«البيوت أسرار» ..ولا يحق لأحد أن يدخل بيتا دون استئذان لكن إذا فتح البيت بابه وقلبه لأخيه الإنسان فقد يجد في ذلك راحة وتفهما

للتواصل
albeyotasrar@alanba.com.kw
إعداد: محمود صلاح

رسالة .. والرد شكراً

أســتاذي.. لقد ســعدت جدا والله حين عدت للكتابة من جديد فــي جريدة «الأنباء» الحبيبة بعد انقطاع طويل وأصبحت اشتري الجريدة لكي اقرأ صفحة «البيوت أسرار» كل أسبوع.
وفقك الله في جهودك لخدمة الناس.

● أختك في الله نوال .أ

كل الشكر لتقديرك.. وأتمنى من الله عز وجل ان يوفقني لما فيه صالح القراء. وهذا هو موقف كل زملائي أسرة تحرير «الأنباء». وشكرا مرة أخرى.

زوجي .. وعادته الغريبة!

أستاذي..
انا متزوجة منذ 25 سنة، وعشت سنوات طويلة حياة مستقرة، لكني قبل عام تقريبا بدأت ألاحظ تصرفات غريبة تحدث من زوجي، هو دائما يمسك بهاتفه وكان يطلعنــي احيانا على بعض النكات والصور التي يرســلها اصدقاؤه، لكنه قبل فترة توقف عن ذلك، واكتشــفت انه يفعل ذلك عندما يظن انني نائمة، واكتشفت ايضا انه يشاهد صورا اباحية وبعدها يطلب حقه الشرعي مني.
وقد آذاني هذا في شعوري للغاية، هو آذن عندما يريدني يكون بسبب الاثارة وليس محبة في!
ولا تعرف كم تحطمت نفســيتي بســبب هذا الموضوع، حتــى انني بدأت أفكــر في الانفصال عنه، بعد ان وصلت الى حافة الانهيار النفســي والعصبي!

● دون توقيع

تألمت كثيرا وصدقا لشكواك سيدتي.. ولكن!
تقولين انك متزوجة منذ 25 ســنة وهذا يعني انك في عمر الخمسينيات تقريبا أو قبلها، وكذلك زوجك ان لم يكن أكبر منك بقليل، ورغم انني لا أوافق شكلا وموضوعا عما يفعله زوجك، إلا ان ذلك للأســف من النتائج السلبية لما يسمونه التقدم التكنولوجي ووسائل الاتصال الحديثة، فقد أتاح لمستخدميه الوصول بسهولة الى مجتمعات غريبة، لها عادات وطبائع مختلفة، حيث الحريــة بلا حدود والحياة الجنســية ايضا مفتوحة، وربما مجنونة، وحيث يتم بشكل طبيعي التركيز على الغرائز والممارسات التي ترفضها مجتمعاتنا وديننا، وهذا خطر كبير يهدد شبابنا ورجالنا.
ولقد ذكرت سيدتي ان زوجك متدين يؤدي فروض الصلاة فــي مواعيدها، وقد يكون ذلــك هو المدخل الرئيســي لمســاعدته في لفظ ما يفعل وهو بالتأكيد بتحريض وتشجيع من أصدقاء السوء.
لكــن لا بد ان تفهمي انك بدرجة ما مســؤولة عما وصل اليه زوجك، ولا أقول انك يجب ان تجاريه فيما يفعل، لكنك مســؤولة عن اشــباع رغباته وهذا حقه الشرعي وذلك ايضا واجبك كزوجة.
اهتمي أكثر سيدتي بنفســك وبمظهرك، فالإثارة فن بشــري تعرفــه كل أنثى ولا حــرج عليك ابدا ان تثيري مشاعر زوجك، وان توفري له المناخ والظروف الملائمة.
اما التفكير في الانفصال فهذا هو الجنون بعينه، ان تحطمي زواجك الذي تقولين انه عاش في استقرار سنوات طويلة.
زوجك يا سيدتي مريض بمرض عصري يتعرض له كثير من الرجال، وهو يحتاج الى التفهم والمساعدة منك وليس من أي إنسان آخر.
الأمر كله يتوقف على مدى ذكائك وحكمتك.

الطب لا يعرف سن اليأس!

