

إعداد: منى سعيد
أخصائية نفسية



كن واقفيا وليس متاليا

السلام عليكم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته .. انا اشتغلت مرتين . أول مرة اشتغلت كنت على الفطرة . كنت متخيل الناس كلها جميلة والحياة حلوة كنت بقول لا اكيد الناس لما تتعامل كويس هتعامل كويس . لكن . اتخدعت جامد فى الناس واتوجعت واتعلمت شوية بشوية وكان معظم شغلى مع ناس كبيرة فى السن . يعنى كنت بالنسبة لهم الفراشة وهما الأسود . كانت انفجار جوايا ومكانش حد جنبى . ولما شوفت الواقع قدامى فى الشغل لقيت اللى جنبى فى الشغل واللى فوقيا بيسرق واللى تحت بيسرق . حبيت امشى من الشغل صاحب الشغل مرضاش ومسك فيا . ولما بدأت افهم الناس واقعد مع ناس كبار فى السن يستغربوا . بعدها ركزت فى شغلى اكتر واكترو ربنا كان بيرزقنى الحمد لله من وسع اوى اوى . فبقيت اللى ييجى يكلمنى من الشغل اواجهه بحقيقته . ولو فكر يضايقنى برد عليه . مع انى كنت مسالم الاول وكنت بسكت . حاولوا ياذونى فى شغلى . وبدأوا يروحوا لصاحب الشغل ويوقعوا بينى وبينه اكتر من مرة وسبحان الله كانت

بتقع فوق دماغهم . وفى يوم جالى صاحب الشغل وقالى انا همشيهم كلهم وأخليك أنت . قلتله لا انا مش متجوز اما الناس دى متجوزة ومستنولة عن بيوت والظاهر ان الكل هنا مش نافع . خليتى امشى . مرضاش وبدأ يغلط بالكلام معايا . اشتكيت فى مكتب العمل وسبت الشغل . بعدها أخذت ورقى ومشيت بعد ما شوفت أيام سودا عشان امشى . رجعت بلدى . وفكرت اشتغل تانى . رحت مكان تانى . لقيت صاحب الشغل تمام معى فى الاول . ولما بدأ ربنا يكرمنى برضة من واسع . الكل بيصب والاقى نظرات الناس غريبة . وانا ولا فى دماغى وفى شغلى وبس . بدأوا يوقعوا بينى وبين صاحب الشغل وبرضة بيسمع لهم بما انى انا جديد وهما قدام . وسبحان الله بقع مع ناس كبيرة فى السن . مش عارف اقولك ايه . وصلت لدرجة كنت هجيب آلى وروح اخلص عليهم . المشكلة انى بركز فى شغلى وبس . ومش بحب ادخل نفسى فى حاجة متخصصين . لكن بحس بعفانة جوة نفوس ناس كثير فى الشغل . كله قاعد للى رايع واللى جاى . دانا عشان بصلى ناس كثير متخيلة انى انا شيخ . وانا مش شيخ . انا يدوب بواظب على الصلاة الحمد لله وعاوز ربنا يكرمى . بس مش اكتر . وناس تانية تقولك انى بتاع سجادة .. وانا ولا بهتم . بسكت بسكت ومش بلاقى حد جنبى اصلا . بروح قدام البحر واقعد اكلمه . مش بلاقيه يجاوبنى . او بروح التراب عند والدتى الله يرحمها احكيها . برضة مش بتجاوبنى . والمشكلة انى عارف ان لا البحر ولا التراب هتجاوبنى . بس بحاول . ساعات بحس انى جوايا طموح لحاجات كثير اوى

قولى يا دكتور . قولولى يا دكاترة . دا ايه ومن ايه . وليه .. معنديش حاجة تانية اقولها . غير ربنا يقدر كروا وتجاوبنى .



الأخ العزيز

كنت متخيلا أن الحياة بلا شر وهذا على غير حقيقتها ولكن ليس معنى ذلك ان الحياة ليست جميلة ولا تستحق أن نغيب فيها .. بل هى جميلة إذا فهمتها حقا ورضيت بها كما هى وسعيت إلى الحصول على السعادة بها وبحث فيها عن الأخيار وهم كثيرون .. ابحت عن اصدقاء طيبين وكون صداقات فالأصدقاء خير معين على الحياة ولكن تخير اصدقاءك بما يتناسب مع اخلاقك وقيمك وتجنب التوقعات العالية فى الحياة والآخرين التى تؤدى بك فى النهاية الى فقدان الثقة فيهم وكن واقفيا وليس مثاليا .. واعلم أن أى انسان يخطئ وأن أى انسان به عيوب وسليبات كما به مميزات .. وكن على طبيعتك فأنت انسان بداخلك طيب ونقى ولكن هذا لا يمنع من انه يجب أن تكون قويا وشجاعا فى الحق فعبر عن نفسك وما تريده بقوة ولا تتنازل عن حقوقك ولكن بما يتناسب مع طبيعتك وليس طبيعة من يقابلك .

الحياة بها الخير وبها الشر .. بها النفوس الطيبة وبها النفوس الخبيثة فما واجهته فى عملك ليس شيئا جديدا وليس فى عالم الخيال ولكنه فى عالم الواقع ولأن ساحة العمل تتيح لك مقابلة اصناف عديدة من البشر فلا تتعجب .. فعلى الرغم من أنه من الإيجابى والجيد أن تجد منافسة بين الزملاء فى العمل تدفع كل فرد ان يطور من نفسه مما يصب فى مصلحة العمل ولكن فى بعض الادارات السيئة تجد ان تلك المنافسة تتحول إلى منافسة غير شريفة قد يلجأ فيها الشخص الى استخدام كل السبل سواء كانت مشروعة أو غير مشروعة لإيذاء زملائه أو نفاق رؤسائه حتى يترقى هو او يصبح فى المقدمة أمام رؤسائه دون أن يدرك أنه بذلك يخسر احترام ذاته واحترام وحب زملائه ايضا .. ولكن تكمن مشكلتك اخى السائل كما يبدو فى توقعاتك أنت .. فكما ذكرت قد



لشخصيات حقيقية كانت تفتقد لبعض القدرات ورغم ذلك نجحت في الحياة وأثرت بشكل كبير مثل (هيلين كيلر) التي كانت تفتقد إلى حاسة السمع والبصيرة وكذلك القدرة على الكلام وعلى الرغم من ذلك تعلمت واستطاعت كتابة قصة حياتها فيما بعد ليعرفها الجميع .. وكذلك بيتهوفن الذي كان لا يسمع ومع ذلك ألف العـديد من المقطوعات الموسيقية الماثورة وغيرهم الكثير والكثير.

