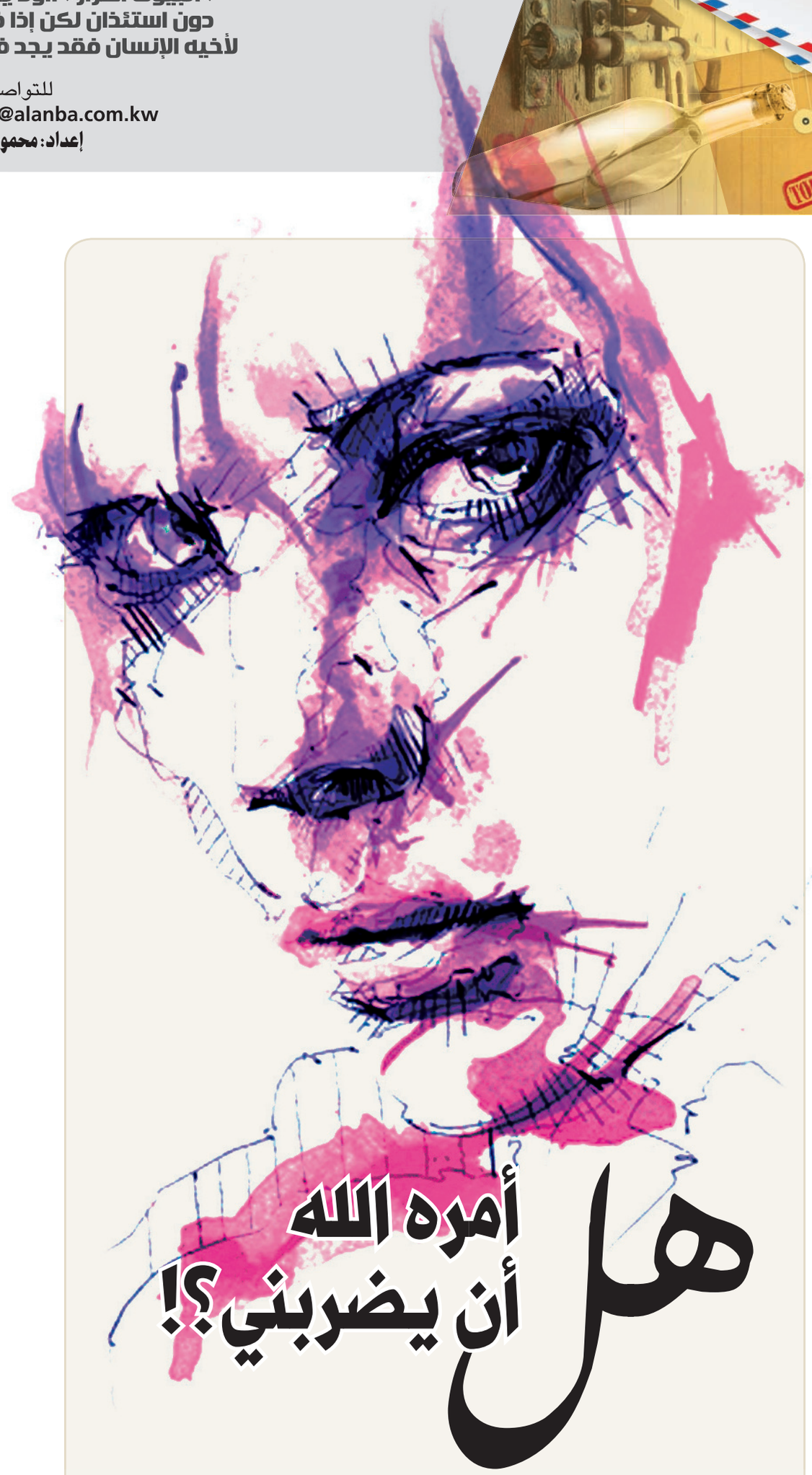
الأنباء
الجمعة 29 أبريل 2016

البيوت أسرار

«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



هل أمره الله أن يضربني؟!