متى تعــرف امرأة انها وصلت الى ســن اليأس؟
ما سن اليأس؟
هل هو مرض يمكن الشفاء منه؟
وما أعراضه؟

● توقيع: متسائلة حائرة

يرى اطباء علم النفس ان كلمة سن اليأس مصطلح غير طبي، لأن الطب لا يعرف اليأس، لكنها مرحلة عمرية تأتي على اغلب النســاء عندما تبدأ المرأة معاناة تغيرات فسيولوجية غير معاناتها التقليدية قبل الدورة الشهرية او الحمل، فتختلط المعاناة والآلام، وتبدأ الشعور بالخوف والاكتئاب، وعادة لا تريد الاعتراف بذلك انما تتجاهل الحديث عن الفوضى التي تحدث في جسدها ونفسيتها.
وهي مشكلة بالطبع مرتبطة بتقدم العمر وبتغيير نظرة المرأة نفسها.
لكن على كل امرأة ان تبحث عن المعلومات الصحيحة عن مرحلة سن اليأس لتعرف كيف تتعامل وكيف تعيش، فكل امرأة لا بد ان تصل الى ســن اليأس، هذا امــر لا مفر منه، وهي نقطة تحول في حياة كل امرأة، والمرحلة التي تتعرض فيهــا المرأة للقلق والخوف والحزن والشك وتقلبات المزاج.
وينصح اطباء علم النفس كل امرأة بالاعداد لمرحلة سن اليأس من خلال مفهوم الوقاية خير من العلاج حتى تستطيع المرأة ان تحقق قدرا من التوازن النفسي، وتبدأ مرحلة سن اليأس عند المرأة بأعراض بسيطة مثل الاضطرابات في الدورة الشــهرية، وللاسف معظم النساء يعتبرن انقطاع الدورة الشــهرية هو ســن اليأس الحقيقــي، وتحدث صدمة للمرأة بعد سن الخامسة والاربعين عندما تنقطع الدورة الشهرية، وتبدأ معاناة اعراض اخرى من ثلاث الى خمس سنوات وربما اكثر قليلا.
وتختلف هــذه الاعراض مــن امرأة الى اخرى، ومن مجتمع الى آخر اختلافات يرجع معظمها الى التكوين والوراثة والبيئة والثقافة، والمعتقدات الاجتماعيــة، والعادات والتقاليد، لكن البدايــة تكون واحدة عند كل النســاء، اضطرابات غير متوقعة في الدورة الشهرية وفي اوقات غير منتظرة، وهذه الاضطرابات قد تســتمر عامين او ثلاثة، مع ارتفاع درجة الحرارة في الصدر والعنق والوجه، مع حالة من الزهق الحاد والتعرق، بالاضافة الى اعراض اخرى مثل الاستيقاظ المفاجئ اثناء النوم ليلا، والشعور بضيق في النفس، او نوبات مفاجئة من الخوف من دون سبب، والخلل في المزاج الى حــد كراهية الحياة، والشــعور بالوحدة والملل والحزن، مع آلام في المعدة ونوبات من البكاء من لا شيء، وافتقاد الحيوية والنشاط والاحساس بالعجز والضياع، وزيادة الشك في كل شيء غير النسيان والدوخة.
والغريب ان اغلب النساء لا تسأل الواحدة منهــن امها او اقــرب صديقاتها عن اعراض ســن اليأس، ويقول اطباء آخرون ان تدخين السجائر يسرع بدخول المرأة الى سن اليأس، لأنه عموما يسرع بالشيخوخة.
اما بالنسبة لأهم التغيرات البيولوجية التي تحدث للمرأة عند بلوغها ســن اليأس فأولها انخفاض افراز هرمون الاستروجين وتوقف المبيض عن افراز البويضات وتوقف الدورة الشهرية.
واعراض سن اليأس مختلفة ومتنوعة، قد يبدو بعضها لا ارتباط بينه وبين سن اليأس، لأن اكثر من 15٪ من النساء لا يعانين من اي اعراض، فجأة تختفي الدورة الشهرية، و10٪ من النســاء يعانين من اعراض مؤلمة، وبعض النساء يحتجن الى تدخل طبي، وبعض النساء يصبن بالوساوس المرضية والخوف، فتخاف المرأة من الامراض وتقلق على صحتها بمبالغة، فقد تعتقد مثلا ان لديها مرضا خطيرا، وهذه المخاوف تزيد من المعاناة.
عندما تصل المرأة الى مرحلة سن اليأس تبدأ في الشعور بالاجهاد والتعب السريع وصداع، وتشكو من ضعف الذاكرة واضطرابات الهضم وآلام المفاصل.
لكن على المرأة ان تفهم وتدرك ان الكبر في السن مسألة لا مفر منها، لا مانع من اللجوء الــى الطب، لكن على المرأة ان تعالج نفســها نفسيا، فقد عاشت حياتها كزوجة وام، وخبرة الحيــاة بكل ما هو حلو ومــر، وادت واجبها ومسؤوليتها على اكمل وجه.
عليهــا ان تفهم ان كل مرحلــة في حياة الانســان لها ظروفها، وافضل ما تفعله هو مواجهة هذه الظروف بنفس راضية، ورضى بكل ما كتبه الله في الحياة.
كما ان على الزوج وافراد الاسرة دورا مهما في تفهم المرحلة التي وصلت اليها الزوجة والام، وليس افضل من الحــب والاهتمام الصادق من دواء ناجع.