الأخـرين لنا .. فإذا أردت أن تساعدني لتزداد ثقتي بنفسي فاشجعيها دائما على أي عمل جيد أو نشاط تقوم به وكذلك اظهري لها مميزاتك وركزى عليها وابعثي في نفسك الثقة واقنعيني بأنها قادرة على فعل كل شيء وابري لها نجاحاتها وذكريني بها دائما وانها ليست بأقل من أحد فهي تملك قدرات وستفكر في كلامك تدريجيا وتقتنع به بإذن الله خاصة إذا تمكنت من التحدث إليها عن نماذج

أنا لست جميلة

السلام عليكم

انا لي صديقتي وعمرها ١٥ سنة و لكن لا تثق بنفسها وتقل من شأنها مثل قول " انا فاشلة ولا اصالح لعمل اي شى " او مثلا " انا لست جميلة بالرغم من اني اراها جميلة وهكذا بالاضافة الى انها تهتم بأراء الناس كثيرا حتى لو اقتنعت بأنها خاطئة والكثير من الذين تسألهم يقولون أن مشكلتها الوحيدة هي الثقة بالنفس وعدم الاهتمام بمشاكل الآخرين ولكن هي من توهم نفسها.. انا كل ما اريده ان ترفع من قدر شأنها وتقل من اهتماماتها الكثيرة لانها وبكل صدق تستحق كل الثقة في النفس ولكن هي التي لا تقتنع.. ماذا افعل؟

فتاتي العزيزة

لديك وكما هو الحال لدى أي انسان ولكنها لا تشعر بامتلاكها لتلك القدرات والمميزات وتتعامل مع الآخرين على هذا الأساس وهذا بالفعل دليل قوى على انخفاض ثقتها بنفسها .. حيث تنشأ الثقة بالنفس منذ السنوات الأولى في الطفولة وتزداد تدريجيا بالمرور بخبرات الحياة المختلفة وتقدير

احبيك على اهتمامك بشأن صديقتك فأنت مثال طيب للصديقة المحبة والمخلصة كما احبيك أيضا على نظرتك الثاقبة التي تدل على وعي وعلى رغبتك في فهم الآخرين ومساعدتهم .. صديقتك كما ذكرت لديها العديد من المميزات والقدرات كما هو الحال

إعداد : د. محمود لطفى طبيب نفسى

العاطفي والشك في سلوك من حوله وضعف بالشخصية حيث يسقط ضعفه على الآخرين ويتهمم بالخيانة وعدم الصدق كذلك فإن الضعف في النواحي الجنسية من ضمن عوامل الغيرة المرضية.

ولكي نحاول منع الغيرة بين الزوجين يجب أولا أن يكون هناك تقارب بين شخصية الزوجين وتقارب في المستوى الاجتماعي والثقافي حتى يكون هناك تألف ومحبة وود وتقاسم ويجب أن يبنى الزواج على الصراحة في كل الأمور صغيرها وكبيرها حتى يكون هناك وضوح في المعاملة. وإذا كان أحد الزوجين يعاني من الحساسية في العاطفة أو من الغيرة يجب تجنب العوامل التي تؤدي لزيادة هذه الحساسية. أما إذا ازداد المرض وأدت الغيرة إلى الشقاق في الأسرة فيجب عرض الأمر على الطبيب النفسي لدراسة الحالة ووضع طريقة العلاج المناسبة وقد نهى الرسول (صلى الله عليه وسلم) عن الغيرة بدون سبب معقول فقال: "إن من الغيرة غيرة ييغضها الله عز وجل وهي غيرة الرجل على أهله من غير رغبة" (صلى رسول الله).

الأخت الفاضلة

الغيرة هي إحساس من أحاسيس العاطفة وهي شعور طبيعي في وجدان كل شخص ولكن إذا ازداد هذا الشعور وأثر على فكر الإنسان بدون مبرر معقول وأعاقه عن حياته الطبيعية أصبح شعورا مرضيا وتبدأ الغيرة في فترات الطفولة عندما يحدث تدخل من طفل آخر. مولود جديد. في العلاقة الخاصة بين الطفل وأمه ويحرمه من الرعاية والعاطفة التي يحتاجها للنمو النفسي الطبيعي وإذا لم ينل الطفل الرعاية والحنان في طفولته يحدث عدم النضج العاطفي في الكبر مما يؤدي إلى الغيرة المرضية. والغيرة المرضية هي نوع من أنواع العواطف المرضية المركبة التي تشتمل على فقدان احترام الذات مع الخوف والبغض والتقلب العاطفي.

والغيرة في العلاقة الزوجية بين الرجل وزوجته هي شعور طبيعي حيث يحافظ على استقرار الأسرة ومحافظة الزوج والزوجة عليها حيث يسعى كل منهما للاحتفاظ بالود والحب نحو الآخر ومراعاة شعوره والاهتمام بأمور الأسرة.

أما إذا وصل الأمر للغيرة المرضية غير المعقولة والتي لا يوجد مبرر لها فإنها تكون بمثابة المرض الذي يجب أن تسعى لعلاجها وتحدث الغيرة المرضية في الأسرة عندما يكون أحد الزوجين مصابا بالشخصية الشكاكة حيث يعاني من ضعف الشخصية وعدم الانسجام

الغيرة المرضية

السلام عليكم

أعرض عليك هذه المشكلة رجاء أن تجد لها حلاً. أنني يا سيدي زوجة لمهندس زراعي منذ حوالي ٢٠ عاما ولي من الأولاد ثلاث بنات وزوجي والحمد لله حالته ميسورة ومتدين وعلى أخلاق حسنة إلا أنه يعاني من حساسية شديدة مع الغيرة المستمرة مما أدى إلى أن يصيب الأسرة بالاضطراب والإحباط وهو دائم الشك في سلوكي وسلوك بناتي لدرجة أنه يتنصت على المكالمات الخاصة بالأولاد وإذا حدث أن جاءت في التليفون مكالمه خطأ فإنه يجري مع المتكلم تحقيقا شديدا ثم يبدأ في التحقيق مع الأسرة ويتهمنا جميعا بأن هذه المكالمه مغرضة ولا يقتنع مهما أقسمنا له بأن المكالمه خطأ. وإذا لبس أي فرد من الأسرة ملابس جديدة أو تزين في اللبس بدأ في توجيه الاتهام له. باختصار شديد فإن زوجي يعاني من الغيرة الشديدة على وعلى بناتي مما جعل حياتنا نوعا من الجحيم.

هل هذه الحالة مرضية تستدعي العلاج النفسي أم الرأي الديني. وهل لهذه الحالة علاج لديكم؟





الانطواء والعزلة

سيدي الفاضل/

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

أتشرف بأن أعرض عليكم مشكلتي التي ظلت تؤرقني منذ مولدي وحتى يومي هذا.

أنا فتاة في الخامسة والعشرين من عمري وتخرجت في الجامعة منذ سنتين تقريبا. ومشكلتي تتلخص في أنني غير واثقة من نفسي إطلاقا. إنني منذ طفولتي وأنا أشعر بالخجل من الناس. ولا أشارك المجتمع من حولي. فعندما كنت في المدرسة كنت منعزلة تماما عن الحياة الدراسية الاجتماعية فلم أكن أشارك في أي نشاط رياضي أو فني أو موسيقي في المدرسة. لقد كنت أخشى الناس والمجتمع من حولي ودائما عندي شعور دفين بالخوف من المستقبل المجهول والخوف من تحمل المسؤولية... أخاف من كل شيء ولا أعرف ما هو السبب في هذه المخاوف والقلق المستمر.

ومع مرور الأيام وصلت لمرحلة الشباب وزال عني الخجل قليلا ولكن ثقتي في نفسي معدومة تماما، مع شعوري الدائم بالنقص الشديد ومحاسبة نفسي على كل صغيرة وكبيرة، والتقلب وعدم الاستقرار. فأحيانا أجد نفسي مرحة ومتفائلة وأحيانا أخرى أجد نفسي مكتئبة ولا أجد أي رغبة في التحدث مع أحد وأفضل العزلة التامة وأنا في هذه الحالة.

