكررة عبارة عن تكرار تذكر صورغير مريحة ووساوس فى الدين تجاه الله عز وجل.

الابنة الفاضلة من الواضح أنك تعانين من وجود وساوس قهرية وهى نوع من أنواع المرض النفسى يُسمى الوسواس القهرى. ومرض الوسواس القهرى نوع من اضطرابات القلق. وهو يخلق لدى المريض أفكاراً ومخاوف مبالغاً فيها. تدعى هذه الأفكار والمخاوف باسم «وساوس». ويعجز المريض عن ضبطها أو التحكم بها. إنَّ الاضطراب الوسواسى القهرى يجعل المريض يقوم بأفعال متكررة تدعى «الأفعال القهرية». وتكون الغاية من هذه الأفعال القهرية هى التخلص من القلق المرتبط بالوساوس التى تتاب المريض. ويشعر المريض بضرورة القيام بهذه الأفعال، لأنها تمنحه راحة مؤقتة من الوسواس المزعجة. وهو يشعر أيضاً بانعدام القدرة على التحكم بأفعاله القهرية أو ضبطها. وكثيراً ما تتركز الوسواس والأفعال القهرية على موضوع محدد أو على فكرة محدَّدة؛ ومن الممكن أن يدرك مريض الوسواس القهرى أنَّ مخاوفه غير منطقية. وقد يحاول تجاهل وساوسه أو الكف عن القيام بالأفعال القهرية المرتبطة بها. ولكنَّ تجاهل الدافع الملح للقيام بالفعل القهرى يؤدَّى إلى زيادة قلق المريض. ولا



أيضاً. وهى تستخدم طرقاً كالمناقشة والإصغاء وتقديم المشورة من أجل معالجة الاضطرابات العقلية والعاطفية والسلوكية واضطرابات الشخصية. وغالباً ما تستخدم المعالجة الدوائية للمساعدة على ضبط الوسواس والأفعال القهرية والسيطرة عليها. وغالباً ما يجرى فى البداية استخدام الأدوية المضادة للاكتئاب. وتزيد هذه الأدوية مستويات السيروتونين فى المخ. وعندما يكون الشخص مصاباً باضطراب الوسواس القهرى، فمن المحتمل أن تكون مستويات السيروتونين فى دماغه منخفضة. وقد يطلب الطبيب من المريض استخدام علاجات دوائية مختلفة قبل الوصول الى الدواء الذى ينجح فى تخفيف الأعراض.

يستطيع المصابون باضطراب الوسواس القهرى السيطرة على هذه الأفكار المزعجة، أو على الأفعال القهرية الناجمة عنها. وهم لا يشعرون بأى سرور عندما يقومون بتلك الأفعال. ولكنهم يحظون براحة قصيرة مؤقتة من القلق الذى تسببه الوسواس. ومن الممكن أن تكون أعراض اضطراب الوسواس القهرى شديدة، وأن تستهلك وقتاً طويلاً، لأنَّ المريض يمضى ساعة واحدة على الأقل كل يوم مع وساوسه وأفعاله القهرية. ويتم معالجة اضطراب الوسواس القهرى عادةً بالعلاج الدوائى والعلاج النفسى السلوكى، أو من الاثنين معاً. ويتوصَّل كثير من مرضى اضطراب الوسواس القهرى إلى التخفيف من الأعراض عبر هذا المزيج. وتُعرف المعالجة النفسية باسم «المعالجة الكلامية»



يطاردنى الخوف الشديد من الأمراض المزمنة

السلام عليكم

دكتور أنا أعانى من الخوف الشديد بالنسبة للأمراض المزمنة . من ٤ أشهر حصل لى ألم فى الجهة اليسرى من الرأس واستمر معى الصداع لمدة شهرين ولكن الأمر هو أننى دخلت وبحثت فى جوجل ووجدت أن من الممكن أن يكون ورما خبيثا أو شيئا من هذا القبيل فخفت كثيرا، مما أصابنى بتعب ووهن شديد وثقل بالقدمين واليد اليسرى وضربات قلب سريعة وأشعر بضربات القلب فى جسمى كله ورأسى وبقيت على هذا الحال وبعدها قررت الذهاب إلى طبيب الأسرة فقال لى

هذه أعراض توتر وقلق، ولكن استمرت على هذا الحال فعاودت زيارة الطبيب وقمت بإجراء تحليل دم وطلعت سليمة باستثناء فيتامين دال بحيث إننى أشتكى من تنميل فى قدمى وحرقان وحرارة فى الساق وبعدها بعد شرب حبوب الفيتامين دال شعرت ببرودة شديدة فى عظم الساقين من الأمام وأشعر بأن العصب الذى يوجد وراء الركبة مشدود وهذا الأسبوع شعرت بألم شديد فى العنق والأكتاف وتنميل فى أصابع اليد وكذلك الوجه. أنا خائفة ساعدونى الله يكرمكم أنا منهارة ومتوترة خصوصا أننى قرأت عن مرض تصلب المتناثر.

الأخ الفاضل

السلام عليكم ورحمة الله من الرسالة التى أرسلتها التى تذكرين فيها أنك تعانين من الخوف الشديد بالنسبة للأمراض المزمنة وتذكرين أنك تشعرين بتعب ووهن شديد وثقل بالرجلين واليد اليسرى وضربات قلب سريعة وبضربات القلب فى الجسم كله والرأس بالرغم من كون التحاليل والفحوصات كلها طبيعية، وبالرغم من ذلك ما زلت خائفة من الأمراض ومن كل تلك الأعراض يتضح أنك تعانين من مرض القلق النفسى.

ويتصف مرض القلق العام بالقلق المستمر والمبالغ فيه والضغط العصبي. ويقلق الأشخاص المصابون بالقلق العام بشكل مستمر حتى عندما لا يكون هناك سبب واضح لذلك. ويتركز القلق العام حول الصحة أو الأسرة أو العمل أو المال. بالإضافة إلى الإحساس بالقلق بشكل كبير مما يؤثر على قدرة الإنسان على القيام بالأنشطة الحياتية العادية،

ويصبح الأشخاص المصابون بالقلق العام غير قادرين على الاسترخاء ويتعبون بسهولة ويصبح من السهل إثارة أعصابهم ويجدون صعوبة فى التركيز وقد يشعرون بالأرق والشد العضلى والارتعاش والإنهاك والصداع. وبعض الناس المصابين بعرض القلق العام يواجهون مشكلة القولون العصبي، وتشمل أعراض مرض القلق الأحاسيس النفسية المسيطرة التى لا يمكن التخلص منها مثل نوبات الرعب والخوف والتوجس والأفكار الوسواسية التى لا يمكن التحكم فيها والذكريات المؤلمة التى تقرر نفسها على الإنسان والكوابيس، كذلك تشمل الأعراض الطبية الجسدية مثل زيادة ضربات القلب والإحساس بالتنميل والشد العضلى. أما بالنسبة للعلاج فإن معظم أمراض القلق تستجيب بشكل جيد لنوعين من العلاج: العلاج بالأدوية والعلاج النفسى. ويتم وصف هذه العلاجات بشكل منفصل أو على شكل تركيبة مجتمعة وتستعمل

