

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمة الطبعة الأولى

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على الهادي الأمين وبعد:

أخي القارئ، أختي القارئة

هذه مجموعة من الحالات النفسية ذات الأبعاد الطبية والاجتماعية تناقش كثيراً من مشكلات مجتمعنا اليوم.

منها ما هو داخل الأسرة (بين الزوجين، أو بين الأبناء أو بين الآباء والأبناء) ومنها ما هو في المدرسة أو العمل أو في المجتمع عموماً.

وأكثر هذه الحالات قد سبق نشره في مجلة "الأسرة"^(١)، وبعضها من واقع العيادة النفسية.

أسأل الله تعالى أن ينفع بها وأن يوفقنا للسداد في القول والعمل والسعادة في الدنيا والآخرة.

(١) مجلة "الأسرة" مجلة شهرية تصدر عن مؤسسة الوقف الإسلامي بهولندا. تهتم بكل ما يخص الأسرة المسلمة. وقد قامت هيئة التحرير بإعادة صياغة كثير من الأسئلة وتهذيبها لغوياً وأدبياً، فلمهم جزيل الشكر وأخص بالذكر الأخ عبدالستار أبو حسين (مدير التحرير).

مقدمة الطبعة الثانية:

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على رسول الله وبعد:
فهذه هي الطبعة الثانية لهذا الكتاب أجريت فيها بعض التعديلات والتصحيحات
والإضافات اليسيرة.
وقد أفادتني كثيراً ملحوظات عدد كبير من الإخوة القراء والأخوات القارئات،
وبعضهم يطالب بإيراد نماذج كثيرة.. من العيادة النفسية.
وهذا ما أحاول إضافته في المجموعة الثانية بإذن الله مع الأخذ بعين الاعتبار
خصوصية حالات المراجعين وسريتها.

د. محمد بن عبدالله الصغير

استشاري الطب النفسي

كلية الطب - جامعة الملك سعود - الرياض

الرياض ١١٤٨٥

ص ب ٢١٥١٥

١- تردد وحيرة عند



اختيار شريكة الحياة

أنا شاب تخرجت حديثاً من الجامعة، مقبل على الزواج، أجد نفسي متردداً في اختياري بين فتاتين: إحداهما لديها من صفات الجمال ما تميل نفسي إليها رغم ما عندها من طيش وعناد وضعف في الالتزام الديني، والأخرى متوسطة الجمال ولكنها ذات خلق وعفاف ورزانة، وأتصور أن حياتي معها ربما ستكون أسعد (بإذن الله).

إلى هذه اللحظة وأنا لا أستطيع حسم التردد فلا أدري أيهما أختار، وهذا أصابني بشيء من القلق والأرق.

س. ج

■ ما تشكو منه يا أخي نتيجة طبيعية لما يتصارع في نفسك من أفكار ورغبات، بسبب عدم التوافق والتلاؤم بين متطلبات العقل ومتطلبات العاطفة.

فعاطفتك تدفعك إلى اختيار الفتاة الأولى لما لديها من صفات الجمال الخفي وتهوّن عليك الجوانب السلبية لديها (الطيش والعناد وضعف الالتزام) كما إنها تباعدك عن اختيار الفتاة الثانية وتقلل في ناظريك من شأنها، في حين أن متطلبات العقل تدفعك إلى اختيار الثانية لما تتحلى به من صفات حسنة يرغبها العقل (العفاف والرزانة والخلق ...) وتباعدك عن الأولى لما فيها من صفات يعرف العاقل ضررها في الحاضر والمستقبل، فتظل تتأرجح بين هذين الاختيارين مع هذا مرة ومع ذلك مرة فتشعر بالقلق والأرق وغيرهما مما ذكرت.

لست الوحيد الذي يعاني بسبب هذه الحالة، وليست مقصورة على مشكلة اختيار الزوجة، بل قد تمتد لتشمل اختيارات أخرى مثل: الوظيفة والبيت.. إلخ. وقد تطول مدة المعاناة أو تقصر بحسب عدة عوامل، لكن المهم اتخاذ القرار الحاسم في الوقت المناسب بعد التفكير الهادئ والعميق الشامل لجميع جوانب المشكلة، وبعد المشاورة والاستشارة لكي لا يحصل لك ندم أو لوم للنفس بعد اتخاذ القرار.