من هذه .. المرأة الغيورة؟!

لا شيء أشكو منه في طباع زوجتي غير انها إنسانة غيورة تحب الامتلاك، وأراها ضعيفة الشــخصية فهي إنســانة عادية لكنها اذا شــعرت ان أحدا، خصوصا من النســاء قد اقترب مني تتحول الى وحش كاسر، وتعلن الحرب على الدنيا كلها، وبالطبع أكون انا في مرمى النار، ولا أسلم من ردود أفعالها الجنونية.
ماذا أفعل؟

● م.أ

ماذا تفعل؟..
لا تلقي الزيت على النار، لا تترك لغيرتها فرصة للاشتعال أو الانفجار، حاول باستمرار تهدئة شكوكها وظنونها.
ان المــرأة الغيورة بدرجة مرضية هي في الأصل مريضة تحتاج الى العلاج وليس الى المحاكمة أو الإدانة، ولعل من أفضل من صوّر أعماق هذه النوعية من النساء الغيورات كان الراحل د. عادل صادق والذي كان من أشــهر أطباء النفس، فقد كان يرى انه في أعمــاق كل امرأة غيورة منطقة نائية مظلمة، لا بد فيها جروح قديمة هي أصل وســبب تلك الغيرة، فهي في أعماقها تشعر بأنها أقل وانها لا تستحق وانها لا شيء.
وهــذه هي شــخصيتها حتى قبــل ان تلتقي بمن تحب وتتزوج، هذا هو تقييمها لنفســها ولموقفها من الحياة، فهي تكــون في أفضل حالاتها اذا شــعرت بحب الناس، وتتحول الى ســيئة وعدوانية اذا شعرت بالرفض، وهي طوال عمرها تعيش بمشاعر طفل صغير.
هــو يرى ان أســاس الغيرة من المرأة يكمن في شــعور بالنقص، الذي يولد في نفسها أسوأ المشاعر، والمرأة الغيورة لا تصمت أبدا وكثيرا ما يشتعل حوارها مع زوجها الى ثورة تقــدر الآخرين، وهي اما تعرضت لحرمان زائد في طفولتها أو العكــس والنتيجة واحدة فهي تكبر وتشــعر بتهديد دائم وخوف من الفقد. ومن هنا يتولد لديها حب التملك والاحساس بالرغبة في السيطرة، وكأنها دائما تقول لزوجها ان امتلكتك فلن يمكنك ان تعطي حبك واهتمامك لأحد غيري.
وهو يرى ان الغيرة صفة أساسية لدى أغلب النساء، وان درجة الأنانية موجودة عنــد كل امرأة، خاصة اذا كان الأمر يتعلق بحياتها العاطفية، وقد يكون هذا القدر من الأنانية لدى المرأة مقبولا باعتباره دفاعا عن الذات.
لكن فــي الحياة نماذج مبالغ فيها من النســاء الغيورات التي تتحول الغيرة لديهن الى شبح أو وحش كاسر قد يلتهم كل من حولــه، وقد ينتهي بتحطيم بيت الزوجية وســعادة واستقرار الأسرة.