لماذا تحب الأمراض النفسية المرأة أكثر من الرجل؟

بعد أن بلغت زوجتي سن الخمسين، بدأت ألاحظ عليها تغييرات غير مريحة، تارة تتحول الى انسانة عصبية هيستيرية، وتارة اخرى تصيبها حالة اكتئاب، وفي اوقات كثيرة تنزوي وتلازم حجرتها.

كما ان صحتها لم تعد على ما يرام كما كانت، فهي مرهقة اغلب الوقت وتشعر بآلام ليس لها سبب واضح، واحيانا تؤكد انها مصابة بأعراض أمراض مختلفة، بينما انا متأكد انها لا تعاني من هذه الأمراض!

هل وصلت زوجتي إلى ما يقولون عنه.. سن اليأس؟ وكيف يمكن ان اساعدها؟

ولماذا لا أعاني مما تعانيه.. وهل زوجتي وحدها المكتوب عليها ذلك.. أم أغلب النساء؟

● محمد.ع

يبدو ان هناك امراضا معينة تصيب النساء اكثر من الرجال، ويقولون ان الاكتئاب يصيب ثلاث نساء مقابل رجلين، ان اكتئاب سن اليأس قد يصيب سبع نساء مقابل رجل واحد، وترتفع نسبة اصابة النساء بأمراض اخرى نفسية، مثل القلق والوسواس القهري.

لكن هناك حالات نفسية اخرى مقصورة على المرأة، مثل الاضطرابات النفسية المرتبطة بالدورة الشهرية او اثناء الحمل والولادة.

والسبب ان الهرمونات عند المرأة فيها ما يختلف عن هرمونات الرجل، هكذا خلق كل منهما.

والمرأة عاطفية اكثر من الرجل، لطبيعة هرموناتها وحركة هذه الهرمونات، واكتئاب سن اليأس مرتفع عن النساء اكثر من الرجال، لان المرأة حين تصل الى هذه السن تكف الغدد عن عملها وتحوّل المرأة بيولوجيا الى التقاعد ويقول اطباء علم النفس ان اكتئاب سن اليأس يشبه في اعراضه الاكتئاب الذهاني، فتشعر المرأة بالحزن واليأس وتفقد القدرة على الاستمتاع بالحياة، بل قد تزهد في الحياة، ويضطرب نومها وتنتابها الافكار السوداء، وقد يصاحب ذلك اعراض عضوية مثل الصداع، اوالاحساس بالسخونة في الوجه والآلام في الجسم.

لكن العلم لا يتخلى عن مساعدة المرأة في سن اليأس، فهناك اطباء يصفون علاجا للهرمونات، وهناك من يعتقدون ان المرأة في هذه المرحلة يمكن ان تكون طبيبة نفسها، بأن تنكر ان كل مرحلة في العمر لها طبيعتها وبهجتها، وهناك نساء وصلن الى الخمسين، لكنهن اكثر قدرة على الاحساس بالسعادة، والتعامل مع الحياة.

وبكل تأكيد، فإن تفهم الزوج ومحبته وتعاطفه مع زوجته اكبر عون لها على تخطي هذه الآلام، انها شريكة الحياة ورفيقة العمر، التي عاشت معه وساندته ووقفت معه طوال سنوات الزوجية، وواجبه ومسؤوليته ان يكون معها في تلك المرحلة الحرجة.

وهنا.. يظهر الحب الحقيقي.

الحب.. والعقل يفعلان المعجزات!

لم أكن أظن أبداً أن الحياة الزوجية تحفل بكل هذه المعاناة.. وكل هذه الخلافات التي نكاد تكون لحظية (يعني كل لحظة).

هل كل المتزوجين كذلك؟ وماذا أفعل كي أهنأ بحياتي الزوجية دون خلافات أو كدر؟

● المكدرة دائماً

لا يخلو بيت من الخلافات الزوجية..

وراء كل باب يجمع زوجين حكايات وحياة فيها الكثير، أمعاء الإنسان تتصارع وتتضارب، وليس من الغريب أن نرى كل يوم خلافات بين الزوجين رغم ما يجمع بينهما من الحب والعشرة والأولاد، وكثير من هذه الخلافات سببها اختلاف الرؤية بين الزوج والزوجة، وبعض هذه الخلافات عادية، وبعضها قد يتصاعد ويتحول إلى مشاحنات تؤثر على الحياة الزوجية وهدوئها واستقرارها.