وفي التوجيهات الشرعية ما يساعدك على اتخاذ مثل هذا القرار، وهذا مفصل في أبواب النكاح في كتب الفقه والحديث وفتاوى العلماء، فالشرع يؤكد أهمية توافر الأخلاق الحسنة والدين في المخطوبة كما في حديث (اظفر بذات الدين تربت يداك)^(١)، وفي الخاطب كما في

(١) أخرجه البخاري في صحيحه (١٩٥٨/٥ برقم ٤٨٠٢) ومسلم (١٠٨٦/٢ برقم ١٤٦٦).

حديث (إذا أتاكم من ترضون خلقه ودينه فزوجوه)^(١) ولا يلغي الشرع دور العاطفة التي هي من جبلة النفوس، بل يفسح لها المجال في حدود كما في حديث: (هلا بكراً تلاعبها وتلاعبك)^(٢).

فالجمال في المرأة ليس مقصوراً على جمال صورتها وشكلها الظاهري، وإنما هو أوسع من ذلك إذ يشمل كل ما فيها من الخصال المحيية للنفوس السليمة.

والنظرة الشرعية يؤيدها الواقع الاجتماعي، فكم من أناس سعدوا في حياتهم الزوجية سعادة بالغة بسبب الحرص على الخلق والدين (وإن كان الجمال متوسطاً) وكم من أناس شقوا بسبب إغفالهم ذلك رغم تحقيقهم ما يطمحون إليه من صفات الجمال الخلقية.

إن وجدت فتاة ثالثة تجتمع فيها محاسن الأولى (الجمال الخلقية) والثانية (الجمال الخلقية) فهذا أكمل وأصلح لك. ولكن قد يطول بك البحث، وإذا لم تجد مفراً من الاختيار بينهما فاختر الثانية ولا تتردد، ذلك أن الزوجة ليست مجرد وردة جميلة تتمتع بها، بل هي رفيقة الحياة وأم الأولاد والمؤتمنه على البيت وعلى نفسها، وغير ذلك من الأمور المهمة التي لا يفي الجمال الخلقية وحده بها، بل لأبد من دين وخلق وعفة وتربية حسنة.

أخيراً أفيدك أن كثيراً من الدراسات النفسية والاجتماعية حول الخلافات الزوجية والطلاق، تؤكد أهمية المواعمة الفكرية والسلوكية بين الزوجين منذ البداية، وفقك الله وأعانك.

(١) أخرجه الترمذي (٢٠١/١) والبيهقي في السنن الكبرى (٨٢/٧) وقال الألباني في (إرواء الغليل (٢٦٦/٦): "حسن لغيره".

(٢) أخرجه البخاري (٤٨٩/٤ برقم ٣٨٢٦) ومسلم (١٠٨٧/٢ برقم ٧١٥).

٢- قلق وتوتر قبل ليلة الزواج



أنا شاب عقدت قراني مؤخراً، وسوف أتزوج بعد بضعة أسابيع (بإذن الله تعالى)، في الآونة الأخيرة زاد قلقي حول الزواج فجسمي يتوتر وأعصابي تضطرب، ويصيبني الأرق وينشغل ذهني بأمر كثيرة تتعلق بالزواج وتعاملتي مع الزوجة وهل سنوفق ونرتاح لبعض أم لا... أرجو إرشادي وفقكم الله.

■ بارك الله لك وبارك عليك وجمع بينكما في خير، يمكن أن أخص الإجابة على تساؤلك في النقاط التالية:

أولاً: أمرك يبدو -إلى الآن- طبيعياً، وهذا القلق لا يزال في حدود القلق الطبيعي، ويحدث لكثير من المقبلين على الزواج، من ذكور وإناث، فلا تظن أنك مختلف عن غيرك وأن بك علة (حتى لو سمعت من كثير ممن حولك أنهم لم يحصل لهم ذلك).

ثانياً: اللقاء الأول بين الزوجين له أهمية خاصة في حياة كل منهما، ونجاحه يزيد التوافق بينهما، كما إن أي قصور يحدث فيه قد يكون نواة للتنافر وعدم الألفة فيما بعد، فاحرص على إنجاح لقائك الأول بقدر ما تستطيع لتحظى مع زوجتك بالسعادة.

ثالثاً: هناك عدة أمور يمكنك القيام بها لتخفيف التوتر والقلق منها:

* تقويض الأمر من أعماق قلبك - إلى الله تعالى، والتوكل عليه وإحسان الظن به سبحانه فكما أنه يسر أمورك منذ ولادتك إلى عقد قرانك فإنه قادر على تيسير أمر زواجك وغيره.

* ابذل كل ما تستطيع من الأسباب في علاج هذه المشكلة.

* شاور من تراه أهلاً للمشاورة في هذه الأمور، واستند من مواقف من سبقوك منتقياً من إيجابياتهم، مجاناً لسليبتهم.

