



أسرار البيوت

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



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

ويجب ان نعرف أولا لماذا لجأ الشاب الى الإدمان؟ لأن الإدمان ليس هو المرض إنما أعراضه، والمعالج الحقيقي للممن ليس هو الطبيب، وإنما يجب ان يكون إنسانا قريبا منه يحبه، الأم، الزوج، الزوجة، الأخ، أو الأخت، لأنه اذا خلت حياة الممن من إنسان يحبه لن يستطيع الشفاء، ويقول الأطباء ان اعظم دواء لشفاء الإدمان هو الحب الحقيقي المخلص.

وقاعدة الوقاية خير من العلاج معروفة لكل ومن زمن، والوقاية هي منع حدوث الامان، والاكتشاف المبكر أفضل من الاكتشاف المتأخر. والوقاية مسؤولة الأسرة والعلاج مسؤولة الأسرة، من يتحمل مسؤولية علاج المدمن لابد ان يعرف كل الحقائق العلمية مثل نوع العقار أو المادة التي يمتنها الشخص، تأثيرها ومضاعفاتها وأعراض الانسحاب، وحالة المتعاطي وهو تحت تأثيرها، ومظاهر التسمم الحاد، كما يجب ان يعرف الدوافع النفسية التي قد تدفع بشخص للإدمان.

ولا بد من اللجوء الى طبيب متخصص نعرف منه كل المعلومات بالتفصيل، عن مراحل العلاج واحتمالات الفشل والنجاح، ولابد من ان يعرف الأهل كل التفاصيل لأنهم هم الذين سيقومون بالدور الأساسي في العلاج. والعلاج الناجح لا بد ان يؤتي ثماره خلال أسابيع قليلة، ويجب إعادة المدمن الى حياته الطبيعية في أسرع وقت، ومن هنا لابد من اشراك المدمن في علاج نفسه.

ولا يجب ان ننظر للمدمن بازدراء وباحتقار، انه ليس إنسانا سيئا وليس مجنوننا، هو فقط فقد السيطرة على نفسه، ولابد ان نساعد في استعادتها وعودة الإرادة له من جديد. ان أسرة المدمن يجب ان تعمل كفريق واحد لإنقاذ ابنهم، ومن البداية يجب ان تكون الأسرة نموذجاً محترماً وهذه أفضل وقاية للأبناء. كل أب يستمع الى أولاده وان يتذكر فترة مرافقته أيام كان في نفس العمر. وان يعطي كل اهتمامه في تنشئة أولاده تنشئة سليمة. على كل أب ان يرحم ويلعب مع ابنه. وعلى الأب ان ينتبه لأعراض التعاطي التي قد تظهر على ابنه. يجب ان تلاحظ اختفاء أي شيء ثمين من البيت أو اختفاء النقود. وتنتبه الى عصبية الأولاد ومشاجرتهم مع أفراد الأسرة.

مصابة كبرى هيملت على رؤوسنا.. اكتشفت ان ابني الشاب الذي لم يصل الى العشرين من عمره، أصبح مدمنا على بعض العقاقير الملعونة التي انتشرت بين الشباب. الولد كان عاديا وملتزمًا ويمضي في دراسته بنجاح، لكن أحواله بدأت تتغير فجأة، في البداية لم نلاحظ ولم نعرف السبب، كان نشيطا يمارس الرياضة مع رفاقه، لكنه فجأة امتنع عنهم وأصبح له أصحاب جدد لا نعرف شيئاً عنهم. في أول الأمر لاحظت انه يلزم حجرته معظم الوقت، ولا يخرج للحديث مع اخوته كما كان يفعل، ثم بدأت لاحظ شروبه وعدم اتزانته ونقل لسانه، حتى عثرت في دولابه على بعض العقاقير وانهضت لأنه لم يكن يشكو من أي مرض، وكانت المفاجأة السوداء، عندما عرضت هذه العقاقير على أبيه فكتشف انها نوع من العقاقير المخدرة. وحين واجهناه ظل يصرخ ويتكرر ويردد كلمات غير مفهومة، وجرى كالمجنون يبحث عن العقاقير التي اخفيناها. هل أصبح ابني مدمنا؟ وهل هناك علاج للإدمان!؟