ثلاثة أنواع من العلاج النفسى بنجاح لمعالجة أعراض القلق العام: ١- العلاج السلوكى : الذى يسعى لتغيير ردود الفعل عبر وسائل الاسترخاء مثل التنفس من الحجاب الحاجز والتعرض المتدرج لما يخيف المرء بعمل بعض تمارين الاسترخاء، وهناك عدة كتيبات وأشرطة موجودة بالمكتبات، أو يمكنك الاستعانة بأى أخصائى نفسى، أو طبيب نفسى، من أجل تدريبك على هذه التمارين بالصورة الصحيحة، وهذه التمارين فى أبسط صورها، هى أن تجلس فى مكان هادئ، ويفضل أن تستلقى وأن تغمض عينيك وتفتح فمك قليلا، ثم تأخذ نفسا عميقا جدا، وهذا هو الشهيقي، ولا بد أن يكون ببطء، وأن تستغرق مدته من ٤٥-٦٠ ثانية، ثم بعد ذلك تمسك الهواء، وبعد ذلك يأتى إخراج الهواء أو الزفير بنفس القوة والبطء الذى قمت به فى الشهيقي. كررى هذا التمرين من ثلاث إلى أربع مرات فى الجلسة الواحدة، ويجب أن يكرر التمرين

مرتين على الأقل فى اليوم. بجانب ذلك توجد تمارين أخرى تعتمد على التأمل واسترخاء مجموعة العضلات لمختلفة بالجسم. هذه إن شاء الله أيضاً تساعدك كثيراً فى عملية التذكر والاسترخاء، وسوف تقلل إن شاء الله من القلق. ٢- العلاج التعلّمى الإدراكى: ويساعد العلاج التعلّمى الإدراكى- مثل العلاج السلوكى - المرضى على التعرف على الأعراض التى يعانون منها ولكنه يساعدهم كذلك على فهم أنماط تفكيرهم حتى يتصرفوا بشكل مختلف فى المواقف التى تسبب لهم القلق. ٣- العلاج النفسى الديناميكي : ويتركز العلاج النفسى الديناميكي على مفهوم أن الأعراض تنتج عن صراع نفسى غير واع فى العقل الباطن، وتكشف عن معانى الأعراض وكيف نشأت، وهذا أمر هام فى تخفيفها. ونصيحتى لك باستشارة الطبيب النفسى فى أقرب فرصة حتى تتخلصى من معاناتك...وفقك الله وهداك..



العيادة النفسية

د. محمود أبو العزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

د. داليا مختار السوسى
استشارى الطب النفسى

ضعيفة كثيرا.. ودائما أحترق نفسى

السلام عليكم

أنا عمرى ١٨ سنة شخصيتى ضعيفة كثيرا ودائما أحترق نفسى ... وأتصرف تصرفات غير عقلانية ... أتعصب كثيرا. والبنات يتكلمن عنى كثيرا بأنى غبية وأنى ما عندى شخصية وبنحرج من مواقف وهذا سبب لى عقدة نفسية وما أقدر أدافع عن نفسى ودائما أفكر فى الهرب أو الانتحار لأن هذا الواقع غير مناسب لى والناس صعبة كثيرا وأنا إنسانة طيبة وأعامل الناس بنية صادقة وهذا جعلهم يستغلون طيبتى وحاجتى للحنان ويستغلون نقطة ضعفى وأنا بحكى كل شىء عن حياتى للناس الذين أعرفهم ولا أعرفهم على أمل أن أجد من يقف بجانبى ويخرجنى من حالتى ولكن كل ما أحكى لهم يزيد وأصبحت يائسة لا أمل لى بالحياة، أحب الحزن لأنه يؤنسنى فى وحدتى، أضحك كثيرا بسبب حزنى ولا أحد يشعر بى ويلومونى على أفعال لم أقصدها. بالنسبة لى المستقبل مجهول وخاصة أننى دائما أفكر فى مشاكل وأزمات وعنف فى الماضى. كرهت هذه الحياة ولولا خوفى من الله لاتنحرت نصيحتكم..

بعض النصائح للحفاظ على التفاؤل:
- اعرفى نفسك. هل تشهد حالتك النفسية تقلبات سريعة؟ هل تدوم الحالات السلبية والمتشائمة أكثر من حالات التفاؤل؟ هل يسهل عليك العودة إلى المزاج العادى الطبيعى؟ هل أنت منزعة من حالتك النفسية؟ لا تلومى الأحداث الخارجية أو ماضيك على مشاكلك المعنوية. فطباعك هى أيضاً مسؤولة عن ذلك. ولا يجدر بك تجاهله ولا لومه. تعامللى مع مزاجك بجدية. فإذا كنت تشعرين بالكآبة أو كان مزاجك سيئاً، توقفى قليلاً للتفكير والتصرف. إذا تجاهلت هذه الحالة النفسية، يحتمل أن تؤثر فى نشاطاتك وتصرفاتك. قولى لنفسك: "حسناً، مزاجى سيئ. ما هى المشكلة؟ أين الخلل؟". لا تتعامللى مع مزاجك بجدية مفرطة. صحيح أن هناك مشكلة معينة، لكن هل تستحق كل هذا التدمير والكآبة والحزن؟ - اسألى نفسك إذا كنت ترغبين فعلاً فى استمرار الوضع على هذا الحال. فقد نرغب أحياناً فى عيش حالة كآبة وعدم بذل أى جهد للخروج من هذا الوضع. لماذا؟ لعدم تحميل الآخرين مسؤولية أو إشراكهم فى المشكلة. سوف تجددين أن السيطرة على المزاج هى أمر تتعلمينه بطريقة تدريجية، تماماً مثل بقية الأمور فى الحياة. فى البداية، لا حاجة إلى الإصرار على تحسين مزاجك عند مواجهة أية مشكلة. باشرى أولاً فى السيطرة على المشاكل الصغيرة وراقبى تماماً رد فعلك وتصرفاتك. وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه..