إنني ضعيفة الشخصية جدا، ومتردة إلى أبعد الحدود ولا أستطيع أن أتخذ أي قرار في حياتي في أبسط الأمور. والمشكلة الكبرى التي تزيد آلامي، أنني لا أقوى على التحدث في مواجهة أي إنسان حتى لو كان أقرب المقربين إلى ولا أستطيع التعبير عن نفسي وإثبات وجودي فعندما يحدثني أي إنسان أشعر بأن عيونه تراقبني وتتفحص وجهي ولذلك فإنني أشعر بارتباك شديد وأجد نفسي أتلعثم ولذلك أصبحت أفضل الصمت خاصة عندما أجلس مع مجموعة من الأصدقاء أو الأقارب فلا أستطيع أن أفتح فمي بكلمة واحدة. ولا أقوى على إبداء رأيي في أي موضوع وإذا تحدثت يخرج الكلام كله متلعثما وهذا الشعور يزيد حالتني تفاقمًا. ولذلك فإنني أهرب من المجتمعات وأفضل العزلة حتى لا أواجه الناس ويشعرون بنقصي الشديد الذي أشعر به.

إنني كثيرا ما أعيش في أحلام اليقظة فمثلا أتخيل نفسي أعيش في ظروف أخرى غير التي أعيشها فعلا أو أتخيل نفسي في شخصية أخرى كنت أتمنى أن أكون مثلها.

سيدي إنني لم أعرض نفسي حتى الآن على طبيب نفسي فهل أنا في حاجة إلى العلاج النفسي أم أن هناك طرقا أخرى لاكتساب الثقة في النفس؟

أرجوكم مساعدوني لكي أعيش حياة سوية ويكون لكم جزيل الشكر.

الأخت س. م. م.

من الرسالة التي أرسلتها أتضح أن سمات الشخصية لديك تميل للانطواء مع العزلة والتردد والبعد عن الناس وضعف بالثقة في النفس وهي كلها من سمات الشخصية الانطوائية وهي نوع من أنواع الشخصية التي تميل للهدوء كما أنها تتصف بالعمق في التفكير وعدم اتخاذ أي قرار إلا بعد فترة طويلة من التفكير وحالتك ليست حالة مرضية وهي ليست نوعاً من أنواع الاضطراب النفسي ولكنها تحتاج لممارسة الحياة وذلك عن طريق الاندماج في المجتمع والمشاركة في الأنشطة المختلفة ومحاولة اكتساب سمات جديدة وذلك عن طريق الممارسة المستمرة للحياة وعدم الهروب من الواقع عن طريق أحلام اليقظة وقد علمنا رسول الله (صلى الله عليه وسلم) علاجاً للانطواء وذلك عن طريق الجماعة وحثه على الاندماج فيها حتى أن الله جعل الصلاة في جماعة خير من صلاة الفرد في بيته بسبع وعشرين درجة لما في ذلك من تقوية للمجتمع.

أحرص على الجلوس مع الناس باستمرار وشاركي في الحوار بدرجات مختلفة فهم لا يراقبون تصرفاتك أثناء الكلام وإنما يتابعون أحاديثك وأن الكلام هو وسيلة التفاهم بين الناس وأن من ينعزل عن الناس ويهرب من المشاركة يزداد في القلق والانطواء وأن أحلام اليقظة إذا استمرت لمدة طويلة تعطل الإنسان عن العمل والنجاح ويجب أن يتوقف الإنسان عن الهروب من الحياة بل من الأفضل الانضمام إلى النوادي والزيارات الأسرية والدخول في المجتمعات مع الإحساس بوجود مزايا كثيرة في الشخص تغطي إحساسه بالنقص. ومع هذا الخط الجديد في أسلوب التعامل مع الناس يمكن أن يدعم الطبيب النفسي موقف الإنسان الخجول ببعض الأدوية المطمئنة حتى تختفي أعراض الخجل ثم يتوقف عن استعمالها بعد ذلك.



الخوف من الموت

إعداد:

رباب ياسين
أخصائية نفسية



السلام عليكم

باختصار تزوجت من ٣ سنوات ونصف وتأخر حملي عاما وثمانية أشهر قمت خلالها بالعديد من الفحوصات واخذت المنشطات و اجراء منظار رحمي واخيرا عملية حقن مجهري الحمد لله رزقني الله بمولود عمره عشرة اشهر. خلال فترة الحمل سافرت مع زوجي للعمل بجدة وكنا ننزل مصر كل شهر ثلاثة ايام وكنت اري اهلي والحمد لله لم اشعر بغربة وبعد الولادة بأربعة اشهر كنت مع زوجي واصدقائنا نقضى يومين وفجأة دون اى مشاكل ولا ضغوط احسست ان ضربات قلبي سريعة جدا وعنيفة وسخونة بجسمي وتنميل بذراعي وشفتي وصرخت لشعوري بالموت. ومنذ ذلك الوقت وانا لم اعد طبيعية ابدا بدأت اخاف من كل شئ اصبحت اترعب من ركوب الطائرة التي كنت اركبها كل شهر مرتين واكثر اصبحت اخاف من الهواء من السماء من السفر كله من الليل من الموت طبعاً فانا دائما اشعر بانى ساموت، ذهبت لذكرتيور نفسي كتب لى لاسترال وزانكس وبصراحة لم أأخذ العلاج لانى ارضع واتجهت الى الله عز وجل والحمد لله تحسنت كثيرا ولكن ليس كما قبل هذا اليوم. الان اشعر بخفضان ونغز بالقلب مستمر وعملت فحوصات بالقلب وتحاليل غدة وكله تمام والحمد لله ولكننى اشعر بتعب مستمر وعدم قدرة على بذل اى مجهود ولا حتى ان احمل طفلى والعب معه اشعر بضيق فى صدري وتنميل فى كفى اليمين وانتفاخ مزعج منذ خمسة اشهر ما فى علاج جاب نتيجة.

اريد ان اعرف وصفا لحالتى ،وما هو العلاج وارجوك بلا ادوية لانى لا احبها ولانى ارضع طفلى وانا اعلم ان كل الادوية ستضر بابنى ، جزاكم الله خيرا .

الأخت الفاضلة :

أدعو الله أن يشفيك شفاء لا تعرفين بعده سقما باذن الله ،و جزاك الله خيرا ونتمنى مزيدا من الاستفادة ، فمن تلك الأعراض التي ذكرتها يتضح أنك تعانين من أعراض اضطراب القلق النفسى ،

ويعتبر مرض القلق من أكثر الأمراض النفسية شيوعاً ، ولحسن الحظ فإن هذا المرض يستجيب بشكل جيد للعلاج ، وتشمل أعراض مرض القلق الأساسى النفسية المسيطرة التي لا يمكن التخلص منها مثل نوبات الرعب والخوف

الاعراض السابق ذكرها ولتحديد ما إذا كانت الأعراض الجسمانية تتزامن مع بعضها البعض مما يساهم في إحداث عرض القلق المرضى. وبعد القيام بالتشخيص يبدأ الطبيب النفسي في علاج حالة القلق المرضى والأعراض الأخرى التي قد تتزامن معه .