الادمان أصبح مشكلة الشباب في هذا العصر، والخطر الأكبر الذي يهدد حياتهم، وللأسف إن عصابات الموت تقدم كل يوم أنواعا جديدة من هذه السموم، وبعض المدخنين يموتون فجأة، لأن المدمن قد يفقد السيطرة على نفسه ويتناول جرعة زائدة تقضي على حياته، والمصابة ان المدمن لا يعرف طبيعة تركيب المخدر الذي يتعاطاه ولهذا قد يصاب الكثير من المدمنين بالغيبوبة أو قصور الدورة الدموية. لكن الإدمان له علاج. أي مدمن يمكن علاجه وشفائه، ولهذا يجب ألا نياس، بل ان نتسلح بالحب والإرادة والصبر، لأن إنقاذ المدمن يحتاج الى صبر ونفس طويل ومجهود مستمر. وتوقف المدمن عن تعاطي المخدر ليس معناه الشفاء الكامل، التوقف عن التعاطي هو أول درجة على طريق الشفاء، والعلاج الحقيقي في استمرار البعد عن التعاطي.

مصيبة .. ابني مدمن!



أين.. هذا الرجل؟

- 5- السذي يقدر احساساسها ومشاعرها.
- 6- الذي يحن عليها وقت حزنها وألمها.
- 7- الذي اذا تحدثت تحب اسلوبه ولا تشعر بالملل.
- 8- السذي يدللها ويرويها.
- 9- الذي يستمع اليها ويقدر رأيها ويطلب مشاركتها.
- 10- الذي يفضلها على نفسه في بعض الأمور.
- 11- الذي يسامحها اذا كانت أخطأها بسببها، ويعفو عنها.
- 12- السذي يكون غيورا عليها
- 13- السذي يطرب مسامعها بكلمات حلوة مليئة بالحب والغزل.
- 14- السذي يفرح اذا فرحت ويحزن اذا حزنت.
- 15- السذي يتحمل تقلب مزاجها.
- 16- الذي يشاطرها المزاح.
- 17- الذي يفخر بها، ويرأها في عينيه جوهرة نفيسة.
- 18- الحار في عواطفه.
- 19- الذي تشعر دائما بانها لا يرى غيرها.

..أين هذا الرجل!؟

زوجي مكتئب.. لماذا؟ وكيف العمل!؟

من أطرف ما قرأت قبل أيام، هذه العبارات التي توقفت أمامها وسألت نفسي: من يا ترى كاتب هذه العبارات؟ رجل أو امرأة؟ لكنني فسي النهاية رجحت ان تكون امرأة هي الكاتبة! من هو الرجل السذي تحبه المرأة؟

- 1- الذي يكون كريما في عواطفه ويده ويهبها الأمان والحنان.
- 2- اللين فسي تعامله، الرقيق في مشاعره.
- 3- قوي الشخصية بلا غرور.
- 4- السذي تشعر وهي معه برجولته وانوثتها.

وهي السيروتونين والدوبامين والنذرأدينالين، اما لماذا يحدث هذا الخلل، فلا أحد يعرف، ربما الوراثة تلعب دورا، وربما الضغوط النفسية. لكن أدوية علاج الاكتئاب كثيرة ومتنوعة، ولكن أي دواء مضاد للاكتئاب لا يحدث تأثيرا الا بعد اسبوعين، والتأثير الايجابي الوحيد الذي قد يظهر في البداية ان تهدأ الحالة، لكن لا يزول الحزن والكآبة بسرعة. ولا يمكن انكار الدور المهم الذي يلعبه المحيطون بالإنسان المكتئب في سرعة علاجه ونهضة خاطره. الأهل أول طبيب يعالج الاكتئاب.