* عليك بالأوراد الشرعية المتعلقة بعلاج الأرق، ولا تكثر شرب الشاي والقهوة خصوصاً في المساء.

رابعاً: ليلة الدخول يمكنك إنجازها بمراعاة بعض الجوانب مثل:

* القيام بالأدب الشرعية الواردة في ذلك كالسلام على الزوجة، وصلاة ركعتين (معاً).

* حضر قبل الدخول- كلاماً يسيراً تحدث به زوجتك بلطف وبشاشة، فإن لم تجد في نفسك الجرأة على استهلال الحديث فيمكنك أن تُحضر معك هدية صغيرة (خاتم أو دهن عود مثلاً) فتهديها لها وتعلق تعليقاً يسيراً، وتنتظر رأيها وتستمع منها، ثم تتدرج وتنتقل في حديثك إلى ما سبق أن حضرته من نقاط (وقد تحتاج أن تدونها في ورقة لتتذكرها).

* هناك نقاط مهمة يجدر بك الانتباه لها في هذه الليلة، ولها دور كبير في تخفيف التوتر وزيادة التقاهم والتطمين بين الطرفين، في وقت قصير، منها:

أ- أخبرها أنك تدرك ما لديها من مشاعر تتناوبها في هذه الليلة، فقد خرجت من البيت الذي تربت فيه طيلة عمرها، إلى صحبة رجل لم تعرف طباعه وأخلاقه، ولا تدري هل ستوفق معه أم لا.. كما أنها ستعيش حياة جديدة، وتحمل مسؤوليات كبيرة، وكرر عليها إدراكك لهذه الأمور.

ب- حادثها عن سبب اختيارك لها ورضاك بها وسعيك في خطبتها (دون مبالغة لئلا تغتر بنفسها) واجعل ذلك بطريقة تبعث في نفسها الطمأنينة والارتياح لك كزوج يشعرها بتفهمه لها منذ البداية.

ج- أعطها الفرصة للتعبير عما في نفسها ولكن بعد أن تمهد لها الطريق بالتطمين والتأطيف، واعرف ما ينتابها من مشاعر وأحاسيس، ومدى ارتياحها أو قلقها، وعلى أي شيء هي قلقة.

خامساً:

فيما يتعلق باللقاء في الفراش (وهو من أكثر المواضيع حرجاً للطرفين) تجدر ملاحظة ما يلي:

* ينبغي ألا يشعر أي من الطرفين بحرج، فكل منهما إنما يستجيب لغريزة فطرية أودعها الله تعالى فيه وشرع له طريقاً مباحاً لإشباعها، كما أنها الوسيلة لإنجاب الذرية.

* إن المخاوف الزائدة لدى أي من الطرفين قد تؤدي إلى فشل متكرر، مما قد يصاحبه أوهام ووساوس كأن يعتقد الشخص جازماً أنه مسحور (مربوط) أو معيون.

* إن المرأة بعد فض غشاء البكارة غالباً تعاني بعض الألم في الموضع لمدة بضعة أيام، مما يجعلها لا تستمتع باللقاء، وقد يمنعها الحياء من إخبار الزوج بذلك، فتستمر تتضرر من شيء يتلذذ هو به، مما قد يرسخ في ذهنها صورة سيئة عن طبيعة هذا اللقاء وربما تنفر منه، وقد يفضي هذا إلى الطلاق في بعض الحالات فتنبه لهذا، وفقك الله وأعانك.

٣- عطل جنسي نفسي...



وتوهم سحر الربط

أنا شاب عمري سبع وعشرون سنة أعمل مدرساً وأعيش في حالة مادية حسنة والله الحمد، تزوجت قبل ثلاث سنوات واستمر زواجي سنة وثلاثة أشهر إلا أنه لم يتم خلاله أي اتصال (معاشرة) رغم الألفة والمودة والتفاهم مع زوجتي وذلك أنني كلما اقتربت منها انزعجت وتوترت وصرخت بغير إرادتها مما أثر علي وعليها وجعلنا نظن أن عملاً ما عمل لنا فذهبنا لبعض من يعالجون بالرقى فأكدوا أن هذا نوع من سحر الربط ولا بد فيه من القراءة والمواظبة. استمرت الرقية قرابة سنة (كل اسبوع مرتين تقريباً) ومع ذلك لم يحدث أي تقدم مما جعلني في النهاية أطلقها رغم أنها كانت متعلقة بي وما زالت.