وبينما يكون لكل عرض مرضي صفاته الخاصة به ، فإن معظم أمراض القلق تستجيب بشكل جيد لنوعين من العلاج: العلاج بالأدوية والعلاج النفسي ولا بد من الأدوية لأن المرض النفسى مثله مثل أى مرض عضوى لا بد من التداوى منه بالعلاج فهل من الممكن معالجة مرض السكر أو القلب أو الكبد أو غيرهما من الأمراض بدون أدوية؟

لذلك عليك بضرورة التوجه الى طبيب نفسى واستشارته حتى يحدد لك العلاج المناسب لحالتك حتى يتم العلاج بشكل أفضل وأسرع ويخلصك من هذا القلق ويساعدك فى استرداد الطمأنينة النفسية ولابد أن يعلم طبيبك النفسى المعالج بأنك أم لطفل رضيع حتى يراعى ذلك فى اختياره للعلاج الملائم لحالتك والذي لا يضر بالجنين .

والتوجس والأفكار الوسواسية التي لا يمكن التحكم فيها والذكريات المؤلمة التي تفرض نفسها على الإنسان والكوابيس، كذلك تشمل الأعراض الطبية الجسمانية مثل زيادة ضربات القلب ، آلام في الصدر ، العرق، الارتعاش أو الاهتزاز ، ضيق النفس، الإحساس بأن المرء يختنق وأن هناك شيئاً يسد حلقه ، الغثيان وآلام المعدة ، الدوخة أو دوران الرأس ، الإحساس بأن الإنسان فى عالم غير حقيقي أو أنه منفصل عن نفسه ، الخوف من فقدان السيطرة "الجنون" أو الموت ، التنميل ، الإحساس بالبرد الشديد أو السخونة الشديدة في الأطراف ، وبعض الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلق التي لم يتم تشخيصها يذهبون إلى أقسام الطوارئ بالمستشفيات وهم يعتقدون أنهم يعانون من أزمة قلبية أو من مرض طبي خطير. والجدير بالذكر أنه لكى يتم تحديد العلاج المناسب لابد من القيام بالتشخيص المناسب. ويجب أن يقوم الطبيب النفسى بعمل تشخيص تقييمي يشمل مقابلة شخصية للمريض ويخدم التقييم معرفة وجود أعراض قلق معينة من

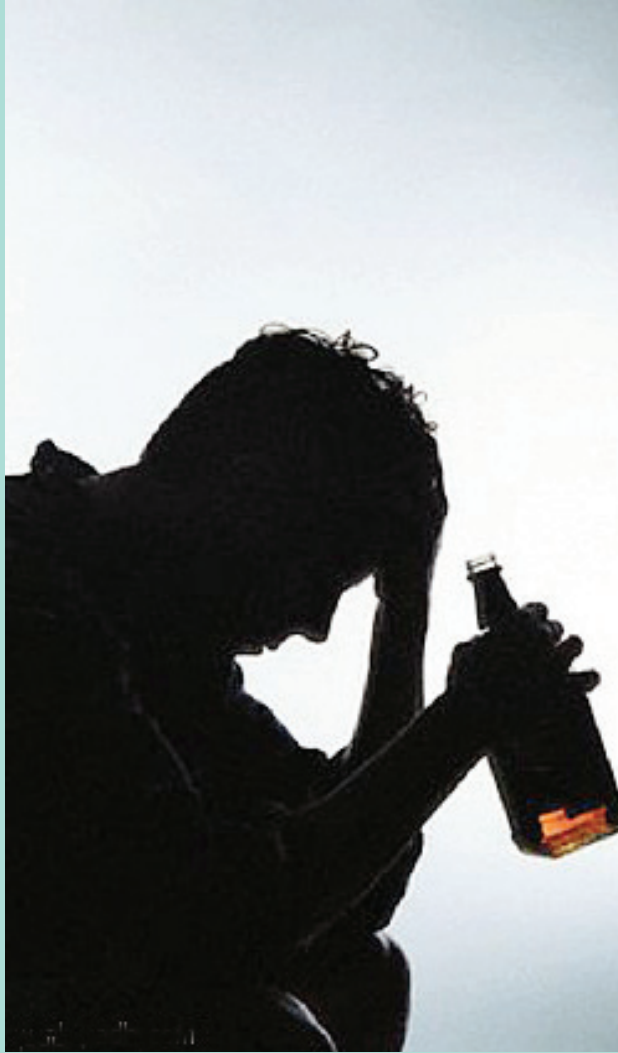
النفس المطمئنة

21

• العدد 100 سبتمبر 2011



علاج الإدمان .. رغبة وجلد



السلام عليكم

وجزاكم الله كل خير، مشكلتي تتعلق بأحد أفراد عائلتي الذي يعاني من إدمان الكحول، لا أعرف منذ متى بدأه أو كيف، كل الذي أعرفه أن ضغوط الحياة أدت به إلى الإدمان. السؤال الذي أطره على حضراتكم كيف لي مساعدته. مع العلم أننا نعيش في بلدة تخلو من المراكز المتخصصة في علاج الإدمان والمشكلة الكبيرة أنه يسبب الكثير من المشاكل لأسرته بعد تناوله الكحول إضافة إلى أن زوجته ليس لها علم بإدمانه. ولا تستطيع تفسير سلوكه العدواني عليها أحياناً فهل أخبرها لتعرف كيف تتعامل معه؟ وهل يجب العلاج الدوائي في هذه الحالة؟ هل يستطيع الاختصاصي النفسي وحده الإشراف على هذه الحالة؟ هل يستطيع ابنه الذي يعتبره محل ثقته القيام بخطة إصلاحية بهدف تخليصه من هذا الإدمان؟ مع العلم أن ابنه يعرف مشكلته ووالده أيضاً يعرف بعلم ابنه لكن أبداً لم يكن هناك حوار عن هذه المشكلة؟ أخيراً أشكركم مسبقاً أرجو منكم مساعدتي لأن الشيطان قد تمكن حقاً من أن يوقع العداوة والبغضاء في كل أرجاء هذه الأسرة.

النفسي السوية يكون من خلال تعلم خبرات بديلة. وسيختلف هذا من شخص لآخر.. فقد يتعلم البعض مهارات سلوكية جديدة، أو ينهمكون في الرياضة والأنشطة التي تتم في الخلاء، وقد يجد آخرون متعة في الموسيقى أو الفن. وقد يهتم بعض الأشخاص بتطوير وعي أكبر بالذات، ويهتم آخرون بتطوير وعي أكبر بالآخرين. وقد يبدي البعض اهتماماً كبيراً بالنواحي الدينية ودروس العلم.. وكل ذلك يتم من خلال البرامج التأهيلية المعرفية.