الحزن واليأس، ويفقد حماسة لأي شيء، ولا يحس بالفرحة تجاه أي شيء ويضطرب نومه ويكون في أسوأ حالاته عند الاستيقاظ، ويتمنى قدوم الليل حتى يهرب الى النوم. وإذا أصيب الشخص بالاكتئاب يفقد الشهية للطعام وأي رغبة في شيء آخر، ويبدأ في التوهم بأنه مصاب بأمراض خطيرة، وهذا المرض يصيب الشخص أحيانا للمرة الأولى عندما يتعدى سن الخمسين، ويكون اكتئابيا نهائيا، وهو يصيب النساء أكثر من الرجال، وهذا غير الاكتئاب العضوي الذي يحدث لأسباب عضوية نتيجة مرض في الجسم، أو اضطرابات الغدد الصماء، وعلى رأسها الغدة الدرقية. عندما يقل افراز هذه الغدة لهرمون الثيروكسين فتصاب المرأة بالخمول والتراخي والبطء في التفكير والحركة، مع سرعة التعب وازدياد الوزن وسقوط الشعر وانقطاع الطمث، وتشعر المرأة المكتئبة بالحزن والتعاسة واليأس والبرودة. لا بد من عرض مريض أو مريضة الاكتئاب على الطبيب النفسي، والذي سيطلب حتما وأولا فحصا وتحاليل جسدية للمريض أو المريضة، والاكتئاب مرض كيميائي يحدث بسبب انخفاض نسبة الأماض الأمينية في بعض مراكز المخ،

لا أعرف ما الذي حدث لزوجي؟! تغير حاله منذ شهر، وأصبح كأنه إنسان آخر، ليست في حياتنا مشاكل كبيرة ولا طارئة، لم يحدث شيء أو تغيير سوى ان موعد إحالته الى التقاعد قد اقترب، وما ان علم من إدارة الشركة بذلك الموعد، حتى انقلب حاله. أياها كاملة أصبح يقضيها وحيدا في حجرته، لا يريد الكلام مع أحد، وإذا تحدث فهو عصبى لا يطيق أي كلمة، حتى ربهه وأصحابه لا يريد ان يقابلهم أو يرد على مكالماتهم.

أرجوك.. لا تخنقي زوجك!

ان تفكر وتصدق، لماذا تكذب المرأة زوجها دائما وتصدق نفسها؟ وإذا اكتشفت في النهاية انها المخطئة في ظنونها، لابد ان تعترف ولا تكابر. اعرفي ان زوجك يحبك ويسعد بحبك له لكن الغيرة التي درجة الشك والاتهام بالخيانة بدون دليل شيء آخر قد يخرّب العلاقة الزوجية والبيت تفكك.

ولا يجب ان ننظر المرأة التي زوجها على انفسها خاصة، ممنوع الاقتراب منه، بل يجب ان يشعر زوجك بثقتك فيه، ويجب ان تترك له بعض الحرية، تتركه يتفلسف ولا تعد عليه أنفاسه. وفي نفس الوقت ان أفضل طريقة للمرأة للاحتفاظ بزوجها هي حبها له، فلا يجب ان يشعر الرجل بأي نقص عاطفي في حياته. اتركي لزوجك بعض الوقت مع اصدقائه.

امنحه يوما مفتوحا كل اسبوع يذهب حيث يشاء ومع من يشاء من اصدقائه.

لا تخنقي زوجك.. حتى لا تضعيه في سجن البيت.. حتى ولو كان هذا السجن جميلا. اتركيه يشعر بالمشوق والليفة. واعرفي جيدا، انه اذا أحبك صدق. لن ترى عينه اي امرأة أخرى في هذه الدنيا.. والله معك.. يهديك.. ويسترحمك!

أنا زوجة غيرة.. وأنا اعترف بذلك! أحب زوجي حيا يملك علي نفسي، لا أتخيل الحياة بدونها ولا أتصور أن يتركني ويذهب لي امرأة أخرى، أو أغض عيني وأتركه فريسة متاحة لتلك النوعية الحفيرة عن النساء اللاتي لا يتورعن عن اصطلياد الأزواج وخراب البيوت!

وأنا أعلم انه إنسان مخلص ويحبنى، ولا يمكن ان يخونني، لكن ليست لي حيلة على نفسي، فأنا أبحث في أرقام هاتفه وهو نائم، ربما أجد أرقام بعض النساء، وأنا أفتش في أوراقه لعلي أجد اثرا يقودني إلى علاقة مجهولة مع أي امرأة، بل انني كل يوم أتشمع ملابسه ربما أجد آثار عطر حريمي عالقة بالملابس!