ليست تلك هي المشكلة وإنما المشكلة حدثت بعد فترة حين تزوجت أخرى، فقد أصبت بخيبة أمل وأخرجت أمامها منذ الليلة الأولى حيث لم أتمكن من مباشرتها وأصابني توتر عضلي وارتخاء وضعف، عاودت الكرة بعد أيام فعادت المشكلة نفسها فسارعت إلى اختصاصي أمراض تناسلية وأجرى لي بعض الفحوصات والتحليل وأكد لي أنني سليم ونصحني بمراجعة مختص بالأمراض النفسية، وأنا الآن متردد في ذلك فلم يسبق لي أن أصبت بحالات نفسية ولا أرغب مراجعة العيادة النفسية.

س.س - السعودية

■ الدافع الجنسي غريزة فطرية أودعها الله تعالى في الإنسان (ذكر وأنثى) وشرع له طريقاً مناسباً لإشباعها، وجعلها وسيلة لإنجاب الذرية وحفظ النسل.

وقد تناولت نصوص كثيرة في الكتاب والسنة هذه الغريزة فعبرت عنها بالطف العبارات وأدقها وأكثرها تهدياً واحتشاماً، وبينت حقيقتها وأهمية مراعاتها والتنفيس عنها بالطريقة المشروعة المباحة.

وترتبط هذه الغريزة بالعوامل النفسية والعصبية ويؤكد هذا الارتباط ما نراه لدى كثير من الناس وما أثبتته الدراسات والعلوم الطبية المتنوعة (علم الأجنة ونشأة الإنسان، وعلم التشريح، وعلم وظائف الأعضاء، وعلم الأمراض النفسية وغيرها) يجهل كثير من الناس كثيراً من الحقائق والمعلومات عن هذه الغريزة ودورها. وبعض الناس يحمل مفهومات مغلوطة حول الجنس تؤثر كثيراً في تعامله مع هذه الغريزة.

يعاني كثير من الناس (من الجنسين) أنواعاً مختلفة من الاضطرابات الجنسية المتنوعة (سواء في الرغبة أو في الأداء)، والتي لم يجدوا لها سبباً عضوياً (بعد إجراء ما يلزم من الفحوصات الطبية لدى المختصين).

أكثر هذه الاضطرابات انتشاراً لدى الذكور ضعف الانتصاب وسرعة الإنزال، وعند النساء تقلص عضلات الفخذين والفرج عند اللقاء وضعف الاستثارة والرغبة وتكثر هذه الاضطرابات في مرحلة الشباب ولاسيما في الأيام الأولى عقب الزواج، وتبرز لدى أولئك الذي لديهم صفات الخجل وعدم الجرأة وضعف الثقة بالنفس، والميل للقلق والخوف والتوتر، ومن المعروف أنه إذا زاد التوتر النفسي والعصبي عن حده أدى إلى عطل مؤقت في وظائف الأعضاء الجنسية (لأن الأعضاء التناسلية والرغبة الجنسية لها ارتباط بالجهاز العصبي) ولأن هذا العطل مؤقت ووظيفي (ليس عضوياً ولا دائماً) فإن الفحوصات الطبية تكون سلبية في الغالب.

وكثيراً ما تسبب هذه الاضطرابات فشلاً في العلاقة الزوجية مما يؤدي إلى الطلاق أو النزاع والشقاق بين الزوجين، وكثير من هؤلاء يداخله توهم الإصابة بالسحر^(١) (الربط) أو العين أو أنه ممسوس (به جنية عاشقة، إن كان ذكراً، أو بها جنية عاشق إن كانت أنثى) ويؤكد هذا حال كثير ممن يراجعون المعالجين بالرقية طلباً لعلاج هذه المشكلات وأمثالها. وتزداد المشكلة تعقيداً عندما يؤكد هؤلاء المعالجون تلك التوهيمات ويرسّخونها في أعماق المراجع دون علم ولا بصيرة وإنما استناداً إلى تجارب شخصية قاصرة وقراءة نظرية في بعض المراجع التي تناقش موضوعات السحر والمس والعين والتي يجهل مؤلفوها كثيراً من الحقائق الطبية.

قد يستعجل الرجل فيطلق زوجته ظناً منه أن مشكلته متعلقة بـ(أنه مسحور مربوط عنها أو به عين عنها أو نحو ذلك) ثم تستقر نفسه بعض الشيء ويهدأ قلقه ويزول توتره فيقدم على الزواج من جديد فإذا بالحالة تعاوده مباشرة (وربما أشد مما كانت) فعندها يضطرب بدرجة أكثر ويقلق ويحزن وقد يجزم له بعض الرقاة أن فيه جنية عاشقة أو نحو ذلك مما يزيد المشكلة تعقيداً ونفس المراجع حسرة ولاسيما إذا كانت علاقته بالزوجة الأولى -المطلقة- علاقة حب ومودة، أو كان بينهما ولد. ومثل ذلك يحدث لدى المرأة وهو أمر موجود في المجتمع بنسبة ليست قليلة. وهذا فيما يبدو - ماهو واقع معك وزوجتك الأولى.