يحدد الأسلوب الأمثل لعلاج كل حالة.
الأخت الفاضلة.. تشير الدراسات كذلك إلى أن التربية والمناخ العاطفى ومرحلة الطفولة هى من العوامل المؤثرة فى مزاج الإنسان حين يكبر. لكن حتى لو كنت تميلين بطبيعتك إلى الحزن والكآبة والسلبية، يمكنك اتخاذ بعض الخطوات التى تساعدك فى مواجهة هذه المشكلة والتغلب عليها، فالتفاؤل هو فى النهاية مسألة إرادة لا أكثر. واليك

ويصعب تركيزه ويصبح لا يستطيع القيام بالواجبات والأعمال المعتادة. وقد يصاحب ذلك اضطرابات فى معظم أجهزة الجسم خاصة الجهاز الهضمى، وأيضاً قد يضطرب النوم. لذلك يجب عليك استشارة الطبيب النفسى حيث تتعدد طرق ووسائل علاج الاكتئاب، فهناك العلاج بالعقاقير إلى جانب بعض الوسائل النفسية والاجتماعية التى تساعد مريض الاكتئاب، والطبيب هو من

السلام عليكم ورحمة الله

من الرسالة التى أرسلتها التى تذكرين فيها أنك تعانين من الشعور بضعف الشخصية والحزن واليأس من الحياة وكراهية الحياة لدرجة تمنى الموت، ومن كل تلك الأعراض يتضح أنك تعانين من درجة من درجات الاكتئاب النفسى. ويمكن حصر أهم أعراض الاكتئاب فى الآتى: قد يشكو المريض صراحة بأنه مكتئب حزين يأس .. يبدأ المرض بفقد الحماس .. فقدان الاهتمام والفتور واللامبالاة .. عدم القدرة على مسيرة المجتمع ومعايشة الحياة .. عدم الإحساس بالسعادة والطمأنينة وتتطور الأعراض إلى أن يغمس المريض فى التفكير والتهويل لدرجة أنه يلغى حياته ويشعر باليأس .. ويحس نفسه فى دوامته فيصبح بعيداً عن الواقع الاجتماعى يعيش فى وهم خطير اسمه شبح الموت وتضييق الدنيا فى نظره وتستحيل الحياة. كذلك قد ينتاب المكتئب إحساس بالتعاسة والأفكار غير السارة وتضعف طاقته





الخوف من الموت

دمر حياتي

السلام عليكم

الوساوس بس ماني قادرة أتخلص من الوسواس والله أقرأ قرآن وأستغفر عشان أتخلص من الوسواس والله ما تروح ولأنى ما قادرة أتخلص منها ساعدوني هذه حالتى من ناحية أما من الناحية الثانية جدا أخاف أقول لأهلى عن حالتى والله إنى ما ألاقى أحد يفهمنى حتى أمى ما تفهمنى والله ولا تسمع لى والله راح انفجر من كثرة الخوف والتفكير..

تكفون ساعدوني... وسواس الخوف من الموت دمر حياتى والله لليوم أقعد أفكر فى الموت وبذات اليوم أخذنا درساً فى التحفيظ والأبلة كلمتنا عن الموت وما يحصل للإنسان فى القبر، والله من بعدها تشوش تفكيرى كله عن الموت، والتفكير فى القبر زادت حالتى. والله انقلب وأحاول أنى أتخلص من

الابنة الفاضلة

منه وهى بإذن الله سوف تستطيع مساعدتك فى التغلب على كل ما تشتكين منه وسوف تقدم لك النصيحة المناسبة لتصحيح علاقتك الأسرية. وهنا ننبه أولياء الأمور والمربين إلى أهمية تعلم اختيار السن الذى يتم فيه مخاطبة الأطفال فى بعض الموضوعات الخاصة من مسائل الموت وموضوعات البلوغ والجنس والموضوعات الخاصة الأخرى، ويجب كذلك عرض تلك المعلومات بطريقة واضحة وبعبارة سهلة وبدون إظهار انفعالات عاطفية أثناء الشرح. وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه

يكون الحديث بغرض سرد بعض الأحاديث النبوية من باب العظة والترهيب من بعض السلوكيات الضارة التى يفعلها البعض وتستوجب عذاب القبر. ولكن كل تلك الحكايات والمناقشات تؤدى فى الكثير من الأحيان إلى ردود فعل غير مرغوب فيها لدى الأطفال وتؤدى أحياناً إلى ظهور بعض الأعراض النفسية التى إذا لم تُعالج بتفهم وحكمة تؤدى إلى توتر فى شخصية الطفل قد تصل إلى المرض النفسى. الابنة الغالية ننصحك بالذهاب إلى الإخصائية الاجتماعية فى المدرسة وأعرضي عليها كل ما تشتكين

مكتملاً بصورة كبيرة، ويبدأ اكتمال مفهومه نحو الموت فى سنوات عمره المتقدمة، فطفل العاشرة غالباً ما يستطيع فهم الموت كظاهرة. وقد يكون ذلك الخوف ناتجاً عن مرورها بخبرات غير سارة حول طبيعة الموت، وهى عادة المواقف التى تصاحب حالات الموت فى أسرنا بالبكاء والصراخ والنواح والحزن، أو قد تكون قد فقدت شخصاً كانت تحبه كثيراً بسبب موته، فترسخ كل هذا فى عقلها مما جعلها لا تتقبله كأمر قدرى. وبيالغ المعلمون أحياناً فى التحدث مع الأطفال عن حقيقة الموت وعن عذاب القبر وما يحدث فيه، وقد

السلام عليكم ورحمة الله نسأل الله تعالى أن يُزيل همك، وأن يكشف كربك، وأن يوفقك لما يحبه ويرضاه. من الرسالة التى أرسلتها التى تذكرين فيها أنك تعانين من الخوف الشديد من الموت والتفكير فى القبر وعدم القدرة على التواصل مع الأهل. الابنة القلقة.. الخوف من الموت شئ طبيعى حتى لو وُجد لدى الكبار، فتفكير الطفل فى مرحلة ما قبل المدرسة يتسم (بالتركز حول الذات)، لذا ففهمه لحقيقة الموت وتصوّره فى مثل تلك المرحلة قد لا يكون صحيحاً أو



إشراف:

د. محمود أبو الغزائم
مستشار الطب النفسي

إعداد:

ندى عادل جمال
أخصائية نفسية

شعور الحزن والجنون يخنقني

السلام عليكم

أنا عمري ٢٥ سنة أشعر أنني سأجن، أفكر كثيرا، لا أتحكم في تفكيري .. أشعر بالحزن، ثم أعد أحب أي شيء، أشعر بضيق ولا أستطيع الخروج من المنزل لأنني كلما أريد الخروج ينتابني شعور أنني سأجن وأخاف من كثرة الناس ومن الأصوات المرتفعة، أشعر أنني في حلم ولا أشعر بنفسي كأنني غير موجود، رأسي يؤلمني وقبل شهر انتحر صديق لي من ذلك الوقت وأنا في هذه الحالة. أتمنى تشخيص حالتي جزاكم الله خيرا.

الأخ الفاضل

السلام عليكم ورحمة الله نسأل الله تعالى أن يزيل همك، وأن يكشف كربك، وأن يوفقك لما يحبه ويرضاه.

من الرسالة التي أرسلتها التي تذكر فيها أنك تعاني من الحزن والضيق والخوف من الخروج من المنزل والألام الجسمانية خصوصا بعد انتحار صديقك.

أخي العزيز من الواضح أنك تعاني من الاكتئاب النفسي وتعتبر مشاعر الحزن من الأحاسيس العادية التي يعاني منها كل شخص لدرجة معينة في حياته. أما الاكتئاب فهو حالة نفسانية تشدّ فيها الأحاسيس بحيث تؤثر سلبا في النشاطات اليومية. والاكتئاب هو أحد أكثر المشاكل الذهنية شيوعا ويصيب الاكتئاب النساء ضعف ما يصيب الرجال.