لكن.. هل توجد خلافات بناءة بين أزواج آخرين؟

نعم.. هناك خلافات زوجية لا تفسد الود بين الزوجين ولا تؤدي إلى الخصام والنفور.

ويرى د.راشد علي السهل ان الخلافات الزوجية البناءة هي التي لا تمس فيها شخصية اي من الزوجين والتي يحسن فيها كل طرف الظن في الطرف الآخر ويسعى الى تحقيق هدف مشترك لصالح الأسرة والتي يقبل فيها كل طرف رأي الطرف الآخر حتى إذا لم يقبله أو يوافق عليه.

ويقول د.راشد: ان هذا النوع من الخلاف مطلوب لأنه يقرب الزوجين لبعضهما. كما أنه ينمي شخصيتهما ويرفع من مستوى نضجهما.

إن اشتراك الزوجين في حياة زوجية واحدة. يتطلب أحيانا أكثر من رأي في أمور الحياة المختلفة لان لكل منها شخصية وثقافة مختلفة. ووجود مثل هذه الخلافات ومناقشتها بهدوء وود يعطي لكل طرف انطباعا بأهمية الطرف الآخر فيعكس هذا بالخير عليهما.

إن أهداف الزوج والزوجة مشتركة لكن لا بد من أن يكون الخلاف على موضوع وليس على الطرف الآخر.

لا بد أن يسعى كل من الزوجين عند الخلاف على التأكيد ان الهدف هو الوصول الى ما فيه صالح الأسرة. وأن يحاول كل منهما التنازل قليلا لحل الخلاف ويبتعد كل منهما عن التعصب لرأيه.

من المهم ايضا اختيار الوقت والمكان المناسبين لمناقشة موضوع الخلاف.

وان يدرك الزوجان انه لا يوجد حل مطلق لأي خلاف وأن المسائل نسبية والمهم ان نصل الى ما هو انسب. كما ينبغي ان يتفق الزوجان على عدم السماح لأي اطراف خارجية بالدخول بينهما.

وإذا اشتدت حدة المناقشة فلا بأس من تأجيل الموضوع الى وقت آخر.

على الزوج ان يعطي زوجته الفرصة الكافية لعرض وجهة نظرها وعلى الزوجة ان تفعل المثل، وعلى كل منهما أن يحسن الظن بالآخر، ويجب ألا يستخدما أي ألفاظ بذيئة أو التجريح أو الاهانة، وألا يحاول أي منهما استفزاز الآخر.

ونعود.. إلى الأهم: الحب أفضل دواء لأي خلاف.

بعد كل هذه السنوات من الزواج بدأت أعتقد انني لا أعرف زوجي، هل هو نفس الرجل الذي أحببته، وكنت أراه أفضل رجل في الدنيا، هل هو نفس الزوج الطيب الرقيق الذي عرفت معه أجمل لحظات وأيام السعادة؟

لقد أصبح إنسانا آخر، عصبي ثائر غاضب، كأنه قنبلة على وشك الانفجار في أي لحظة، لم يعد قادرا على الحوار. الحوار أي حوار في حياتنا يتحول بسرعة الى مشاجرة وعنف، الى صراخ متبادل وعنف غالبا ما ينتهي بأن يوجه لطمة قاسية على وجهي، انا حبيبته وزوجته وأم أولاده.

وما يؤلمني انه لا يشعر بأي ذنب.

انه يضربني، ويقول هكذا قال الله!

هل قال له الله ان يضربني وبهذه القسوة؟!

● توقيع حزينة

لا يستطيع أحد إنكار ان العنف ظاهرة مؤسفة ومنتشرة، ليس فقط في مجتمعاتنا الشرقية بل وفي أنحاء كثيرة من الدنيا.

وربما السبب الرئيسي وراء ظاهرة العنف الزوجي، ان الزوج في لحظة ما يعتقد ان زوجته لم تعد تحترمه فها هي ترفع صوتها امامه وتتحداه، وترد على كل كلمة بألف كلمة.

واذا فكر الزوجان بهدوء عند حدوث مثل هذه العواصف لاكتشفا ان المشكلة الرئيسية ليست في موضوع الخلاف وإنما في الطرف الآخر وما يعتقده عن نظرة الطرف الثاني له، وانه لم يعد يحبه أو يحترمه.