* علاج الاضطرابات الجنسية يتطلب تعاوناً كبيراً من المراجع في شتى المراحل العلاجية (التقييم والتداوي والمتابعة) ويشمل جوانب سلوكية ومعرفية ونحوها وقد تدعو

(١) هذا لا يعني إنكار السحر وإنكار أنه يفرق بين المرء وزوجه سواء بالربط أو غيره وإنما المراد توهم كثير من الناس أنه مربوط وليس هو مربوطاً.

الحاجة أحياناً إلى استخدام مؤقت لبعض الأدوية المساعدة. وقد جُربت هذه الأساليب العلاجية لهذه الاضطرابات في أنحاء العالم وكانت نتائجها إيجابية مشجعة واستفاد منها آلاف الناس (من الذكور والإناث) وخصوصاً أولئك الذين بادروا بالعلاج قبل استفحال الحالة وتمكنها. وهذا ما تدعمه الدراسات والأبحاث العلمية العالمية، فبادر بطلب العلاج وبذل الأسباب حتى ولو لم تكن أصبت بأي حالة نفسية من قبل، ثم إن مراجعة العيادة النفسية ليس عيباً ولا عاراً وإنما هي سبب من الأسباب التي يطالب العبد ببذلها إضافة إلى التوكل على الله تعالى ودعائه والتضرع إليه.

٤- زوجها شكاك يسىء الظن بها



تزوجت قبل سنة شاباً يكبرني بثلاث سنوات (عمره الآن أربع وعشرون سنة) لديه مؤهل جامعي ويعمل في وظيفة دخلها المادي جيد، يحرص على الصلوات وكثير من أعمال الخير.

مشكلتي معه أنه لا يثق بي أبداً، كثير الشك في تصرفاتي، ولا يبالي بمشاعري، ويجرحني بتكرار تصرفاته، فابتعدت عليّ في الهاتف، ويفتش حقيبتي اليدوية بين حين وآخر.

كثيراً ما يخطيء ولا يعترف بخطئه، بل يرميني بالخطأ ويظهر نفسه أنه بريء تماماً. وإذا واجهته غضب وثار، وإن تركته تمادى في قسوته وشدته.

لديه جفاف في المشاعر والعواطف ولا يلاطفني وإن لاطفته لم يقبل ذلك مني، اتضح لي أن أمه وأخواته يشتكين من سوء طباعه تلك منذ زمن، وقد حاولوا تغييره وتوجيهه ولكن لم يفلحوا، وهم الآن يعتقدون عليّ الأمل في ذلك، وقد أصبحت في حيرة وقلق هل سأبقى معه وأحتمله أم أطلب الفراق.
م.ن - الرياض

■ تختلف طباع الناس وشخصياتهم وتتفاوت بين الاستقرار والاعتلال الياسير والاضطراب الشديد. إن الشك والريبة في شريك الحياة وما يتبع ذلك من تصرفات سمة من سمات أصحاب الشخصية المرتابة الذين لا يتقون بالآخرين ولو كانوا أقرب الناس إليهم، ويغلب على هؤلاء التوجس والريبة والشك في النيات، وإيجاد احتمالات سيئة لكل تصرف مهما كان عفويًا وبريئاً. وكثيراً ما يتصور هؤلاء أن الآخرين يستغلونهم، ويفهمون تصرفات الآخرين على أنها إهانات لهم وراءها مقصود سيء.

ومن صفات هؤلاء الأشخاص الميل للسرية والتكتم الزائد في كل شيء، والنزوع إلى الجدل والعناد والجدية الزائدة، والنفور من المزاح والدعابة، كما إنهم يببالغون في تقدير أنفسهم وقدراتهم ومواهبهم، وكثيراً ما يتكبرون على الناس، ويترفعون ويتعالون عليهم عجباً وغروراً، ويظهر أثر ذلك في سلوكهم وفي لحن قولهم.

ترجع مشكلة هؤلاء إلى عدم الأمان النفسي الداخلي، ولذا فهم شديدي الحساسية للانتقاد والتوجيه، ويصعب عليهم تكوين صداقات حميمة أو علاقة حب وودّ حتى مع أقرب الناس إليهم مهما بذل الطرف الآخر من جهده ووقته لأجل التقرب إليهم، وكسب ودّهم ورضاهم.