وغالبا ما يزول الاكتئاب تلقائيا بعد أيام أو أسابيع قليلة، لكنه في حالات أخرى قد يتطلب دعما ومساعدة متخصصة، وقد يحتاج الأشخاص الذين يعانون من كآبة شديدة الدخول إلى المستشفى حتى لا يسبّبوا الأذى لأنفسهم. - الاكتئاب جزء من طيف كامل من الأمزجة المختلفة التي يمر بها الناس، فكلنا يمر بأوقات

سعادة وحزن وغالبا ما ينعكس ذلك على أحاسيسنا وشعورنا. - والشعور بالحزن أمر طبيعي بين الحين والآخر، لكن إن أصبح شعورا مستمرا يصبح اكتئابا، وهذا يدل على وجود خلل ما في توازن الناقل العصبي في الدماغ، الأمر الذي يحتم القيام بشيء تجاهه. علامات وأعراض الاكتئاب: - عدم المبالاة والاكتراث بشكل عام.

القهرى والإضطرابات النفسية الأخرى من الاكتئاب. - فقدان أو وفاة أحد الأحباء أو المقربين منا. - مشاكل في العلاقات مع الآخرين. - ضعف الصحة. - الاعتناء بصحة شخص لفترات طويلة. - متاعب ومشاكل مادية. - مشاكل لها علاقة بالعمل. - نزاعات مازالت عالقة. - تراكم المشاكل لدرجة لا يستطيع معها الشخص أن يتحملها. - عوامل فيزيولوجية كتدني مستويات هرمون الدرقية (قصور الغدة الدرقية). - مشاكل هرمونية يمكن أن تحدث بعد الولادة أو في فترة انقطاع الطمث. - عوامل متعلقة بنمط الحياة كالإسراف في تناول الكحول أو تعاطي المخدرات. - يمكن أن يظهر الاكتئاب فجأة دون أن تتوفر أية عوامل واضحة وهذا يُعرف بالاكتئاب الداخلي المنشأ. - هناك دليل على أن لبعض الأشخاص ميلا جينيا للاكتئاب تثيره

حادثة أو مجموعة من الأحداث. **العلاج** - من المهم طلب مشورة الطبيب إذا كنت تعاني من اكتئاب متواصل، ومن الضروري أيضا على كل من فكر في الانتحار طلب المساعدة الطبية فورا. - وقد تجد أنه من المفيد لك أن تبحث بعض الأمور العالقة في ذهنك مع طبيبك، أو ربما مع أحد المقربين منك، وغالبا ما يفيد في العلاج استماع شخص حيادي لمشكلاتك بدون أن يحكم عليها أو ينتقدها. - وقد يقترح عليك الطبيب الاستعانة بأحد مقدمي النصح أو بطبيب نفساني لدراسة حالتك رغم أن هنالك الكثير من التشابك بين هذين المنهجين. فالناصح عادة يميل إلى التركيز على أحاسيسك ويساعدك في فهمها، في حين يسعى الطبيب النفسي إلى تغيير الأنماط السلبية للتفكير وتوجيهها في منحى أكثر إيجابية.

٢. فكرت بالانتحار. ٤. أشعر بأنه ليست لي فائدة ولا يحتاجني أحد. ٥. أفقد وزني. ٦. أعاني من الأرق الطويل. ٧. أنا كثير الحركة ولا يمكنني البقاء ثابتا. ٨. ذهني ليس بالصفاء الذي اعتدت عليه. ٩. أشعر بالإرهاق دون سبب. ١٠. أشعر باليأس من المستقبل. **النتيجة:-**

- إذا أجبت بنعم على السؤال رقم ٢ فأتصل بطبيبك على الفور. **أما عن أسباب الاكتئاب فاهمها:** - أثناء الفترات الانتقالية الكبرى بالحياة: مثل الطلاق أو الانتقال من فترة المراهقة إلى سن الرشد. - ضغوط عصبية شديدة. - العيش مع أفراد آخرين من الأسرة مصابين بالاكتئاب. - يعاني غالبا الأشخاص المصابون بالقلق والوسواس

- تدنّي مستويات النشاط بشكل متواصل. - وجع الظهر. - حزن دائم. - ضعف في الذاكرة. - الصداع. - اضطراب المعدة. - مزاج سيئ باستمرار. - عدم القدرة على مواجهة الصعاب. - الأرق أو الاستيقاظ باكرا في الصباح (رغم أن البعض يميل إلى الإفراط في النوم). - فقدان الرغبة في ممارسة الجنس. - فقدان الشهية (رغم أن البعض قد يتناهى شهية مفرطة للطعام). - فقدان التركيز. - قلة الاعتداد بالنفس. - الشعور بالذنب. - القلق. - وساوس سقيمة وخيالات وهمية وأفكار غير عقلانية. - التفكير في إيذاء النفس. - الهياج وعدم الاستقرار البدني. **استبيان وكشف الاكتئاب** إذا لم تكن متأكدا هل أنت مصاب بالاكتئاب أم لا ، أحضر ورقة وأجب عن الأسئلة التالية بنعم أو لا: ١. أشعر بالحزن والهم بأغلب الأوقات. ٢. لم أعد أستمتع بالأشياء كما كان فيما مضى.



أنشى من الطلاق لتأثيره على حياتى وابنتى

السلام عليكم

أنا متزوجة من قريبى ولم أعرف أنه متزوجنى بناء على رغبة أمه، لكن عندما ذهبت إلى بيته علمت بذلك من أخواته ومن إحساسى الدائم بذلك وماتت أمه وظهر بعد ذلك الوجه الآخر وللأسف كنت حاملا وأنجبت بنتا وخفت أن تؤثر معاملته السيئة على ابنتى، وبالفعل البنت كانت على طول مريضة وتعبت من اللى بيحصل ونحن الآن فى طريقنا للطلاق. عندى خوف من تركه لى ليكون مؤثرا على ابنتى وتكرهنى لما تكبر والله الشاهد على أنه هو اللى تركنى وأنا لم أتركه أبدا لكن مفهوم أخواته وأسرته غير ذلك وهو الآن متزوج أعمل إيه؟

الأخت الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله من الرسالة التى أرسلتها التى تذكرين فيها أنك تعانين من وجود مشاكل أسرية بينك وبين زوجك مما أدى إلى الجفاء الأسرى وزواجه من أخرى وأنكما الآن على وشك الطلاق. الأخت الفاضلة نسأل الله تعالى أن يزيل همك، وأن يكشف كربك، وأن يوفقك لما يحبه ويرضاه وأن ينير لك بصيرتك حيث إن قرار الانفصال والطلاق من القرارات المصرية فى حياة الإنسان وهو من الأشياء العظيمة التى يترتب عليها حياة الزوجين والأبناء ومن يعولهم فى المستقبل وهو قرار يهتز له عرش الرحمن.