زوج ناجح زوجة ناجحة ممكن

عندما انظر إلى العلاقة بين أبي وأمي أشعر بالحزن ورغم ان الاثنين لا يعترفان بأنني كبرت وأفهم ويظنان أنني مازلت طفلة صغيــرة إلا انني أعرف وأفهم كل شيء.
وعندي تحفظات كثيرة على شخصية أبي وان كنت بالطبع لا استطيع مصارحته بها وأظن أبي لا يعرف كيف يكون زوجا ناجحا، وان علاقته بأمي قائمة على أسباب واهية، هو يعتقد انه ما دام ينفق على البيت وعلى طعامنا وكســوتنا فقد أدى ما عليه من واجب كزوج وأب.
لكنني اعتقد أن الزواج شيء آخر!
وأظن أن الرجل الشرقي لا يعرف ما هو الزواج؟
ومــا هو الحب الحقيقي الذي تنتظره منه زوجته وشريكة حياته!

● فتاة ليست صغيرة

ربمــا يكون في بعض حديثك يا ابنتي كثير من الحق، فيما يخص نظرة الرجل الشرقي للزوجة.
فالزوج الناجح لا بد أن يكون مصدر الإحساس بالأمان الحقيقي لزوجتــه إذا كانت صالحة بالطبع فالمرأة تحتاج إلى مشــاعر الأمان والطمأنينة والمصدر الأول والرئيسي لتحقيق هذا الإحســاس هو زوجها تطمــأن على حياتها وتضحي من أجله بحياتها.
ولا بد للزوج الناجح أن يكون صادقا واثقا بنفسه وان يكون قادرا على تحمل مسؤوليات حياته وزوجته وأسرته، ان يدرك قيمة نفســه ودوره ولا يتهرب من مسؤولياته ويتجه إلى زوجته وأولاده بكل العطاء الصادق.
والزوج الناجح لا بد أن يكون ناجحا في عمله، وهناك علاقة قوية بين نجــاح الزوج في عمله ونجاحه في بيته، كما يجــب ان يكون ناجحــا على المســتوى الاجتماعي بعمق شــخصيته وقوتها ولا بد ان يكون صاحب اخلاق ومبادئ.
كمــا لا بد ان يتمتع الزوج بقــدر من الثبات الانفعالي فلا يندفع غاضبا لأتفه الاســباب بل يتحكم في انفعالاته ويســيطر عليها، ولا يلجأ إلى العنف حتى العنف اللفظي والسخرية والتحقير. والرجولة الحقة تشعر المرأة بذاتها الحقيقية وتعطيها إحساس الأمان والرضى.
والزوج الناجــح لا بد أن يعادل بــين الحزم والمعاملة الطيبــة والرقيقــة لزوجته، فإذا تحــاور معها يكون ذلك بالعقــل وليس بالتجاوز والصياح، ولا بد ان يكون الزوج قائدا صالحا وعادلا في بيته.
والزوجــة الناجحة هي من لا تتزوج الا من تحب وان تهب نفسها وحياتها لزوجها، وأن تدرك احتياجاته ومطالبه وتعامله كأنها أم وهو طفــل صغير، وأن تتحلى بالقدرة على التفاهم.. وأن تكون قادرة على العطاء والحب، متحلية بالعقل والحكمة.
والزوجة الناجحة مخلصة وفية لزوجها لا تستخدم سلاح الشــك والغيرة لإذكاء مشاعره وهي قادرة على المشاركة الحقيقية في مسؤولية وأعباء حياة الاسرة.
ولا بد بالطبع ان تكون نقية تعرف أنه لا خير في امرأة لا تعرف ربها ..والطيبون للطيبات!

هل أتزوج امرأة أفضل مني؟!