لعلاج الإدمان، حيث يتم علاج كل مدمن بالطريقة المناسبة للعقار أو المخدر الذي أدمنه وبما يتناسب مع شخصيته وحجم إدمانه ومداه. ويتضمن العلاج إعطاء المدمنين الأدوية المضادة فسيولوجياً للمخدرات والتي تفسد تأثير مشتقات الأفيون وتجعل تعاطيها لا طائل منه. ومن الطرق البديلة للحياة يكمن جانب من برامج التأهيل السوية والأفضل والأكثر دواماً من خبرات تعاطي المخدرات. وأحد طرق تعلم الخبرات

والاتجاه المستمر لزيادة الجرعة، ويؤدي الاستعمال إلى آثار صحية ونفسية. " وأى مادة مخدرة بعد طول فترة الاستخدام يصبح من الشاق على الشخص أن يقلع عنها وحتى يحدث ذلك يجب أن يخضع لبرنامج لعلاج الإدمان تحت إشراف طبي وعند الحديث عن علاج الإدمان، لا بد من إدراك أن هذا الأمر ليس سهلاً، ويجب أن يتم تحت الإشراف الطبي المباشر، وفي مكان صالح لذلك، كالمصحات النموذجية والقرى الطبية المتخصصة

الأخت الفاضلة :

جزاك الله خيراً وأدعو الله العلي القدير أن يخفف عنكم ويلهمكم الصبر على هذا البلاء، الإدمان من المشاكل الصحية والاجتماعية المعقدة التي تواجه مجتمعات العالم المتقدم والنامي على حد سواء ويمكن تعريف الإدمان بأنه "سوء استعمال مادة كيميائية لها تأثير على الجهاز العصبي بصورة متزايدة وبشكل مستمر أو دوري مع وجود قوة شديدة ورغبة ملحة لتناول هذه المادة والحصول عليها بأي وسيلة

الوسواس القهري

من العلاج الطبي والعلاج السلوكي. وقد تحدث حالات انتكاس أو عسودة إلى السلوكيات والأفكار غير المرغوبة ... ولكن إذا كان الشخص عازماً على التغلب على المرض، فيمكن حينئذ أن يتم التحكم في حالات الانتكاس قبل أن تزداد وتصبح حالة مرض وسواس قهري متكاملة المعالم.

سيدي تقول أنك تعاني من مرض الوسواس القهري منذ سنوات عديدة ولم تكن هناك أي خطوة ايجابية في طريق علاجك منذ السبع سنوات الماضية. ولكن يجب أن تعلم سيدي أن الوسواس القهري مرض نفسي يحتاج إلى علاج كبقية الأمراض وكلما تأخر العلاج ازدادت الأعراض سوءاً وتدهورا لذلك فإن ضرورة استشارة الطبيب النفسي هي الحل الأكيد لمشكلتك حيث تعتبر الأدوية الأكثر فعالية في علاج حالات مرض الوسواس القهري هي مثبطات إعادة سحب السيروتونين، وعادة ما يتم إضافة أدوية أخرى لتحسين التأثير الطبي وعلاج الأعراض المصاحبة مثل القلق النفسي ولذلك ننصحك بضرورة استشارة أقرب طبيب نفسي والصبر والمواظبة على العلاج إذ أن الوسيطتين الأكثر فعالية في علاج حالات الوسواس القهري هي العلاج بالأدوية كما ذكرنا والعلاج السلوكي. وعادة ما يكون العلاج في أعلى درجات فعاليته إذا تم الجمع بين العلاجين.



السلام عليكم

أرجو من المختصين تشخيص حالتي؛ انا اعاني من افكار مزعجة و اعاني من كثرة الدقة وعدم ايجاد الحلول لأنفذه القضايا خاصة في مجال الحلال والحرام وساقول بعض الافكار التي تراودني؛ عندما كانت الحملية لتجنب انفلونزا الخنازير اردت ان اقوم احتياطي فقررت في البداية ان اغسل يدي ثم زادت الفكرة حدة في رأسي حتى وصلت الى الا اصافح احدا مع اني اعلم اني اتمادى لكن الدقة في رأسي هي السبب ثم قررت ان لا اعير هذا اهتماما واصافح كل الناس حتى لو علمت انه مصاب ولا اغسل يدي وهذا حتى تغادر الفكرة رأسي، هذه الفكرة التي تراودني حاليا وتؤلمني جدا آسف على ما اقول لكن لا حياء في الدين كنت اتفرج على حصة دينية وسمعت ان اتيان الزوجة من غير ما أحل الله من الكبائر حتى وصفه الرسول صلى الله عليه وسلم بالكفر مع العلم اني كنت اعلم انه حرام ولم افعلها يوما لكن لما سمعت دارت هذه الفكرة في رأسي واصبحت كثير الترقب حتى اني اصبحت لا اريد عناق زوجتي وهذه الفكرة جعلتني كثير الترقب ولا استطيع فعلها طبعاً لتغادر رأسي لاني شخص متدين باختصار عقلي اصبح لا يتقبل الفكرة الرمادية فكرة بيضاء او سوداء ارجو من الاخوة مساعدتي لاني لا استطيع الذهاب الى الطبيب حالياً لاني عامل في مجال الاطفاء وانا في فترة اختبار مدة سنة ولا استطيع تناول الدواء لانه لو ظهر في دمي سوف اطرد واريد ان استفسر هل المرض سيشتد علي خلال سنة، اعاني من هذه الامراض منذ ٧ سنوات لكن مؤخراً اشتد علي المرض مع العلم ان احلام اليقظة كانت تسيطر علي وهل احلام اليقظة هي السبب في هذا المرض وهل التوقف عنها يمكن ان يعدل تفكيري.

الأخ الفاضل :

أدعو الله عز وجل أن يخفف من آلامك ويتم شفاؤك علي خير . سيدي تطلب مني ألا أنصحك بالعلاج ، لكن لنحدد أولاً سبب هذه المعاناة السبب هو إصابتك بمرض الوسواس القهري نعم الوسواس مرض كبقية الأمراض لن تذهبه كلمات المواساة والتدعيم وإنما يذهبه العلاج الذي أمرنا به صلي الله عليه وسلم عندما قال (تداووا عباد الله ...) نعم وإلا كان أمرنا بأن نأخذ كلماته فقط للشفاء وما أعظم كلماته صلي الله عليه وسلم لذلك فإن أن أول خطوة للتخلص من الوسواس القهري هي توفر النية كما يقولون . أي تكون عاقدا العزم علي مجاهدة نفسك للتخلص من هذا المرض والخطوة الثانية هي الذهاب إلي الطبيب النفسي فالوسواس القهري مرض كبقية الأمراض قابل للشفاء لكنه يحتاج إلي طبيب أبسط مثال علي ذلك عندما تشعر بالآلام في أسنانك تذهب فوراً للطبيب ولا تسأل عن خطوات التخلص من هذه الآلام فكل داء دواء وجعل الله الأطباء هم مصدر هذا الدواء فقد تضعف أعراض مرض الوسواس القهري وتقل قوته مع الوقت، ولكن عندما يترك بدون علاج يستمر إلى ما لانهاية. وتتحسن حالة ٨٠٪ من المصابين بمرض الوسواس القهري بشكل كبير مع تناولهم العلاج المناسب



المؤمن يتألم من ذنبه

السلام عليكم

انا اعاني من عدم القدرة على التخلص من عادة النظر الى المواقع الاباحية ولا اعرف ماذا افعل وانا الآن مكتئبة وأعرف أن كل هذا بسبب بعدي عن ربي وعن تلاوة القرآن ولا استطيع العودة الى قراءة القرآن فماذا افعل لأنني عندما كنت ملتزمة لم اكن بهذه الحالة المحزنة يارب ساعدني وساعد الجميع وحسبي الله على كل من يقوم بإزالة هذه المقاطع وعلى من يسمحوا بنشرها ليجعلونا سيئين وفاسدين حسبي الله شكوتهم لله الواحد القهار.