والطلاق أو الانفصال يحدث دائما فى الأسر بسبب استئراء الكراهية والنفور بين الزوجين وإذا استشرت روح الكراهية فى الأسرة، واندلعت نيرانها الخفية فى جنباتها، فإنها ستلحق الضرر بالزوجة ذاتها، فضلا عن الزوج والأبناء، ومن ثم المجتمع، لأن الأسرة هى الخلية الأولى للمجتمع، فالكراهية لا يتولد عنها سوى المزيد من النفور، ولذلك يدعونا الإسلام إلى بذل المحبة حتى لمن يعادينا من إخواننا أو أخواتنا فى الدين أو الإنسانية قال تعالى: (ادفع بالتي هى أحسن فإذا الذى بينك وبينه عداوة كأنه وليّ حميم) فصالت: ٣٤، لأن الآثار المدمرة للكراهية قد تدفع بالزوجة إلى التخلص من زوجها غدرًا أو العكس، والمجتمع فى النهاية هو الذى يتحمل نتائج هذه الكراهية بفقد لبنته من لبناته،

الأخت الحائرة لا داء بلا دواء، لكن قد يعرفه من يعرفه، وقد يجهله من يجهله، فالبحث عن الدواء لمعالجة الداء، بعد الفحص والتشخيص، أمر لا مناص منه، وداء الأبدان قد يكون من اليسير علاجه، لكن داء النفوس وما ينطمر فيها من كراهية عميقة، أو بغضاء شديدة، قد تعجز عنه أنجع الأدوية وأكثرها فاعلية فى ظلال الحياة الطبيعية أو السوية. لكن خالق النفس الذى سواها جلّ فى علاه، يعلم ما ينضوى فى نفوس مخلوقاته مصداقاً لقوله سبحانه: (ألا يعلم من خلق وهو اللطيف الخبير) الملك: ١٤، بل يعلم علماً تاماً شاملاً، لذلك شرع الدواء الناجع لتلك الكراهية التى تهدد كيان الأسرة، وتقال من نفس وبدن الزوجة، بلا ذنب - أحياناً - ولا جريرة، ويتمثل العلاج الإسلامى لداء كراهية المرأة زوجها فيما يلى: أ - توافر أسباب الوقاية من سرطان الكراهية قبل الزواج: الكراهية لا تتولد فى لحظة واحدة، بل تتولد عندما تتوافر بواعثها أو أسبابها، الظاهرة أو الخفية، والإسلام يحض على مراعاة مشاعر المرأة عند خطبتها، فيدعو إلى الأخذ برأيها والاستجابة لرغبتها المشروعة، ولا أدل على ذلك مما ورد عن رسول الله صلى الله عليه وسلم: أنه جاءتته صلى الله عليه وسلم فتاة فقالت: إن أبى زوجنى ابن أخيه ليرفع به خسيسته قال: فجعل الأمر إليها فقالت: قد أجزت ما صنع أبى ولكن أردت أن تعلم النساء أن ليس للأباء من

الأمر شئ ولا بد من مراعاة الكفاءة. ب - توافر أسباب النجاح للعلاقة بعد الزواج: ما سمي القلب قلباً إلا لتقلبه، وما سميت النفس نفساً إلا لنسيانها، فالقلب يتقلب بين الحب والبغض، والمودة والنفور، والنفس يعتريها الرضا والسخط، وهى عرضة للسؤل والنسيان بمرور الزمان، لأخطر ما قد يحيق أو ينزل بها من أحداث جسام - غالباً - تلك هى الطبيعة البشرية، ومن هنا جاء العلاج والدواء الإسلامى لاجتثاث جذور الكراهية، وتحصين علاقة الزوجية من برائن داء الكراهية الذى قد يستشري لأسباب واهية ما لم يتم القضاء الفورى على مسبباته وبواعثه، أو تدارك آثاره ومثاليه، بالحرص على إزالتها بمنتهى القوة والجسم من خلال المنهج الإسلامى المتمثل فى الدعوة إلى الصبر أو التصبر، وينبغى للزوجة أن تتعلم كيف تحب زوجها، فإن العلم بالتعلم، والحلم بالتحلم والحب يتحقق ببذل المزيد من الحب، لكى يحدث التجاوب بين الطرفين - فلتنظر المرأة للصفات الحميدة فى زوجها، ولتصبر صبراً جميلاً حتى يتحقق لها الخير بفضل التمسك بتلايب هذا الصبر الجميل. ج - توافر أسباب إنهاء العلاقة الزوجية بصورة سلمية عند استحكام النفور: فلا يمكن إجبار زوجة على الاستمرار مع زوج تبغضه أو لا تطيق العيش معه، وذلك بعد استفاد جميع أدوية وسبل تلافى إنهاء الرباط المقدس الذى يجمعهما، وبخاصة ما نص عليه الشارع الحكيم - جلّ وعلا - عندئذ لا مناص من اللجوء إلى الحلول والأدوية الإسلامىة للتخلص من داء الكراهية بصورة سوية، وبغير تداعيات سلبية شديدة أو غليظة على الأسرة، فشرع الإسلام نقض عرى الزوجية المتهالكة بإحدى الوسائل التالية: ١ - إعطاء الزوجة الحق فى

طلب الطلاق بصورة ودية من زوجها إذ ما توافرت أسبابه ٢ - إعطاء الحق فى طلب الخلع، وذلك بردها مأخذته من مهر أو بحسب الاتفاق ٣ - إعطاء الزوجة الحق فى اللجوء إلى القضاء لطلب التطلق للضرر أو للكرهية إذا كانت أسبابها ظاهرة، أو تتمثل فى جرم وقع على الزوجة، فيمكنها إثباته للتخلص من هذه الزوجية

أما عن التساؤل حول تأثير الطلاق على الأبناء فهنا نقول إن أبناء المطلقين يحتاجون إلى نوع من الرعاية النفسية والاجتماعية، وهذه الرعاية يجب أن تكون قبل وبعد الطلاق، ويمكن للإرشاد النفسى أن يقوم بدور فعال ويتضمن إرشاد الزوجين إلى ضبط النفس والانفعالات أمام الطفل، وإلى كيفية إخبار الطفل بقرب انفصال الوالدين وتبنيه نفسياً لذلك، ومساعدته على تفهم ضرورة عملية الطلاق إذا كان فى سن يسمح بذلك وليس صغيراً، أما بعد حدوث الطلاق فلا بد للمرشد النفسى أن يركز على الحاجة لدعم علاقة الطفل بالوالدين وتوجيههما لعدم التعبير عن غضبهما نحو بعضهما البعض من خلال الأطفال والألا يستخدموا الأطفال كوسيلة ضغط مادية أو نفسية على بعضهما، ويتضمن إرشاد الوالدين أيضاً ترتيبات الزيارات والمسؤوليات المتعلقة بوضع الأطفال المادى، أو وضع الزوجة المادى والحقوقى، وهذا كله يستدعى الإبقاء على قدر من الود والاحترام بين الزوجين، والتواصل من أجل مصلحة الأبناء، ومن المهم إتاحة الفرصة لوجود الأب والأم فى المناسبات المختلفة التى تهم الأبناء تفادياً لشعور الأطفال بالضيق أو النقص. وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه..