تعرفت على فتاة في عملي ليس فيها ما يعيبها غير أنها كاملة الأوصاف. ودرجتها العلمية أكثر من شهادتي، وهي من عائلة كبيرة وشخصيتها أقوى من شخصيتي وكذلك ثقافتها.
وقد جعلنــي كل ذلك أتردد في طلب الزواج منها؟!
هل أنا محق في تفكيري؟

● الحائر: ج ع

قرار الزواج قرار مصيري خطير، ولا بد أن يكون مبنيا على العقل والتفكير السليم وصحيح انه «لا خاب من استشــار» لكنك أقدر الناس على معرفة إن كانت هذه الفتاة تصلح زوجة مناسبة لك أم لا.
لكن لا شك أن التكافؤ بين الزوجين عنصر أساسي من عناصر نجاح الزواج وأقصد هنا التكافؤ في أغلب نواحيه.
وبعض علماء النفس يرون أن تفوق المرأة على الرجل اقتصاديا أو علميا أو اجتماعيا لا بد من مراعاته والتفكير فيه. وإن كانوا يرون أن تفوق المرأة على الرجل من الناحية المادية لا يؤثر كثيرا على التوافق الزوجي.
وتراثنــا قائم على أنه يجــب أن يكون الرجل متفوقا على المرأة.
وقبــول الرجل عادة للــزواج من امرأة تفوقه في الناحية المادية قد يكون له أسبابه الاقتصادية، وبعض الرجال لا يمانعون من الزواج بامرأة أغنى منهم، والبعض الآخر لا يحب ذلك، والتفوق المادي للمرأة قد لا يسبب مشكلة في توازن العلاقة بين الزوجين، خاصة إذا كان الزوج واثقا من نفسه وكان للمرأة من الطبــاع الحميدة والأخلاق الكريمة، ما لا يســبب أي مشكلة مع الزوج، فقد يكون الزوج ناجحا ومتفوقا في عمله.
والخلل لا يحدث إلا عندما يشعر الرجل بعجزه. وشعرت المرأة بتفوقها، وفي بعض الاحوال يتزوج الرجل من امرأة غنية طمعا في مالها، ولتحقيق طموحاته المادية، وقد يستغل بعض عيوب هذه المرأة ويحاول إشعارها بأنه رضي بالزواج منها على الرغم من عيوبها، كأن تكون كبيرة السن أو متواضعة الجمال، وهو من يتاجر معها بشبابه وقوته ووسامته، فهــو زواج طمع زواج منفعة محكوم عليه ولا بد من الفشل في يوم من الأيام.
وقد تكون الثروة بســيطة بين الزوجين في بداية الزواج لكــن الظروف تفرض ان تتفوق المرأة وتتميز على زوجها بســرعة، ســواء لذكائهــا أو قدراتها الشــخصية أو العلمية أو لموهبتهــا أو لميراث هبط عليها من أهلها، بينما يظــل الرجل يتقدم ببطء، هنا قد يحدث الخلل ويتباعد الزوجان وقد تعزز المرأة هذا الإحســاس لــدى زوجها كأن تتباهى أكثر بتفوقها وفشــله، وتكون صورة زوجية مشوهة ووضع صعب وشائك وخلل في دور كل من الطرفين وهنا لا بد أن تدفع الأسرة كلها ثمنا في النهاية، وأول من يدفع الثمن الأولاد من استقرارهم وحياتهم ومستقبلهم.

الحديث مع رجال أغراب .. هل هو خيانة؟

أرجو ألا تصدمك صراحتي..
أنا يا سيدي امرأة خائنة!
وانا اخون زوجي منذ كنت في الثلاثين من عمري، وانا الآن في نحو الخمسين، وحتى لا يذهب خيالك بعيدا فإنني اخونه فقــط بالحديث مع غيره من الرجال، وكل ذلك بعد ان اكتشفت انه انسان أناني وبخيــل، ويريد طردي من بيتي وان يحضر أهله للعيش في البيت، رغم ان البيت باسمي.
أرجو الرد..

● الخائنة أ.ح

لا حول ولا قوة إلا بالله
آلمتني رســالتك كثيرا، وآلمتنــي كلمة الخيانة التي أكرهها.
الخيانــة يا أختي لا يمكــن تبريرها، فأنت قبل ان تخوني زوجك تخونين نفسك ودينك.
وما تفعلينه هو جريمة بكل المقاييس، حسابها عند الله، هو أعلم بالناس لكنني لا أجد لك مبررا.
ربما تكون معاملة زوجك لك سيئة، ربما يكون كما تقولين انانيا أو بخيلا لكن كل ذلك لا يبرر ســقوطك الى مستوى الخيانة ولو بمجرد الكلام.
ليس هكذا تكون أو تفعل المرأة الفاضلة، والله أدعو ان يغفر لك اذا عاد اليك رشدك وتراجعت عما تفعلين وتبتِ وأنبتِ.