



«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



البيوت أسرار

لماذا أصيبت ابنتي

.. بالقلق؟

من دون مقدمات أصيبت ابنتي الشابة بحالة قلق مزمنة وتغيرت أحوالها بطريقة غريبة، أصبحت متوترة معظم الوقت، اختفت ابتسامتها وروح المرح عندها. أصبحت تميل إلى العزلة وتبتعد عن اخوتها بل انها بدأت تنهرب من لقاءات صديقاتها. تحولت ابنتي إلى إنسانة قلقة تشعر بالقلق من أي شيء ومن كل شيء، قلبي يتمزق وأنا اراها خائفة طوال الوقت، ولا اعرف من ماذا تخاف ولماذا؟ هل القلق مرض؟ وهل يجب ان «أقلق» على حالتها؟

● (ش) - خيطان

لك كل الحق ان تقلقي على حالة ابنتك، لكن لا بد ان تعرفي ما هو القلق، حتى تستطيعي مساعدتها.

القلق ظاهرة بشرية، نحن كبشر نقلق في وقت من الاوقات. نقلق ونحن ننتظر الامتحان، ومن مشاكل العمل، ومن المشاكل المادية، اسباب كثيرة في الحياة تدعو إلى القلق.

وأغلبنا عندما يصيبنا القلق تتغير احوالنا، نتوقع الاشياء السيئة، نغضب، نفقد شهيتنا، نفقد السيطرة على اعصابنا.

القلق يجعلنا نتعذب، ننتظر ان تحدث اشياء سيئة لنا، لكن ربما بعد فترة قد نستسلم لهذا القلق، وننعم بفترة هدوء، عندما تحل المشاكل التي كانت تؤرقنا، هذا شيء عادي ويحدث كثيرا للناس. لكن عندما يصاب الانسان بالقلق بدون سبب وبدون مشكلة واضحة هنا يصبح ما يقولون عليه «مريضا نفسيا بالقلق» وفي البداية قد لا يفهم الأهل ماذا حدث للابن او الابنة او حتى الزوج او الزوجة.

ماذا جرى له؟ إنه ليس لديه مشكلة حقيقية. لماذا يقلق من اشياء غير موجودة؟ لماذا هو معظم الوقت حائرا زائغ البصر، سريع الضيق والغضب؟ لماذا يثور لأتفه الأسباب ويفقد أعصابه بسرعة؟ لماذا تدهمه الأحلام المزجة وتؤرق نومه؟ مريض القلق يعاني بالفعل.

بل ان قلقه اذا زاد قد يصيبه بأمراض جسدية مثل الصداع والقلب والمعدة بل وحتى الاعضاء التناسلية.

وهو في حالة خوف دائم على صحته والخوف

لا بد ان يؤدي الي مزيد من القلق.

ومريض القلق يحتاج الي المساعدة. هو اولا يحتاج منا التعاطف والفهم ممن يحيطون به. مساندة الأهل شيء رئيسي، لكن المساعدة الطبية قد تكون ضرورية اذا تفاقم القلق وطالت مدته. كثير من الناس لديهم معلومات خاطئة للغاية، عن العقاقير التي تعالج القلق والتي يقولون عنها مهدئات، نعم العقاقير قد تساعد لكن لا بد ان تكون باوامر من الطبيب وتحت اشرافه.

لكن على الطبيب ان يشرح لمريض القلق حقيقة مرضه وخطة العلاج، ثم مراقبة تطورات العلاج وحالة المريض.

الخلاصة.. علاج القلق موجود وسهل.. لكن لا بد من وجود الطبيب.

وقالت:

الله يحفظ زوجي!

فجأة.. بدأت تشعر ان زوجها غير مقبل عليها! لم تكن تخشى من فتور مشاعره، لأنها متأكدة انه يحبها، لكنها بدأت تلاحظ بفطسة الانثى ان زوجها اصابه فتور ناحيتها، رغم حياتهما التي ظلت ناجحة وسعيدة لسنوات، عرفا فيها طعم السعادة الحقيقية. انها تحبه وتعلم انه يحبها جنون، لكنهما يختلفان عن كثير من الناس، ودائما كانت مشاعرها متوقدة.