هل أنا مريضة.. أو مجرمة؟

● **المعدبة-ن**

● لا.. لست مجرمة يا سيدي أنت امرأة غيرة.. ولا بأس بالغيرة فهي دليل حب، لكن الغيرة الزائدة في المشككة. من الأخطاء الصعبة التي ترتكبها المرأة الغيرة انها لا تكف عن الشكوى، وتشعر دائما بالخوف الشديد إذ عبرت امرأة أخرى في مجال رؤية زوجها، انها تغار من كل

كيف تعرف أنها أنثى حقيقية؟

ما المعنى الحقيقي لأنوثة المرأة؟ الأنثى الحقيقية كما يقول د. عادل صادق أستاذ الطب النفسي الراحل لا يمكن ذكرها بمعزل عن الرجولة، لأنه لا أنوثة بدون رجولة، والانثى الحقيقية تفهم معنى الأنوثة، وتكون سعيدة بدورها كأنثى في الحياة، وتدرك حكمة الله القدير في خلقه لجنسين مختلفين لكي يلتقيا ويتجذبا ويتكاملأ، ويحققا دورا ومعنى لا ان يتشابهوا ويتساوا، يتوحدا لا ان يتحاسدا ويتنافسا ويتنازعا الاودار. والانثى الحقيقية تشعر بانها انثى وهي تنجذب نحو الرجل، الذي احبته وتزوجته. تشعر بانوثتها الحقيقية وهي تشعر بأهمية الرجل في حياتها، وانها لا تستطيع الاستغناء عنه، وان الحياة لا يمكن ان تقوم على امرأة مستقلة، تعيش وحدها، او تعيش مع الرجال بدون زواج، المرأة هي الانثى التي تترك مسؤولياتها تجاه البيت، كل المسؤولية ابتداء من ايسر الاعمال وهي تنظيف البيت، وانتهاء بأعظم الاعمال وهي تربية الأبناء وتعليمهم وتفقيهم وتنشئتهم على الاخلاق واللبادئ السامية.

الأنثى الحقيقية تشعر بانوثتها وهي ترد مع زوجها وتشعر بانفاسه الدافئة الحانية المختلفة.

وتشعر بانوثتها الحقيقية وهي تؤدي مسؤوليتها كام، وهي تغار على زوجها وتبذل كل جهدها للاحتفاظ به.

الأنثى الحقيقية تشعر بانوثتها وتحمد الله انه خلقها أنثى، تستطيع ان تشعر بالرجل!

عذاب.. سن التقاعد؟

وكونت اسرة وربيت اولادي وكبروا، ووضع كل منهم اقدامه على طريق حياته لكن ما اصعب سن التقاعد! لا تنزعج! لست وحدك الذي يمر بهذه المرحلة.. هناك غيرك آخرون عبروا ويعبرون هذه التجربة، صحيح قد تتراجع قوتك الجسدية لكن هناك قوة الروح، مرحلة الشفافية والصفاء والحكمة هي ايضا احساسيس جميلة. يقولون الحياة تبدأ بعد الستين وفي المقولة كثير من الحقيقة. وبعض الرجال قد يزعمهم شيئا من جديد وقد يتزوج مرة أخرى من فتاة صغيرة في السن، لكنه ابدان يجد السعادة التي وجدها في شريكة عمره والحياة التي عاشها معها. والبعض قد يصل في هذه السن

فجأة.. ودون ان يخطر على بال.. أحلت السى التقاعد! لم اكن اتخيل هذه اللحظة رغم وعيي ومعرفتي بمرور السنوات، وانني وصلت الى السن التي كنت اتمنى في الأمر بدمهشة، ثم فرحت بمكافأة المالية الكبيرة التي حصلت عليها ثم راودني خوف مجهول من ان ادخلي الشهري سينخفض وسأعيش ظروفا مادية لم اخبرها من قبل.

لكن المصيبة الأكبر كانت في احساسيس غريبة بدأت تسيطر على نفسي، نظرت الى المرأة فوجدت شعر رأسي كله اصبح ابيض والتجاعيد ظهرت هنا وهناك على ملامح وجهي.

اكتشفت ان نظري أصبح ضعيفا، وكان شيئاً مجهولاً سحب الكثير من قوتي، كنت امشي على الأرض بخفة وكانني أطير، الآن أصبحت خطواتي متفائلة واهنة انا لم أعد أنا!

لا انكر انني عشت حياتي كما تمنيت، احببت وتزوجت