الأخت العزيزة :

خلقنا الله سبحانه وتعالى وأنعم علينا نحن البشر بنعم كثيرة منها العقل والقلب والإرادة ، إلا أن منا من يهملها ومنا من يسخرها لطاعة الله ونفع الناس ومنا من لا يستفيد منهم البتة .وكونك تعلمين أنك مخطئة ، وماخذك على نفسك ذلتها وذكرك أنك تصلين أمر طيب جدا يعني أنك تدركين وتحاولين استغلال إرادتك ووعيك بقدر ما ولكن مازال أمامك الكثير لتعمل إرادتك الواعية على أكمل وجه وتتخلص من هذه الزلات وتطهرين نفسك منها ..

ولنناقش بشيء من الإيجاز بعض النقاط الهامة :-

- أرشدنا الله تعالى إلى الكثير والكثير من الأساليب التي نستطيع أن نحصن بها أنفسنا من الوقوع في الرذائل والمذلات وما بقي لنا سوى الاختيار بين الخبيث والطيب وألا نرضى لأنفسنا أن نكون عبيدا

لشهواتنا وعبيدا للشياطين .. فقال سبحانه وتعالى ﴿ وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ الشَّيْطَانُ نَزْغًا فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴾ صدق الله العظيم . كما علمنا الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم أن الصوم وقاية لنا من الوقوع في المحظورات ، وأنه لا يغير الله ما يقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم (فلا بد من جهاد النفس وإصلاح ما هو فاسد

واعلمي بنيتي أن الإنسان أعطاه الله قدرة على تنفيذ أي شيء، وعلى إلغاء أي شيء من الأمور التي جرت بها قدرة الله ، وهذا بطبيعة الحال بعد مشيئته سبحانه وتعالى ، وأنت الذي دخلت هذه المواقع برغبتك وإرادتك، ولا أتصور أن أحدا أجبرك على ذلك، وفي نفس الوقت أنت الوحيدة القادرة على التخلص منها، وعدم الدخول عليها، وأنا واثقة من قدرتك على ذلك؛ لأنك لست أقل من غيرك أبداً، فهناك العشرات، بل المئات من الشباب

أمثالك عاشوا سنوات مع هذا الشيطان، ثم تركوه حياءً من الله، وتوبة صادقة، وأنت لست أقل منهم. ولو سألتك سؤالاً: هل هذه الأوقات التي تضيعينها في هذه المواقع، ستأتي في ميزان حسناتك وربحك، أم في ميزان سيئاتك وخسارتك؟ فماذا ستجيبين؟ قطعاً ستقولين في ميزان السيئات والخسارة، فلماذا إذن تصرين على الخسارة، وأنت بمقدورك أن تربحين في هذا الوقت ربحاً عظيماً هائلاً وكثيراً.

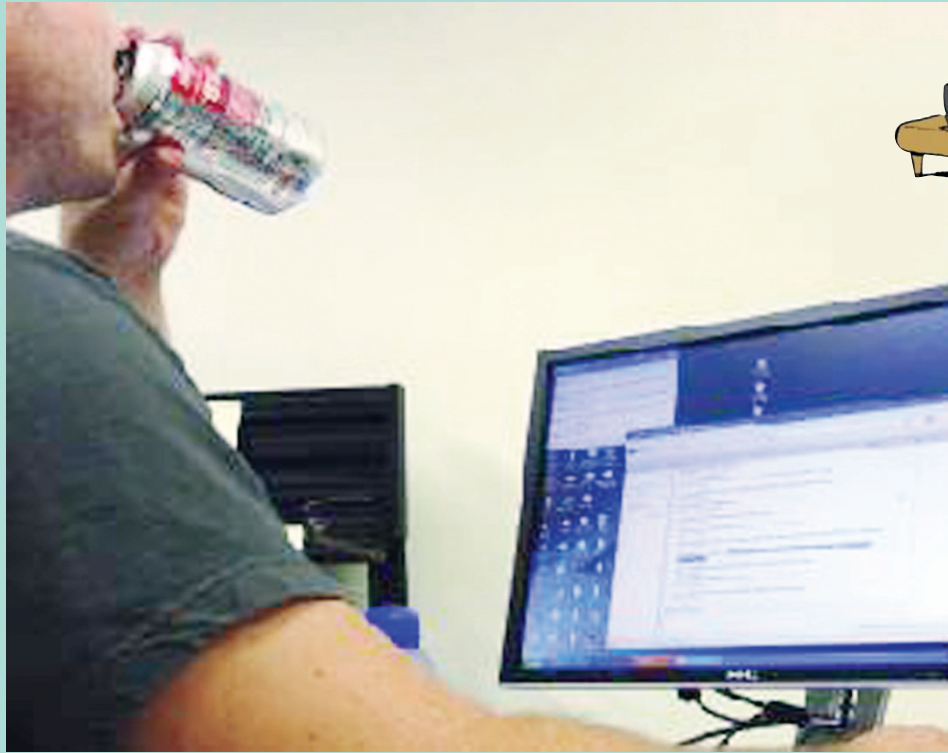
وسأقدم لك وصفة: عسى الله أن يساعدك بها في التخلص من هذه المعاصي:

١- أهم شيء اتخاذ القرار، ووجود الرغبة الصادقة، وعدم التردد، فخذى القرار.

٢- أخرجي هذا الجهاز من غرفتك الخاصة، إن كان موجوداً بها ولا تترددى.

٣- لا تستعملى الجهاز ليلاً، أو أنت وحدك، وإنما احرصي على استعماله نهاراً، وفي وجود أي طرف آخر: حتى لا تضعفين أمام هذه الإغراءات، وهذه مسألة في غاية الأهمية: لأن النبي (صلى الله عليه وسلم) قال: (إنما يأكل الذئب من الغنم القاصية) أي التي تمشي وحدها بعيدة عن القطيع، كذلك الإنسان يستحوذ عليه الشيطان، ويفترسه، إذا كان وحده: فاحرصي ألا تفتحي الجهاز إلا ومعك أي شخص آخر، أيأ كان، حتى ولو كان طفلاً.

٤- حددي هدفك من الجهاز قبل



فتوحه، فإن كان الهدف مشروعاً، فتوكل على الله، وإن لم يكن لديك هدف، فاعلمي أنك ستدخلين إلى هذه المواقع: فلا تفتحي الجهاز للتسلية أو اللعب؛ لأن ذلك هو مدخل الشيطان الأول.

٥- حددي عدد الساعات التي تريدين أن تقضيها أمام الجهاز قبل فتحه، وألزمي نفسك بهذا التوقيت مهما كانت الضرورة والأسباب.

٦- حاولي تقليل ساعات الاستعمال مع الأيام تدريجياً، حتى تتقدمي، أو تصبحي في أضعف الحدود.

٧- أول وأهم شيء هو الدعاء، فلا تبخل على نفسك بالدعاء، ولأنك المحتاجة، والله سبحانه ليس في حاجة إليك.

٨- احرصي على الصلوات في الجماعة، وحاولي قضاء أطول فترة ممكنة خارج المنزل، أو بعيداً عن الجهاز.

٩- اشغلي نفسك بأي شيء نافع ومفيد، ولو كان رياضة من الرياضات، أو قراءة حرة، أو حفظ بعض آيات من القرآن، أو الاطلاع على بعض كتب أهل العلم، أو كتابة بعض الخواطر أو المذكرات اليومية.