ويمارس صاحب هذه الشخصية الإسقاط النفسي كثيراً وفيه يسقط أخطاءه على الآخرين، ولا يعترف بقصوره ونقصه، وهذا واضح في زوجك من خلال ما ذكرت من سمات شخصيته التي يغلب عليها الريبة والشك.

هذا الاضطراب في الشخصية موجود بنسبة ١-٢% في المجتمع، ويكثر بين الرجال. وتتعدد أسبابه وتفاوت، بعضها مرتبط بالوراثة وبعضها مرتبط بمشكلات تربوية في الطفولة.

هذه المشكلة طويلة الأمد، وعلاجها ليس سهلاً، ولا سيما أن صاحبها لا يدرك أن لديه اعتيلاً في طبعه وشخصيته، فهو غير مستبصر بحالته (وقد يدرك ولكن يكابر ويعاند).

ولسهولة التعامل مع صاحب هذه الشخصية لا بد من الوضوح والصراحة، ويفضل تجنب المزاح والهزل قدر الإمكان والابتعاد عن كل ما قد يفهم منه تقليل الشأن.

لا تنتظري من زوجك أن تتغير طباعه في وقت قصير وبجهد يسير، فتغيير الطبع من أصعب الأشياء وكما يقال، "تغيير جبل أهون من تغيير جبلة".

أما غيرته الشديدة وشكك الزائد فيفضل أن تُطلعي بعض أقاربك وأقاربه على هذه الصفة فيه وما يتبعها من تصرفاته الخاطئة (دون مبالغة) بحيث يكونون على علم بذلك، ويحاولون توجيهه بهدوء ولطف ويوعونه بخطورة سلوكياته هذه.

تجنبي أي تصرف يمكن أن يثير شكوكه وريبته، واعلمي أن هذا قد يثير غضبه بشدة إلى درجة يفقد معها السيطرة على نفسه وقد يكون لديه سلاح فيؤذيك به (وهذا واقع في حالات وإن كانت نادرة جداً).

يمكنك أن تستعملي أسلوب المراسلة معه، بحيث تكتبين ملاحظتك على تصرفاته الخاطئة بأسلوب مهذب تستهينيه باحترامه وتقديره، وتختمينه بمثل ذلك، وتطلبين منه أن يكتب لك ما في خاطره تجاه تصرفاتك وتجاه سلوكياته معك. فهذا أفضل له ولك من المواجهة التي قد تثير غضبه. وتفقده السيطرة على نفسه، وتمنعه من الاعتذار والتراجع. إذا لم تجد معه هذه الأساليب فأعيدي النظر في بقائك زوجة له، واستخيري واستشيري وربما كان الفراق أنفع وأسلم. يسر الله أمرك وراعك.



٥- هل أتزوج عم أولادي بعد وفاة زوجي؟

أنا أرملة أبلغ من العمر ٣٠ عاماً توفي زوجي منذ ٣ سنوات وترك لي أربعة أبناء أكبرهم في السابعة من عمره. تقدم لي خطاب كثيرون لكني رفضتهم جميعاً وفضلت أن أفرغ لتربية أبنائي. منذ عدة أشهر تقدم لخطبتي شقيق زوجي - وابن عمي في الوقت نفسه- وهو متزوج وله ٣ أبناء وأصغر مني سنّاً وزوجته صديقتي وقريبتي أيضاً. كان تبريره أنه يريد أن يربي أبناء أخيه ويدخل ويخرج علينا بمسوغ شرعي. تحمس أهلنا بما فيهم أبنائي- وباركوا هذا المشروع، لكن زوجته وأبويها عارضوا ذلك بشدة وخيروه بين زوجته وبينني. كنت أميل إلى الموافقة على طلبه إلا أن معارضة زوجته جعلتني أتردد. ويخالجني شعور بالذنب لو وافقت على هذا الزواج وكنت سبباً في هدم أسرة تربطنا بها روابط الدم وذكريات جميلة وعلاقات حميمة. ما زالت تتجاذبني الأفكار، ولم أستقر بعد على قرار. ماذا تنصحنني؟
ك.ن.م - الكويت

■ مشكلتك اجتماعية نفسية تتناول عدة أطراف غيرك (أولادك وعمهم وزوجته وأهلها) وتتمثل في ما يسمّى بـ(صراع الإقدام والإحجام) أو التذبذب بين السلبيات والإيجابيات، وبين الفوائد والتبعات المتعلقة بأي خيار ستتخذه من بين الخيارات المتاحة أمامك.