إعداد:

مختار عبد الغنى
أخصائى اجتماعى

السلام عليكم

أنا امرأة متزوجة لدى بنتان الأولى عمرها ٤ سنوات وأنا حامل للمرة الثالثة بـ ٣ أشهر مع العلم أن ابنتى الثانية لا تتعدى الـ ٩ أشهر لكن الحمل كان بدون تخطيط ولكنها إرادة الله عز وجل. وأنا عمري ٢١ سنة تزوجت فى سن الـ ١٧ سنة ولم أكمل دراستى بسبب حملى بالبنت الأولى. فى الفترة الأخيرة بدأت أحس بالإعياء وبالنندم لما أصبحت عليه اليوم وأحن إلى أيام البراءة والطفولة والدراسة والأصدقاء... أتحدث مع نفسى

الأخت الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله نسال الله تعالى أن يزيل همك، وأن يكشف كربك، وأن يوفقك لما يحبه ويرضاه. من الرسالة التى أرسلتها التى تذكرين فيها أنك تعانين من الشعور بالإعياء والندم والحزن إلى أيام الطفولة والشعور بأنك مجرد آلة داخل البيت وحتى الحمل الجديد تشعرين بأنه غلطة.

الأخت الفاضلة ما تشعرين به هى أحاسيس تتاب الكثير من الأمهات بسبب الشعور بالإجهاد المستمر ووطأة المسؤوليات المتراكمة من أعباء إدارة أسرة من عدة أفراد والحمل السريع المتكرر خلال بضع سنوات الذى لا يعطى الأم بعض الوقت الكافى لاستعادة عافيتها مما يؤدى بها إلى الشعور بالإجهاد وأحيانا الإعياء وقد يعترىها الضيق والاكتئاب إذا لم يرقم الطرف الثانى من الأسرة (الزوج) بتقديم يد المساعدة إلى الزوجة وتقديم الدعم النفسى المطلوب لاستمرار الاستقرار الأسرى.

الأخت الفاضلة : ما تعانين منه هو نوع من أنواع الضغوط النفسية وهى حالة نفسية وبدنية وشعورية تتاب البشر جميعا وفى جميع الأعمار، يختبرها الشخص عندما يشعر بوجود خطر أو سبب يعرض استقراره، أو وجوده المادى، أو الاجتماعى، أو لمن يرتبط به بعلاقات أسرية أو عاطفية، إلى التغير، فهو حالة من الإنهاك النفسى والبدنى والشعورى المستمر نتيجة محاولتنا ضبط أوضاعنا النفسية والبدنية والشعورية فى مواجهة التغيرات فى محيطنا الخارجى.

أشعر أنى مجرد آلة فى البيت

زوجى نخرج إلى مطعم للغداء وبعدها وقت البنت للعب ونعود للبيت وهكذا حياتى حتى عائلتى بعيدة كثيرا عن مدينتى. زوجى عصبي كثيرا لكنه حنون على وعلى بناته ويحبنا كثيرا والحمد لله ميسور الحال لا ينقصنا أى شىء معه. لكن فى بعض تصرفاته لا يهيم أحد سوى عائلته وخصوصا أمه. فلماذا أسأل لم اخترت هذا الطريق أليس لدى أنا أيضا عائلة تحن إليّ. أحس بنفسي وحيدة جدا وهناك الكثير بداخلى لكن دون جدوى هذا ما كتبه الله عليّ..

حل المشكلات الطارئة قدر الإمكان. ٢/وازن بين احتياجاتك كإنسان وبين متطلبات الآخرين بمعنى اعط نفسك فرصة للاستجمام والخلوة مع نفسك ولا تتفق نفسك كلية من أجل الآخرين، فذلك ادعى أن تستمر فى عطاءك لهم ٤/ تعلم أن تقول لا لمن يضغطون عليك أو لمن لديهم مطالب غير معقولة...لا تعاندين، ولكن لا تكلف نفسك فوق طاقتها. ٥/وزع أعباء العمل على المحيطين بك فلست وحدك المسئول (الزوجة/ الأولاد/ الموظفين/ بعض معارفك/ أسرتك الأب والأم والأخوات والإخوة).

٦/تجنب أن تزحم وقتك وتملأ جدولك اليومي بأنشطة يومية على مدار الساعة.. امنح نفسك وقتا للراحة والترفيه، لا تنس أنك إنسان.....أنت لست آلة. ٧/تعلم طرق التنفيس الإيجابى عن الغضب..مثل: الاسترخاء/ الترفيه/تعديل الحوارات الداخلية/ إعادة تفسير الموقف الغاضب/ تقليل وتبسيط أثر الإهانة/ خذ الناس بحسن الظن قل لنفسك لعله لا يقصد لعلى أكون قد فهمته خطأ... ٨/ كُون دائرة من الأصدقاء يتسمون بالود والمرح وتجنب أصدقاء النقد والتجريح. ٩/مارس رياضة (سباحة/ مشى/ غير ذلك). ١٠/ نظم غذاءك كما وكيفما ومقدارا وتوقيتا وعادات.

١١/ ابتعد عن مصادر الغضب كالضوضاء والتلوث والضجيج وهكذا. وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه..

وأسأل لماذا أنا هكذا أحس أنى أبلغ ٤٠ سنة من العمر وأسأل لماذا لم أحس كما يحس الشباب مثلى الأصدقاء والدراسة والنزهة والخروجات والضحك واللعب ولا مسؤولية الأولاد ولا الزوج ولا المنزل، وفى الأخير أشاهد أطفالى بجانبى يضحكون ويلعبون وأنسى همى وأتطلع للحياة بنظرة أخرى وأقول هذا ما كتبه الله عليّ. حتى فى منزلى أحسن مجرد آلة داخل البيت.. أشغال البيت والأولاد والزوج ليس لدى أصدقاء أذهب فى بعض الأحيان إلى منزل عائلة زوجى ومرة فى الأسبوع عطلة

ويؤدى الإجهاد والضغط النفسى المستمرة إلى حدوث اضطرابات نفسية عديدة منها الاضطرابات الشعورية وفيها يشعر الإنسان بالعصبية، القلق، الارتباك، الإحباط، نفاذ الصبر. كذلك قد يعانى البعض من الاضطرابات البدنية ومنها الإرهاق، الصداع، ألم الظهر، ألم الفك، حموضة المعدة، الإسهال، الإمساك، امتلاء البطن بالغازات، ضغط الدم، خفقان القلب، تعرق راحة الكفين، الدوار، القصور فى التنفس، والتشنج العضلى. كما قد يعترى البعض الآخر من الاضطرابات الذهنية مثل الارتباك فى الفهم، عدم القدرة على التركيز، التردد فى اتخاذ القرار، الغفل، خواء التفكير.