لكنها بدأت تلاحظ مؤخرا هذا الفتور من زوجها، هما لا يتحدثان عن الأمور الخاصة، لكنهما كانا يعيشانها بالاحاسيس الصامتة، انهما يعتبران العلاقة الطبيعية بين الزوج والزوجة علاقة سامية، تتعلق فقط بالمشاعر، لم يتناولوا هذا الموضوع ابدا بالمزاح، الاحاسيس بينهما كانت دائما هي التي تتكلم.

علاقتها كانت الحب والرغبة في ان يعيشا معا، وبهتسا بأولادهما.

لكن في السنوات الاخيرة حدثت بعض التغييرات.

في الماضي كانت تحدث أحيانا بينهما فترات من التبعاد، لكنها كانت تذهب إلى حالها.

لكنها بدأت تلاحظ مؤخرا هذا الفتور من زوجها، وأخذت تسأل نفسها: ماذا حدث؟

هل هذه هي طبيعة الأمور بعد سنوات من الزواج؟ هل يمكن أن يسأم الانسان من يحب؟

انشغلت بالتفكير في هذا الأمر، لكنها لم تفتح زوجها بما تشعر.

وبدأت تفكر في تاريخ علاقتها ومشاعرها تجاه زوجها عبر السنوات.

وبدأت تكتشف ان مشاعرها كانت تمر بفترات هبوط ليس لها سبب معروف، فترات كانت تمتد أحيانا لأسابيع، ليس فتورا كاملا ولكن يصبح الأمر غير مطروح، بل تنساه تماما!

واكتشفت أن هناك فورات عاطفية تعبر عن الاحتياج النفسي أكثر من الاحتياج المادي، واكتشفت ان مشاعرها كزوجة تتوافق على مراحل كثيرة من ضمنها الدورة الشهرية وأيضا حالتها النفسية.

وقالت لنفسها: إذن، أنا مثل زوجي.. أصاب بما يمكن ان يصاب به من صعود وهبوط.

واكتشفت ان الحياة الخاصة ليست محور حياتهما مع السنوات اختلف بحياتهما المشتركة، وان الأمر لا يكون بالجسد فقط.

وحين وصلت إلى هذه الاكتشافات.

هدأت نفسها.. واستراحت.

وقالت: الله يحفظ زوجي.



نعم

لا أنام

أخطأت.. لكن لا تركيها!

انها كانت تخلع حذاءها وتضرب به نفسها لأنها لم تسمع نصائح الأخ الأكبر.

لكن الطين زاد بلة لأنها انجبت من زوجها الذي استمر في طيشه واستهتاره حتى طرد من عمله أكثر من مرة واستولى على مصاغها اكثر من مرة.

وأخيرا هربت من الكويت مع طفلها وعادت الى مصر على أمل أن يرسل لها زوجها كل شهر ما يغنيها لكنها ترفض ان تعود للحياة معنا فسي البيت لانها لا تستطيع مواجهة أمي أو أخي.

هل أخطأت أختي؟

● ر.ع

أخطأت أختك.. نعم!
لكنها لم تتعلم في حق أخيها وأسرتها فقط بل أخطأت في حق نفسها حين أصرت على مخالفة نصيحة الأخ الذي قام محل الأب لكن هكذا بعض الفتيات تتغلب عليهن عواطفهن ويضربن بعقولهن عرض الحائط ويقدمن حياتهن رخيصة لمن لا يستحق.

لكن هذا هو قدركن.. وهي بالنهاية اختكم عليكم محاولة السعي لإعادتها إلى بيت العائلة حتى لا تلقى في هذه الدنيا القاسية أكثر وأصعب مما لاقت.. والله غفور رحيم.

وسئى السمعة وصرخ أخي في وجهها وضربها لأول مرة في حياته وبدأ يضييق عليها في الدخول والخروج ويترك تجارته ليراقبها ويبيكي من القهر حيث يعرف انها لم تلتزم بما وعدته من عدم لقاء هذا الشاب.

لكن أخي بدأ يستريح قليلا حتى جاءت إليه أختي ومعها هذا الشاب يخطفها دون علم أهله لكن شقيقي رفض فهاجت شقيقي بكل وقاحة وقالت انها ستتزوجه رغما عن الجميع.

ووصل أخي إلى الثلاثين دون ان يخطب أو يتزوج.