١٠- اشتركي في أي نشاط جماعي هادف حولكم، حيث ستفدين وتستفيدين وبذلك اعتقد أنك ستوفقين في التخلص من ذلك عاجلاً إن شاء الله.

مع تمنياتنا لك بالتوفيق والتوبة النصوح والهداية والصرام المستقيم.

العلاج أيسر من المعاناة بكتير

إعداد: عفاف يحيى
أخصائية نفسية

السلام عليكم

اسمي ن-ع عمري ٢٧ سنة انا اعترف لك بأني شخص شاذ اميل للرجال كثيرا لا اعرف كيف ابدا بالشرح ولكني سأحاول .. انا لا اتذكر ان والدي منذ الصغر كان يعاملني معاملة قاسية ضرب او غيره ولكن لم يكن أبا لم يعطف علي ابدا عندما اتذكره بصغري اتذكر فقط نظراته الحادة وانه عندما ياتي المنزل لا اتفوه بكلمة كنت اخافه كثيرا وعندما بدأت اكبر كنت كلما نظرت لي رجل بنظره حب ورافة كوني ولدا صغيرا كنت احب هذه النظرات واطل اتخيل هذا الرجل يضمني لصدرة اتخيله ليوم يومين ثلاثه ويحصل هذا مع كل رجل يكلمني بأدب او يبتسم لي ولما وصلت لسن البلوغ كان تفكيري الجنسي هو الممارسة مع الكبار من هم اكبر مني سنا طبعيا اكون انا الفاعل ولست المفعول ولو اعجبت بشخص كبير افكر بحبه وحنانه احب ممارسه الجنس معه لا اميل للنساء ابدا وبعد ذلك حصل ان مارست الجنس مع شباب من عمري ممارسة سطحية وبعد ذلك حصل ما حصل ، المهم انا بعد ذلك اقلعت عن هذه العاده لانها حرام ومجتمعي لا يتقبلها ولا احب انعت او اقعد بين مثليين اخاف الفضيحة فتزوجت وانجبت ولدين . ببيدانية اول ٣

اشهر من الزواج استمتعت بالزواج وبعد ذلك صرت امل من الجماع مرت السنة وشعرت برغبة للعودة للمثلية المهم في ذلك بعد ما صار لدي ولدان ولاني لا اشعر امام زوجتي بأنها حبيبتي لم اشعر بذلك فقط اشعر بعاطفة زوجية طبيعية بدون اي حب غامر او عشق صار بيننا خلاف والان نحن منفصلان بدون طلاق ولنا على هذا الحال ٨ اشهر وخلال الثمانية اشهر تعرفت على شخص مارست معه يوما مرة واحدة واليوم الاخر اقلعت لانني فعلا احاول ان اقلع عن هذا ولا استطيع ؟ احس بانني ندمت بالزواج واقول ليتني اسافر لبلد اجنبي اعمل اللي بدي وما حدا يعرف عني شي بس الان معي ولدين .

النية ..

بنياتكم ترزقون فإن صدقت النية على ترك المعصية ، وتضرعت طلبا للتوبة كي يخلصك الله من هذا الابتلاء والله نلت ما تريد . الاضطرابات الجنسية مثل الادمان يقوم الشخص بممارستها لا استجابة للضغوط ولا لأنها طبيعة خلق بها ، ولكن فقط لأن لديه الرغبة في ممارسة هذا السلوك الشاذ ، وهو يرى فيه متعته الباطلة ، التي ربما لصعوبة التوقف عنها ولما يرتبط بها من مشاعر إثم لا فرار منها تجعل الشخص يزيد من ممارسته للسلوك المنحرف عله ينسى أو يكفر عن ذنبه بمزيد من تعذيبها في الحرام والأثم . وإن كنت ترتضى لنفسك وأطفالك ما لا يرتضيه لك ربك وهو ارحم الراحمين وأن تكون سببا في

حسرتهم وسواد سمعتهم بل وربما أن يصبحوا مثلك أو أن يكونوا منبوذين بين افراد مجتمعهم بسببك ، فاستمر فيما تفعل ورحمة الله بأطفالك وأهلك جميعا وإن كنت رجلا تستحق ما اكرمك الله به وتستحق عفوه ورحمته ، فلتسع للعلاج مهما كلفك من مال، والله ولو أنفقت عليه بل وتداينت حتى تعالج نفسك ، سينصرك الله على هذا الابتلاء بنصرك اياه وبصدق نيتك وعزمك .

وهنا نضع بين يديك برنامج للتغلب على مشكلة الشذوذ الجنسي من اعداد د. محمد المهدي استشاري الطب النفسي على الرابط التالي http://www.elazayem.com/new_page_252.htm عافاك الله وأصلح شأنك .





السلوكيات تكتسب بالتدريب



السلام عليكم

أولاً: جزاكم الله خيراً وبارك الله فيكم انا طالب جامعي وعمري ٢٤ سنة المشكلة ببساطة ان طيبتني تتسبب في دمار حياتي بمعنى أنني أخجل من قول "لا" حتى ولو على حساب راحتني، ولا أحجب أي مساعدة عن أي إنسان إذا كنت قادراً عليها، ولست حاسماً بخصوص التصرف مع الناس بمعنى أنني اشد الحرص على مشاعرهم فحتى لو أخطأ أحدهم معي او ضايقتني بفعل او كلمة لا ارد عليه او حتى اعاقبه وكل هذا يأتي على حساب مشاعري وراحتي، فأنا افني نفسي في سبيل راحة الآخرين واهمش نفسي ومشاعري الى ابعد حد حتى ان اصدقائي المقربين اعتادوا طباعي واصبحت المس استغلالهم لهذه الميزات احيانا، هذه المشكلة اصبحت تقلقني في الآونة الاخيرة، بل وتتسبب احيانا بتعطيل مصالحي حيث أنني اضطر الى تغيير برنامج وقتي اليومي من اجل الآخرين. او اتغاضى عن تقصيرهم بعمل ما فيتسبب بتعطيلي، انا لا ارى نفسي غيباً او ابله بل على العكس انا ادرك تماماً انه لا يمكن ارضاء كل الناس وان للانسان خصوصيته وشخصيته المشكلة ان شخصيتي ضعيفة لدرجة انه لا يمكنني ان اكون صريحاً مع غيري حين اعرف ان ما اقوله (وخاصة في حالات الرفض) سيضايقه حتى لو كنت على حق ولا استطيع ان اكون حاسماً مع الآخرين، احيانا اشعر أنني فعلاً لا احب نفسي وانني حقاً مقصر تجاه كبريائي الشخصي، رجاء ان تساعدوني او تضعوني على بداية الطريق لحل هذه المشكلة فقد اصبحت جدية فعلاً ولم يعد بامكاني تجاهلها.

السلوك ..