واليك برنامج نقدمه دائما لكل شخص يعانى من الشعور بالتوتر نتيجة ضغوطات الحياة:

١/ لا تراكم الضغوط عليك:عالجها أولا بأول. ٢/ تخفف من الضغوط وليس عليك أن تتخلص منها ومن ثم تدرب على التكيف على بعض الضغوط عن طريق



أحس أنى أسير على طريق الجنون

الأخت الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله من الرسالة التى أرسلتها التى تذكرين فيها أنك تعانين من وجود تقلبات مزاجية واضحة عبارة عن اكتئاب بالمزاج يصل إلى درجة الانتحار ونوبات أخرى من الاندفاع الشديد ومحاولة الضرب والهروب من المنزل والعصية الشديدة لدرجة الخوف من فقدان السيطرة (الجنون)، ومن كل تلك الأعراض نستطيع أن نشخص حالتك بأنها نوع من أنواع الاضطراب الوجداني ثنائي القطب ومرضى الاضطراب ثنائي القطب يختلفون عن أولئك المصابين بأشكال أخرى من الاضطرابات الاكتئابية فى أن مزاجهم يتأرجح بين الاكتئاب إلى الهوس، وغالبا مع فترات من المزاج الطبيعى بين هذين القطبين المتضادين. ويبدأ الاضطراب عادة بنوبة اكتئاب فى سن المراهقة أو أوائل سن الرشد وأول أطوار الهوس قد لا يظهر إلا بعدها بعدة سنوات. ويتباين طول مدة الدورة، من ذروة الهوس إلى الاكتئاب العميق، من شخص إلى آخر. ويرتفع خطر التفكير فى الانتحار بين الناس المصابين بهذا الاضطراب. وتلعب الوراثة دورا هاما فى الاضطراب ثنائي القطب. فالأقارب المقربون لأشخاص يعانون من الاضطراب ثنائي القطب هم الأكثر عرضة للإصابة به أو بشكل ما من أشكال الاكتئاب عن غيرهم من الناس. ودراسات أخرى تشير إلى عوامل بيئية، مثل اضطراب العلاقات الأسرية، باعتبارها عاملاً يزيد من تفاقم الحالة. والاضطراب ثنائي القطب مرض انتكاسي يسير على هيئة دورات. ففى أحد أجزاء الدورة نجده يتسم بأعراض الاكتئاب. وفى أجزاء أخرى، طور الهوس، نجدهم مبهجين، يميلون للخروج والتنزه، ومتحدثين وممتئين بالطاقة. وما لم يخرج

الأخت السائلة

أنا متزوجة و عمري ٢٥ عاما وعندي ٣ أولاد و حالتى صعبة رحت عند دكتور نفسى وصف لى دواء respal حبة يوميا بس ما قلى شو هى حالتى النفسية... أنا بدى أستشيركم وأعرف شو هى حالتى.... أنا بكره زوجى كثير وبحقد عليه ووصلت لحالة الانتحار أربع مرات و أحيانا بفكر أهرب من البيت وأحيانا بفكر اقتله وبتصير معى حالة بصير فيها كأنى ملبوسة والجنى ظهر على وكل شى ما بقدر أعمله بالحقيقة بعمله وأنا بهذه الحالة (أضربه ، أسبه ، أحاول الهروب من البيت ...) بس بحس أنى أنا يلى عم أتحكم بوجود الجنى فىنى ..وعصبية كثير وبحس أنى أمشى على طريق الجنون الرجاء خبرونى شو هى الحالة النفسية إلى عندى وشكرا



فى حاجة لرعاية طبية. والتقييم التام على يد طبيب نفسى أمر حاسم للتوصل إلى التشخيص الدقيق، وهو أول خطوات التوصل لخطة مناسبة للعلاج. والاضطراب ثنائي القطب قابل للعلاج تماما مع العقاقير والعلاج النفسى. والليثيوم Lithium هو أكثر أنواع العقاقير التى يصفها الأطباء فهو يمنع الدخول فى طور الهوس ويمنع الاكتئاب بدرجة أقل. وفى المراحل المبكرة من الهوس، قد يوصى الطبيب بتناول عقاقير مضادة للذهان، حيث إن الليثيوم يستغرق عدة أسابيع قبل أن يحقق الفعالية التامة. بعض الناس أيضا يحتاجون لعقار مضاد للاكتئاب لمقاومة الاكتئاب، مع تناول الليثيوم لعلاج الهوس. وقد تستعمل العقاقير المضادة للتشنج بدلا من الليثيوم، وبخاصة عندما تكون دورة المزاج شديدة السرعة. وفى الحالات الشديدة، قد يوصى بأخذ جلسات علاج بالصدمات الكهربائية. كما أن العلاج النفسى قد يحقق مؤازرة عاطفية قيمة للشخص المصاب وعائلته. وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه.

الهوس عن نطاق السيطرة، فإن المريض قد يكون عالى الإنتاجية وتصبح صحبته ممتعة. أما مع تفاقم حدة الهوس فإنهم يصبحون غير منتجين ويتحدثون بصوت عال، وبسرعة ودون توقف ويقفزون من فكرة إلى أخرى. وهم يحتاجون إلى قدر قليل من النوم وقد يتصلون هاتفيا بأصدقائهم فى أى وقت. وقد تظهر لديهم أعراض ثقة زائفة بالنفس أو أوهام مبالغ مبالغ فيها يتخيلون فيها امتلاك السلطة والثروة. إن طور الهوس، إذا لم يعالج، قد يستمر لمدة تصل إلى ثلاثة شهور. ومع خموده يدخل المريض فى فترة من المزاج الطبيعى والسلوك الحسن تستمر لأسابيع أو لسنوات. وفى نهاية الأمر يدخل المريض فى الطور الاكتئابى من المرض. وحوالى ١٠٪ إلى ٢٠٪ من المصابين بهذا المرض يدخلون فى دورات سريعة، حيث تصيبهم أكثر من أربع نوبات من الهوس الاكتئابى فى السنة الواحدة. وترتفع فرصة إصابتهم بنوبات مستقبلية مع كل نوبة جديدة. الأخت الفاضلة أنت فى حاجة عاجلة لعناية طبية. فالشخص خلال فترة الهوس غالبا ما لا يكون مدركاً لغرابة تصرفاته وأنه



إعداد:

أحمد عبد ربه
أخصائي نفسي

التفرقة في المعاملة تقتلني

أغار منها لكن لم أقبل هذا الوضع خصوصاً من أقرب الناس - أسرتي والبيت الذي يجب أن أجد أكبر راحة فيه - خصوصاً أن التفرقة بيني وبين أختي مازالت مستمرة من طرف إخواني أكثر فليومنا علاقتنا أنا وأختي الصغيرة منقطعة فهي تظن أنني أغار منها وأنا والله لست كذلك. من كل هذه المواقف أجد نفسي غير مرتاحة، وأكثر عصبية وقليلة الثقة بنفسي ولديّ تخوف اجتماعي مع أنني في الحقيقة أحب تكوين علاقات مع الناس فماذا أفعل؟