وكان يقول انه لن يستريح حتى يزوج أختنا الصغرى.

أما أختي الوسطى فقد قطعت دراستها وتزوجت زميلها وجاءت معه إلى الكويت بعد ان حصلت بالقوة على نصيبها فيما تبقى من ميراث أبي الراحل.

وبعد اسبوع من سفر أختي وزوجها دخل أخي المستشفى ليجري عملية القرحة وبعد عام من وصول أختي الوسطى وزوجها إلى الكويت تزوجت الشقيقة الصغرى في هدوء.

وتزوج شقيقنا من إحدى قريباتنا بلا فرح ولا احتفال بسبب الظروف المادية وبعدم بدأنا نسمع عن حدوث خلافات بين أختنا الوسطى وزوجها خلافات شديدة وصلت إلى المخفر وسمعنا

جفت مواردا التي استئذنتها الديون وقل دخلنا كثيرا وأصبح ما يأتينا من تجارة أبي يسد رمقنا بصعوبة. وأخذ أخي يصارع الحياة بلا سند وأمي تبكي عليه. وكنا نتكتم ظروفنا، لا أحد يعلم عن حياتنا، لكن أخي كان يتعذب في صمت، بيات الليل مؤرقا، يفكر فيما سيفعل في الغد، وتحتاج إلى مصروفات تحمل وكانت أختي الكبيرة قد خطبت قبل وفاة أبي بشهور، كانت وقتها ابنة ميسور. لكنه مات وأراد أخي ألا يرخصها في عين زوجها ورغم أن أختي الصغرى كانت في إحدى الكليات العلمية وتحتاج إلى مصروفات تحمل أخي تزويج أختنا الكبيرة.

أما الأخت الصغرى فقد كانت دلوعة، لا يرد لها طلبا، وكانت جريئة تطلب ما تريد وأخي يحرص على إرضائها وكانت تضرب ان لم يستجب احد لطلبها.

وعاش أخي في ظل هذا الغناء سنوات غيرت شخصيته وحياته فكان يلزم حجرته ويبيكي في صمت وبدأ يعاني من مرض العدة.

وبعد إلحاح من أمي عرض نفسه على الطبيب وعرف انه قد أصيب بقرحة المعدة ثمنا لما دفعه من تحمل المسؤولية.

وبعد فترة سمع ان أختي الوسطى التي تدرس بالجامعة تلقتي بزميل لها طاش ومستهتر

مات أبي رحمه الله، وكان تاجرا وترك وراءه زوجة في الخامسة والأربعين من عمرها وابنا أكبر في الحادية والعشرين وثلاث بنات أكبرهن في التاسعة عشرة وصغراهن في العاشرة من عمرها وأنا أبا سيدي إحدى هؤلاء البنات الثلاث.

كانت أمي ربة بيت طيبة عاشرت أبي بالمعروف وأحبته واحترمته وحزنت عليه حين مات حتى هدما الحزن ثم تماشكت لكي تحميها وتستكمل معنا رسالتها. أما شقيقنا..

عندما تخرج من الجامعة وكان يحلم بالسفر إلى أوروبا ليعمل هناك ويبنى مستقبله ويتحمل مسؤولية أمه وأخواته البنات وبدأ في إجراءات السفر وحصل على التأشيرة وجواز السفر لكنه بسبب أو لأخر لم يسافر. حتى توفي أبي. وكانت مفاجأة، فتنازل أخي عن أحلامه بالسفر. ليواجه مسؤولياته الجسيمة في رعاية ثلاث شقيقات.

وعندما بدأ أخي يدير عمل أبي الراحل فوجئ بتركة مثقلة من الديون والضرائب واكتشفنا أننا لم نعد أثريا كما كنا نتوهم وكنا من هؤلاء الناس الذين تحسبهم

بسطاء الناس.

كان هذا هو حالنا بعد وفاة أبي بعام واحد.