يبدو أن رفضك للخطاب في أول الأمر له دور كبير في زيادة المشكلة، حيث إنك بقيت في حاجة إلى من يعولك وأبناءك مما اضطر عم الأولاد إلى المتابعة القريبة لأبناء أخيه والتفكير في الزواج بك رغم ما يترتب على ذلك من تبعات على حساب أسرته وبيته وأولاده وأهمهم، حتى وصل الأمر إلى ما ذكره من موقف زوجته وأهلها.

ليتك تعيد النظر في رفضك للخطاب واحتجاجك بالتفرغ لتربية الأبناء، فترضين بمن ترين فيه الكفاءة والقدرة على إعانتك على متابعة أبنائك وحسن تربيته عن قرب، فلعل الله تعالى يوفقك لذلك بحيث يتحقق مقصودك وتكونين في وضع أكثر استقراراً سواء من النواحي الشرعية أو الاجتماعية أو النفسية، وربما ساعدك عم الأولاد في ذلك. وبهذا ينتهي الحرج والضرر الذي قد يلحق بالبيت الآخر (بيت عم الأولاد) خاصة أن زوجته وأهلها مصررون على موقفهم. وهم وإن كانوا شرعاً لا يملكون منعه من التعدد إلا إنهم قد يتسببون في مشكلات كبيرة ذات جوانب شرعية واجتماعية ونفسية تكون دائرتها أوسع وأشمل فتؤثر على عدة أسر وربما تتسبب في خرابها جميعها، في حين كان الهدف هو حل مشكلة أسرة واحدة (أسرتك).

أما إذا كان عم الأولاد لديه الرغبة في التعدد ووجدك أولى من غيرك، وأنت لا تميلين إلى الموافقة على الزواج إلا منه، فهذا وضع آخر يتطلب جهداً أكبر يقوم به عم الأولاد فينظر بدقة وتمعن في الإيجابيات والسلبيات المترتبة على زواجه بك، وضرر ذلك على بيته وزوجته وأولاده وكيف سيتعامل مع زوجته وأهلها المتشددّين في الرفض لفكرة زواجك به.

أنت بموافقتك على الزواج به تسعين لتحقيق استقرارك وأبنائك لا إلى هدم كيان الأسرة الأخرى (التي تحرصين على بقاها وابطك بها بما فيها من ذكريات جميلة وعلاقات حميمة). فشعورك بالذنب عندئذ، ربما يكون فيه مبالغة، خاصة إذا أصرت زوجة العم على محاصرة زوجها وتخثيره بين الأمرين إلى درجة تتعدى فيه حدود الشرع التي وضعها للتعامل بين الزوجين، فعندها تكون هي التي هدمت بيتها بنفسها لاتباعها هواها وعدم ضبطها عواطفها وغيرتها (إلا أن يغلب على ظنّها أنها لن تتمكن من العيش مع ضرة دون حدوث خصومات وخلافات تؤدي إلى مالا يحمد في الشرع فتفضل الطلاق على ذلك. وهذا نادر وقوعه إذ الغالب في مثل هذه التصرفات هو تهديد الزوج لئلا يعدد). أعانك الله وسهل أمرك.

٦- زوجها مقصر معها،



لانشغاله بأعمال دعوية

تقدم إليّ شاب صالح ذو أخلاق حميدة وعلاقة برفقة طيبة، اختارني عن قناعة، ورضيت به فتزوجنا.. عشنا السنتين الأوليين من حياتنا في سعادة وتفاهم ومودة، وسكنا في شقة وأنجبت منه طفلتين، ثم بدأ الملل يتسلل إلى حياتنا تدريجياً.

بل بدأت تظهر بعض الخلافات والنقاشات الحادة بيننا.. أشعر أنه يقضي معظم وقته بعيداً عني ويعتذر بارتباطاته وصدقاته، رغم أنه لم يقصر معي إلا أنني أحس بقلّة اهتمامه بي.. إنه نشيط وطموح جداً. آخر اهتماماته أنه جاء بجهاز حاسب (كمبيوتر) إلى الشقة وصار يقضي معه أوقاتاً أحس أنها لي وملكي.. حين أناقشه يعلل ذلك بأن عليه أن ينمي قدراته ومهاراته ليوظفها في مصلحة الأمة.. إني محتارة معه، فإن طالبته بالإهتمام بي اشتد الخلاف بيننا.. لقد أصابني الملل بين جدران الشقة مع طفلي.