ان المشكلة قد لا تكون في موضوع الخلاف، وإنما الى أفكار كل طرف من الزوجين عن الآخر، ومن المؤسف اننا كمسلمين يستغل بعضنا الدين في ضرب زوجته كأمر مشروع مع ان الدين الإسلامي وضع ضوابط محددة لهذا الموضوع.

يقول سبحانه وتعالى: (واللائي تخافون نشوزهن فعظوهن واهجروهن في المضاجع واضربوهن، فإن أطعنكم فلا تبغوا عليهن سبيلا).

وفي حديث الرسول ﷺ: «إلا ان يأتين بفاحشة مبينة فإن فعلهن فاهجروهن في المضاجع واضربوهن ضربا غير مبرح، فإن أطعنكم فلا تبغوا عليهن سبيلا».

وحديث الرسول ﷺ يرتبط بحالة واحدة فقط، وهي نشوز الزوجة بشرط ان يتم بالتسلسل أي في حالة نشوز الزوجة يبدأ زوجها بالموعظة فإن صلح أمرها كان أو يلجأ إلى هجرها في المضاجع ويترك فراشها دون ان يخرج من غرفة النوم وهو الأفضل، واذا استدعى الأمر خروجه من غرفة النوم فيجب ان يبقى داخل محيط البيت فإن صلح أمر الزوجة كان خيرا، والمرحلة الأخيرة ان يلجأ الى الضرب غير المبرح.

ونشوز الزوجة يمكن ان يحدث للزوج، فالنشوز حالة من النفور والكراهية والإعراض.

وعموما اذا تكرر العنف في البيت فيستحسن اللجوء الى الحكماء من الأهل، أو الى مستشار الزواج، ويجب ان يعرف الزوجان كيف يتعاملان مع حالات الغضب، يجب على كل منهما اذا اتصف الآخر بالعصبية والغضب ان يعرف كيف يتعامل معه وبأي اسلوب.

ان أسلوب الرد هنا شيء مهم، فإذا غضب الزوج يجب ان تعرف الزوجة كيف تهدئ من غضبه وثورته والعكس ايضا.

والعنف عموما غالبا ما يؤدي الى عنف مقابل.

وبالعقل والحكمة والحب يستطيع الزوجان عبور عواصف الحياة ولحظات الغضب والثورة.

وكأني تزوجت.. أهل زوجي!

تزوجت من شاب من معارفنا. وكان كل شيء في البداية يقول إنه إنسان نموذجي. فهو طيب ذو خلق وهو مهندس ويحبني، لكن المشكلة اننا تزوجنا في بيت أهله. وبعد فترة ليست طويلة بدأت أكتشف وجها آخر لزوجي. فقد رأيت بعيني أنه ليست له شخصية مستقلة وأنه إنسان ضعيف غير قادر على اتخاذ أي قرار بمفرده حتى في أبسط القرارات التي تتعلق بحياتنا. إنه يلجأ إلى أمه في كل شيء. وهي التي تحدد ماذا يفعل وماذا لا يفعل حتى انها هي التي تختار لنا أين نقضي إجازة الصيف.

ماذا أفعل؟

● توقيع مظلومة

الأمر يعتمد على مدى فطنتك وحكمتك.

ولا شك في أن تدخّل الأهل في حياة الزوجين يمكن أن تكون له آثار سلبية على حياتهما. وأنت تستطيعين بالحوار الهادئ مع زوجك أن تكسبيه إلى صفك، إياك من الانفعال وانتقاد اعتماده على رأي أمه وأهله بشكل مباشر، أنت تستطيعين بالحب وبالعقل التخلص من تأثير أهله عليه، عليك أن تؤكدي لي أنك تثقين في شخصيته وحكمة تصرفاته وقراراته، ويجب ان تعيدي النظر في رؤيتك الذهنية الى أم زوجك، لا تنظري إليها على أنها حماة مسيطرة، اعتبريها في مقام والدتك. يكفي أنها أم زوجك أقرب الناس إلى نفسك لا تنسي ذلك. إن هذه السيدة اعطتك أعظم هدية في حياتك. وفي يوم من الأيام سوف تكون جدة أولادك وستغدق عليهم حبا يفوق ما أعطته لزوجك، اكسبيها الى جانبك كوني لطيفة في معاملتك مع اهل زوجك إنهم في النهاية أهلك.