الحمد لله ليست عندي مشاكل كبيرة، فأنا زوج وعندي زوجة محبة مخلصه، وأولادنا قره عيني في صحة طيبة، وأعيش حياة مستقرة بلا مشاكل، تستطيع ان تقول انني انسان عادي مثل أغلب الناس لكنني في الشهور الأخيرة بدأت أعاني من صعوبة وقلة النوم.. انني أذهب إلى فراشي في موعد نومي الذي اعتدت عليه لسنوات، لكنني لا أستطيع النوم بسرعة، وكنت في الماضي أنام في موعدي مثل الأطفال. الآن أغلق عيني لكنني أظل سهدا تتناثني أفكار شتى من هنا وهناك، وأظل مؤرقا طوال الليل وأحيانا حتى الفجر. كيف أتخلص من هذا الأرق؟

● عبدالله أ

يقولون ان جسم الإنسان يحتاج من 7 إلى 8 ساعات من النوم كل ليلة، فالنوم شيء ضروري ليعيش الإنسان حياة صحية، لكن كثيرا من الناس في أيامنا هذه يعانون من مشاكل في النوم، الإحصائيات تقول ان 30% من الناس عندهم مشاكل في النوم. وبعض الناس عندنا يستيقظون من النوم لا يجدون أنفسهم في حالة راحة لأنهم يعانون من الكوابيس وغيرها. النوم بلسم الجروح وزاد الأرواح والمشاعر وتحقيق فترة نوم هادئ أصبحت حلم الكثيرين.

وأنت لكي تنام نوما هادئا، أولا ابتعد عن المنومات

وحاول ان تغير نمط حياتك إلى الأفضل، فلا تفرط في تناول الأطعمة ذات الدهون أو الأنواع المرتفعة منها.

واحرص على تناول طعام صحي متوازن، غني بالبروتينات سواء اللحوم الحمراء أو البيض (الطيور) ولا تنس

الأسماك والخضراوات بانواعها، وأيضا المواد النشوية والمعقولة.. وتذكر ان النوم قد يكون له آثار جانبية ضارة.

ومن النصائح المهمة ان تدخل دورة المياه قبل نومك مباشرة، وان تلتزم بعدد مرات معينة ومعقولة في تناول القهوة والشاي وتجنب المشروبات الغازية.

وأيضا فإن تناول بعض المشروبات الدافئة يساعد على النوم مثل شاي الأعشاب والبابونج والحليب أيضا يساعد على النوم.. وأيضا فإن التمارين الرياضية شيء مهم، بالإضافة إلى انها متعة ومرح، ويمكن الاستمتاع بالموسيقى أثناء ادائها.. حاول التخلص من كل ما يسبب التوتر.

لا تذهب بعلمك معك إلى حجرة النوم.

وينصح البعض بعدم وضع جهاز تلفزيون في حجرة النوم، التي يجب ان تكون مخصصة فقط للنوم، ومن الأفضل ان يكون لك موعد محدد للنوم.

أريد الطلاق.. بسبب شخير زوجي!

بدأت تفكر جديا في طلب الطلاق من زوجها لتتخلص للابد من شخيره، وتعرف النوم.

وما ان نشرت رسالة هذه الطارئة حتى انهارت على رسائل عديدة من زوجات يتحدثن عن ظاهرة شخير الأزواج، كل واحدة من وجهة نظرها.

قارئات اكدن انهن يتعرضن لهذه الظاهرة المزجة، الزوج الذي يشخر بصوت مرتفع مزعج خلال نومه.

وارسلت قارئة خفيفة الدم تقول: وماله.. زوجي يشخر وهو نائم، لكنني ايضا اشخر وأنا نائمة، هكذا تصبح خالصين ولا احد أفضل من احد.

وقارئة اخرى قالت: انا لا يزعجني شخير زوجي، على الاقل

انا اعرف ابن هو، عندي وفي فراشي.

وقارئة ثالثة قالت: على العكس، شخير زوجي يعطيني احساسا بالامان وان في البيت رجلا.

وفي النهاية، لجأت إلى أحد الاطباء المتخصصين الذي اكد ان علاج شخير الرجل او المرأة أثناء النوم سهل وليس مستحيلا، وان الشخير يحدث لاسباب كثيرة منها الازهاق أو المتاعب في الجهاز التنفسي وان العلاج بالفعل سهل ومتوافر.

وابلغ رسالة جاءتني من قارئة زوجة عجوز قالت لي: وماذا فيها، اهلا به، واهلا بشخيره المزعج المرتفع، فليشخر كما يحلو له، وليزعجني كما يحلو له، ليته يفعل لكنه لا يستطيع، لأنه رجل، الله يرحمه.