سبحانه، أن يساعد إخوته وأخواته، فيخفف عنهم، وعن أبنائه تكاليف الحياة، ويشعر إخوته بالإحسان والمحبة، ويجعلهم يفكرون بردّ الجميل والإحسان إليه..
إن بعض أبناء الأسرة قد يكون عصبياً، أو حساساً، ووضع في الأسرة يثير مشاكل مع بعض إخوته أو أخواته، أو قد يتكون عنده شعور غير صحي تجاههم، وقد يطلق كلمات جارحة، أو يقوم بعمل مثير للغضب.. وقد يرد الأخ على أخيه بالمثل، فعندئذ تتوتر العلاقة في الأسرة، وتتعدّد الأجواء، وتتطوّر المشكلة..
وعندما تحدث مثل هذه الحالات ينبغي تقدير ظروف الأخ، أو الأخت النفسية، أو العصبية، وأن يُقابل الغضب والانفعال بهدوء، ودونما مواجهة، ثم نعود بعد فترة ساعات، أو في اليوم التالي، فنبحث معه المشكلة المباشرة، أو من خلال أحد الأبوين أو الإخوة، أو الأصدقاء.. ونعمل على حلّها..
إن العفو والتسامح والسيطرة على النفس عند الغضب، موقف أخلاقي يكشف عن قوة الشخصية، وسلامة النفس من الحقد والروح العدوانية.. لقد امتدح القرآن الكاظمين الغيظ والعافين عن الناس، واعتبر ذلك إحساناً منهم وعطفاً على الآخرين.. قال تعالى: (الذين يُنفِقُونَ فِي السَّرِّ وَالنَّجْوَى وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ). (آل عمران / ١٣٤)

الأخت العزيزة اجلسي مع الأسرة جلسة مودة ومصارحة وليفتح كل منكم قلبه بمحبة وليحاول كل منكم أن يفهم أحاسيس أخيه وليلمس له العذر في كل أخطائه وهفواته حتى نستطيع أن نتجنب همزات الشيطان الذي يريد أن يوقع بيننا العداوة والبغضاء والحقد والحسد وما يصاحب ذلك من الأمراض النفسية التي تعيق الحياة.
وفقك الله وهداك وحفظك الله من كل مكروه..

نفسى يجب أن أكون مثل أختي لأحصل على اهتمام أمي. تغيرت شخصيتي من فتاة هادئة تبسم إلى عصبية فضلة كثيرة الحساسية، فكثرة المصارعات والكلمات الجارحة بيننا خصوصاً عندما قالت إحدى أخواتي الأكبر مني التي اعتبرت قديمة إن أمي قالت لها إنني أكره أختي الصغرى، فأخواتي كلهن أصبح لديهن فكرة أنني أكره أختي الصغرى ولا أطيق رؤيتها في البيت وبالتالي فقد أصبحوا كلهن يعاملونها كطفلة صغيرة لا يُرفض لها طلب. أنا لست

لأنها الطريق إلى القلوب.. والكلمة التي تزرع الحب في النفس.

قال الرسول الكريم (صلى الله عليه وآله وسلم): «لا تدخلوا الجنة حتى تحابوا، ولا تحابوا حتى تؤمنوا، أولاً أدلكم على شيء إذا فعلتموه تحاببتم، أفشوا السلام بينكم»..
ويعلمنا الرسول (صلى الله عليه وآله وسلم) أدب التحية بقوله: «خيركم من يبدأ صاحبه بالسلام».

إن التعاون بين الإخوة في الأسرة، عنصر أساس من العناصر التي توفر السعادة، وجو الانسجام في الأسرة، وتجلب بركة الرحمن للجميع..

إن بعض الإخوة قد يكون متفوقاً في دراسته، أو متقدماً على أخته أو أخيه في هذا المجال.. فمن حق الأخ على أخيه أن يساعده على تعلم بعض دروس الحياة، أو يعلمه خبرة أو فنّاً.. أو استخدام الكمبيوتر.. إلخ، أو يرشده إلى تجاوز المشاكل والتغلب على الصعوبات..

إن ذلك يساعد الأخ على شق طريقه في الحياة.. ويجعله مستعداً لأن يقدم لك العون والمساعدة في حالة أخرى.

وقد يكون أحد الإخوة قد توفرت له فرص العمل، والحصول على دخل مناسب، ولم يزل أخوه، أو أخته بحاجة إلى مساعدته المادية.. فمن حق الإخوة، ومن الإحسان الذي يحبه الله

السلام عليكم

أنا فتاة عمري ٣٢ سنة كنت في علاقة جيدة مع أسرتي التي تتضمن خمسة أفراد عند زواج إخواني الثلاثة عشت مع أمي وأبي وأختي الأصغر مني ولكن مع المدة أصبحت ألاحظ أن هناك تفرقة في المعاملة بيني وأختي من طرف أمي، وعشت أياماً سوداء كانت دائماً أعصابي متوترة ويزداد توترتي لأنني كنت أقوم بكل ما يمكن أن يرضي أمي عكس أختي الصغيرة، فقد كانت كثيرة الدلال والكبرياء.. أقول مع

الأخت الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله
من الرسالة التي أرسلتها التي تذكرين فيها أنك تعانين من وجود تفرقة في المعاملة بينك وبين أختك الصغرى من جهة الأسرة مما أدى إلى شعورك بالتوتر والعصبية والخوف الاجتماعي.

الأخت السائلة إن رابطة الأخوة بين الأبناء تقوم على أساس العلاقة النسبية والعقيدية، وعلاقة العيش في ظلال الأبوين في بيت واحد.. وبذا فهي رابطة قوية متينة، وعميقة وترسيخها دليل على تفهم الإخوان لمعنى الأخوة، ودليل على رقي وضعهم الأخلاقي.

والإخوة في الأسرة يعيشون متفاوتين في السن والجنس (ذكوراً وإناثاً)، وفي المستوى الثقافي والفكري.. وفي الحالات النفسية والصحية والميول والمؤهلات الذاتية..

والعيش في الأسرة يتطلب منهم جميعاً أن يكونوا منسجمين.. إن الانسجام يتحقق في الحب والإيثار، والتحية، والهدية، والاحترام المتبادل، والتعاون، وتناول الطعام في مائدة مشتركة، والتفاهم من خلال الأحاديث الودية.. والعفو والتسامح في حال حدوث المشاكل بينهم، والعمل على حلّها عن طريق التفاهم..

إن مقدّمة الأعمال التي تحقق الحب والانسجام في العلاقة اليومية هي التحية.. فالتحية هي مفتاح القلوب، ذلك لأنها تعبّر عن الحب والاحترام والعلاقة الودية.. وهي تزيل ما في النفوس من غموض، أو أذى وعدم الرضا.. إن إشاعة التحية بين أفراد الأسرة تشيع المودة والاحترام، ولأهمية التحية في العلاقات البشرية، نجد الرسول (صلى الله عليه وآله وسلم) يحتثنا على إفشاء السلام، وأداء التحية،