وإياك أن تجعلي عماتك أو أهل زوجك يعتقدون انك استوليت على ابنهم واستحوذت وحدك على محبته، بل حاولي بتصرفاتك أن تجعلي حماتك تؤمن بأنك ابنتها وكلما اقتربت من أهل زوجك أحبوك.

وثقي أنك كلما زادت علاقتك بأم زوجك وحبك لها سوف يحترمك أكثر ويحبك أكثر لأنك تحسنين المعاملة.

لا تناديها بكلمة حماتي. بل قولي لها يا أمي. واطلبي منها المشورة فلن تخسري شيئا. وذلك لتشعريها بأنها ما زالت مهمة في حياة ابنها.

ذئب.. على الإنترنت!

انا فتاة في السادسة عشرة من عمري..

اعيش مع أبي وامي واخواتي حياة عادية، وكل افراد اسرتي يحبونني وكذلك العائلة، وكلهم يقولون انني مثال الفتاة الجميلة المهذبة. لكن هذه هي الصورة الخارجية، لانهم لا يعرفون الحقيقة وهي شيء آخر.

الحكاية بدأت عندما بدأت التعامل على «الفيسبوك» ودخلت ذلك العالم المجهول الجديد الواسع، ووجدت ان كثيرا من صديقاتي مدمنات على «الشات» وبعضهن له علاقات مع شباب مختلفين، وذات مرة وبدافع الفضول تحدثت مع شاب شعرت من كلامه بانه مهذب وخفيف الظل، ويهوى الموسيقى مثلي ويحب نفس المطربين والمطربات الذين احبهم. وكنا نتحدث في موضوعات مختلفة وكانت اراؤه تعجبني واحيانا كنا نتحدث بالساعات.

وبدأت اتعود على المحادثة «الشات» معه كل يوم، واذا غاب وكان ذلك يحدث احيانا، افتقده واظل افكر فيه.

وبعد فترة بدأت موضوعات احاديثنا تتغير، فكان يسألني ماذا ارتدي، وما لون ملابس نومي، المهم انني طلبت منه ان يصارحني بظروفه الاجتماعية، وبعد تردد فوجئت به يخبرني انه يكبرني بأكثر من عشرين سنة وليس شابا، وانه متزوج وعنده بنت صغيرة!

وبدأ يحكي لي كيف انه يعيش حياة زوجية تعيسة، فقد زوجه اهله من بنت عمه التي لا يحبها، وان هناك اختلافا كبيرا بينهما في الشخصية والطباع والتعليم وانه لم يشعر بالسعادة يوما معها، بعد ان تحولت حياته الى جحيم!

واخيرا..

بدأ يطلب مني ويلح علي ان نلتقي على ان يكون اللقاء خاصا وبعيدا عن الناس، حتى لا تحدث مشاكل لي أو له!

لقد اعترف لي بانه يحبني، واقسم على انني البهجة الوحيدة في حياته.

ومازال يصر على اللقاء.

فماذا افعل؟

● الحائرة

حكايتك يا ابنتي افظع مثال لاخطار الانترنت والفيسبوك التي تهدد مجتمعاتنا واولادنا، وهي ايضا حكاية تعكس تخاذل الاهل واهمالهم، وعدم ادراكهم للاخطار التي تهدد اولادهم وبناتهم، ان الأب أو الأم يشاهدان الولد او البنت مشغولين به لساعات طوال اليوم وبعض الليل على شاشة الكمبيوتر، او الهاتف، لكنهما لا يعرفان مع من يتحدث الولد اوالبنت، ومع من يتورطون والى اي هاوية ينزلقون، فلا متابعة ولا رقابة، وما اكثر المصائب والمآسي التي تقع كل يوم لأولادنا وبناتنا نتيجة هذا الاهمال.

انا لا اعرف هذا الرجل يا ابنتي..