يكتسب اما بالتدريب واما بالتثنية أو كليهما معا ، وما لم تنله في التثنية ، ستناله بحكم الخبرة من خلال التفاعل المستمر مع الآخرين ، وبالتدريب، وهو ما يمكنك الاعتماد عليه ذاتياً ، بأن تقوم بنفسك بوضع برنامج تدريبي للتخلص من سلوك لا ترغب فيه وترى أنه يجب أن تغير هذا السلوك لتصبح أكثر قدرة على التعامل مع الآخرين بما يحقق لهم ولك المودة والخير بعيداً عن مشاعر الطمع و الذنب ، فلست مخلوقاً كى يأخذ منك الآخرين فقط ، ولكن لتتفاعل وتدعو للخير ، تكسب وتخسر ، وهكذا ليشعر كل منا بطعم الحياة ، فلا المكسب الدائم يعطيها طعماً ولا الخسارة الدائمة تصيبها بالرتابة والجمود . وليأخذ البرنامج هذه النقاط بعين الاعتبار :-

- ما هى أهم المشاكل المترتبة على هذا السلوك ، وعلى استمراره ؟
- راجع تصرفاتك مع أكثر الشخصيات استغلالاً .
- ضع فى ذهنك أن الآخرين ليسوا أصحاب حق فيما يفعلونه معك ، حتى تحد من مخاوفك ومن إحساسك بالذنب تجاههم .
- تأكد من أن تساعد اصحاب الحاجة فقط ومن تعلم جيداً علم اليقين أنهم لا حيلة لهم فيما يطلبونه منك
- ارفض طلباً لشخص مستغل، أو واجه شخصاً بخطئه، بكلمة طيبة وجادة ، طالما أنك على حق .
- لا تهتم بتعليقات الآخرين، أو نظورهم من تغيرك ، لأنهم سيرونه تغيراً فى غير مصلحتهم ، وليس نظوراً إلا لانتهاج المصلحة منك ، فلا تحزن عليهم.
- دون ما نجحت فيه من مواقف واجهت فيها آخرون بأخطائهم ، فقط لتتذكر قدرتك على ذلك .
- وأخيراً .. الإنسان يستطيع دائماً ان يصل إلى ما يريد ، إن أراد أن يصل .

- يجب أن تحدد نقاطاً وسلوكيات معينة فى شخصيتك تتسبب فى استخدام الآخرين واستغلالهم لك .
- هل يوجد أشخاص دون آخرين يسيئون فهم هذا الخلق منى فيتمادون فى استغلالى ؟



المستبد والشكاك والاناني

إعداد :
أحمد سعيد
أخصائي اجتماعي

السلام عليكم

انا افتاه مقبلة على الزواج وأكبر خطيبي بشهرين وهو ابن عمتي وكنا نحب بعضا منذ الصغر وكانت معاملته لى جيدة جدا ويحترمنى بشدة ويحاول جاهدا يتجنب اى تصرف يذكرنى بوالدى ، المستبد جدا وسيئ المعاملة لوالدتي ، لكن مؤخرا تغيرت معاملته وفعلا بدا يصير كوالدى ووالده ، لم يعد يحترمنى وأصبحت محدودة التفكير بالرغم من انى اتفوق عليه علميا فى كل شئ ، لم يعد صبورا واصبح يتعامل معى على أننى اقل منه فى كل شئ ، بدا ذلك التغير منذ بدأت تحدث الازياء بيننا فأعاتب واسامح اما هو فلا يسامح ابدا وبعد كل مرة يبتعد عنى قليلا قليلا حتى وصل لهذه المرحلة ، حاولت ان ابتعد عنه لم استطع فقررت ان اتحدى نفسى بتغييره لكنى بصراحة لا اعرف كيف تعامل مع هذا النمط من الشخصيات (المستبد والشكاك والانانى) مع تجنب فكرة فقدان حبه لى وشكرا .

أختى الفاضلة

أحترمك جدا لتمسكك بالحب وعدم التخلّى عنه لانه هو معنى الحياة وهو الدافع لها فلا بد من أن تتمسكى به مهما حدث من معوقات وثقى بالله أن حيك سينتصر وهذا يدل على معدنك الأصيل واعلمى أن لكل شخص إيجابياته وسلبياته وعلينا عدم التركيز على السلبيات والعيوب والمشاكل التى تظهر من خطيبك ، ولكن لابد أن تكون نظرتك إيجابية وأن ترى مميزات خطيبك وإيجابياته وحبه له وحبه لك وضعيها أمامك دائماً ، وضعى فى الاتجاه الآخر سلبياته وما يصدر عنه من تصرفات ومشكلات وستلاحظين الفرق فيما بينهم وذلك من أجل تقييم الأمور بطريقة صحيحة ، ومحاولة التغيير تبدأ منك فى التحكم بتصرفاتك ومع الشخصيات المستبدة والشكاك والانانى لابد من التعامل معه بالهدوء فى التصرفات لان أى عصبية قد تؤدى إلى مواقف عكسية ، واعلمى أن تعديل

السلوكيات يحتاج إلى وقت وجهد ولكن الإصرار يجعل من التغيير ممكناً ويتحقق بإذن الله للفضل ، ومن عوامل نجاح الحياة الزوجية هى أن تحبى زوجك كما هو بحسناته وأخطائه ، ولا تضعى نموذجاً خاصاً بك تقيسين عليه فإن هذا يجعلك دائماً غير راضية عنه لأنك ستركزين فقط على الأشياء الناقصة فيه مقارنة بالنموذج المثالي في عقلك أو خيالك

أختى الفاضلة اعلمي أن كل رجل - وليس خطيبك فقط - له مزاياه وعيوبه لأنه أولاً وأخيراً إنسان ، وأن ترضى به رغم جوانب القصور فلا يوجد إنسان كامل والرضا في الحياة الزوجية سر عظيم لنجاحها ، واعلمي أن ما فاتك أو ما ينقصك في زوجك سيعوضك الله عنه في أي شيء آخر في الدنيا أو في الآخرة ، ولا تكثري من لومه وانتقاده فهذا يكسر تقديره لذاته وتقديرك له ، ويقتل الحب بينكما فلا يوجد أحد يحب من يلومه وينتقده طول الوقت أو معظم الوقت ، عبري عن مشاعرك الإيجابية نحوه بكل اللغات اللفظية وغير اللفظية ، ولا تخفي حبك عنه خجلاً أو خوفاً أو انشغالاً أو تحفظاً ، حاولي السيطرة - قدر إمكانك - على مشاعرك السلبية نحوه خاصة في لحظات الغضب ، وأمسكي لسانك عن استخدام أي لفظ جارح ، ولا تستدعي خبرات الماضي أو زلاته في كل موقف خلاف .

كما انصحك بالطاعة الإيجابية مصداقاً للآية الكريمة ﴿الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ فَالصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ حَافِظَاتٌ لِّلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ وَاللَّاتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَاهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَاضْرِبُوهُنَّ فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيًّا كَبِيرًا﴾ (النساء - ٣٤) والقوامه هنا ليست تحكماً أو استبداداً أو تسلطاً أو قهراً ، بل رعاية ومسئولية واحتواء وحبا ، والقنوت في الآية معناه الطاعة عن إرادة وتوجه ورغبة ومحبة لا عن قسر وإرغام . فطاعة الزوجة السوية لزوجها السوي ليست عبودية أو استبدال وإنما هي مطاوعة نبيلة مختارة راضية وسعيدة ، وهي قريبة تتقرب بها الزوجة إلى الله وتتحبب بها إلى زوجها ، وهي علامة الأنوثة السوية الناضجة في علاقتها بالرجولة الراعية القائدة المسئولة ولا تأنف من هذا الأمر إلا المرأة المسترجلة أو مدعيات الزعامات النسائية ، ولابد من البدء منك في التغيير وسيحدث وستواصل معا إذا كان هناك اعتراض على ذلك وتمنياتنا لك بالتوفيق وحياة سعيدة بإذن الله .