لكنه شيطان رجيم، هو ذئب نساء يريد افتراس ضحية بريئة ساذجة بلا خبرة ولا حماية، وهو انسان بلا ضمير ولا اخلاق، وهو يخون زوجته وأم طفلته، بهذا الاسلوب الخبيث، وهو يردد اسطوانة مشروخة يحفظها كل ذئب نساء، انه تعس في زواجه ولا يعرف السعادة، وبكلام حلو معسول، يستدرج فتاة بريئة اهمل اهلها رقابتها.

يا ابنتي.. هذا الرجل نار.

سوف تحرقك وتدمر سمعتك ومستقبلك وحياتك.

اهربي بسرعة.. وتعلمي الدرس قبل ان تدفعي اغلى ثمن!

هل أبدأ صفحة جديدة في كتاب حياتي؟!

لا احد في هذه الدنيا يعرف مستقبله ولا ماذا تخبئ له الأيام.

هكذا كنت ومازلت، ولدت من أم فاضلة وأب صالح، حرصا على تربيتي وتعليمي بما يناسب شخصيتهما، كنت طفلة هادئة لا اعرف من معاني السعادة سوى اللحظات الجميلة التي اعيشها وسط أبي وأمي، والدمية «العروسة» التي كنت احبها وتنام معي في فراشي.

تفوقت في دراستي من السنوات الأولى، وانهيت تعليمي الجامعي بنفس التفوق، وعملت في احدى الشركات الكبيرة بمرتب لا بأس به، وبعد فترة تعرفت على احد زملائي في العمل، وكان يبدو في الظاهر انسانا مهذبا محترما، لكن ذلك كان الظاهر!

تقدم زميلي لطلب يدي ووجدت في نفسي ميلا للموافقة لكنها كانت غلطة عمري التي مازلت ادفع ثمنها حتى اليوم.

بعد ان تزوجنا اكتشفت الحقيقة المؤسفة وهي انه رجل زائغ العين يحب النساء ولا يمانع في الاقتراب من اي امرأة في البداية كنت اسمع عنه حكايات كثيرة لا اصدقها، لكني بدأت ارى بعيني انه لا يتورع عن مغازلة اي امرأة حتى لو كانت من قريباتي او صديقاتي، وكان لا بد ان ينتهي اسلوبه ذلك بفضيحة، وقد حدثت الفضيحة بالفعل عندما اقام علاقة مع امرأة متزوجة واكتشف زوجها الامر فكاد ان يقتله وطلق زوجته.

ورغم انني كنت قد انجبت له ولدين، الا انني اصررت على ان يطلقني وقد طلقني فعلا ولكني بعد عذاب وبعد ان تنازلت له عن كل حقوقي!

ووجدت نفسي وحيدة ومسؤولة عن الولدين فعدت الى عملي السابق والان اقتربت من سن الاربعين لكني مازلت احتفظ بكثير من شبابي وجمالي ولان الكل في العمل يعرفون ظروفي فقد بدأت اتلقى طلبات الزواج لكن اغلب من تقدموا هم اصلا متزوجون، وانا لا اريد ان اكون الزوجة الثانية، لا اريد ان اكون سببا في تعاسة امرأة اخرى.

فهل يعني ذلك ان حياتي قد انتهت؟

وماذا سيكون مصيري بعد ان يكبر الولدان ويتزوجا ويكون لكل منهما حياته؟

● «بدون توقيع»

الحياة ليست تجربة واحدة يا سيدتي، انما هي رحلة مليئة بالأحداث ولا يوجد كتاب من صفحة واحدة، والفشل في تجربة لا يعني النهاية، بل هي دروس نتعلم منها والمهم الا تعيقنا آلامها أو آثارها عن المضي في الطريق.

وهناك نساء كثيرات مطلقات لهن نفس ظروفك وان اختلفت التفاصيل وانت ما زلت مليئة بالحياة ومن الظلم ان يطلب منك احد او ان تفرضي على نفسك ان تكون حياتك قد انتهت عند هذا الحد.

لا مانع من زواجك مرة اخرى لكن المهم حسن الاختيار وربما تجدين رجلا مطلقا او ارملا له نفس ظروفك يكون لك رفيقا لما بقي من مشوار حياتك، ويكون ابا بديلا صالحا لولديك.

وفقك الله.