أم سارة

■ وضعك هذا الذي تشكين منه تعيشه زوجات كثر، وكثيرات منهن لم يشكين مثلك، بل بعضهن في ظروف أصعب بكثير مما أنت فيه، وحل مشكلتك يسير وأخصه في النقاط التالية:-

١- فكري في الجوانب الإيجابية في حياتك، فأنت تعيشين مع زوجك، وكم من فتاة في مثل سنك أو أكبر منك لم تتزوج بعد، ثم إنك تقولين: إنه رجل ملتزم ولم يقصر في حقوقك، بل ولديه نشاط وطموح، ورغبة في نفع الأمة، فكم امرأة تتمنى نصف هذه الصفات في زوجها.. إنك إن تأملت هذه الجوانب حق التأمل شعرت بسعادة بالغة. وإذا قُصرت تفكيرك على الجوانب السلبية زدت هماً وقلقاً ولم تحرزي سعادة ولا هناء.

٢- اعرفي طبيعة الحياة الزوجية، فإن من طبيعتها أن يعيش الزوجان (غالباً) فترة سعادة وألفة قوية، في البداية، وكل سعيد بصاحبه يعجبه منه جوانب كثيرة، ويتغاضى كل منهما عما لا يعجبه من الآخر، ويبدل كل طرف من نفسه وجهده ووقته للآخر، ليساعده فيسعد هو بإسعاده إياه حتى لو تعب جسدياً.. ثم يبدأ هذا التقارب الجيّد يخف تدريجياً، وتظهر نقاط اختلاف ولو قليلة، أو غير متكررة (نادرة) أو يسيرة، وأحياناً تحصل خلافات حادة ومشادات كلامية حول قضية من قضايا البيت (كزيارة الزوجة لأهلها أو ذهابها للسوق أو مرض الأولاد وعلاجهم أو حاجيات البيت..).

وإنك إذا تطلعت إلى أن تبقى حياتكما الزوجية دائماً كما كانت في الشهور الأولى فإنك تعيشين مثالية بعيدة عن الواقع، ولذا فأنت سوف تشعرين (بل شعرت) بالتغير في العلاقة بينكما عندما لمست منه تركيزاً على اهتماماته الشخصية (أصدقائه، أو تنمية قدراته، أو مشاركاته وأعماله...)، وربما تفسرين ذلك على أنه قلة اهتمام بك، بينما الأقرب في حالتك (من خلال ما تعرضينه) أن الأمر ليس كذلك، فقد يكون ذلك لأجل طبعك وتطلعاتك، فأنت تريدينه لك ولك فقط، وتغارين حتى من أصدقائه ومن جهازه الخاص.

٣- أخبريه بطبيعة مشاعرك نحوه، بصراحة ووضوح ودون تردد، أخبريه بالمرارة التي تشعرين بها بين جدران الشقة، بسبب طول غيابه عنك وعن طفليته، أخبريه وكرري عليه بلطف (وإن لزوجك عليك حقاً) ، لكن لا تبالغى فتحرميه من حقوقه الأخرى وأداء واجباته ومسئولياته، اختاري لنقاشه الأوقات المناسبة والأساليب الهادئة التي تجمعين فيها بين وعيك وتقديرك لظروفه وقدراته ومهامه وبين اللين والتلطف في عرض طلباتك.. فإن الرفق كما في الحديث (لا يكون في شيء إلا زانه ولا ينزع من شيء إلا شانه)^(١).. ولا تنسى اهتمامك بمظهرك فإن له دوراً كبيراً في إقبال زوجك نحوك واستئناسه بك والبقاء معك.

٤- لا تتصورى أن زوجاً اختارك عن قناعة، وهو ملتزم، وله صحبة طيبة ولك منه ذرية، لا تظني أنه سوف يقضي وقته بعيداً عنك فقط لأجل الهرب والابتعاد، فما الذي يجعل رجلاً كهذا يبتعد عن زوجته الشابة وطفليته، ألا يمكن أن تجدي له العذر وأن تحسني به الظن فأنت تعلمين طموحه وقدراته وتطلعاته، فلماذا تفسرين غيابه عن البيت على أنه ابتعاد عنك؟!

٥- اصبري معه على طموحاته واسمحي بشيء من حقوقك إذا استطعت، واحتسبي في أن ما ينتج من أعمال لك فيه أجر (بإذن الله) إذا صلحت منك النية.. إن هذا كفيل بإشعاره (ولو على المدى البعيد) بالمزيد من تقديرك واحترامك بخلاف ما لو ضغطت عليه وطالبته بالمزيد، لأنه سوف يضجر منك لوقوفك أمام كثير من طموحاته ورغباته المحببة إلى نفسه، ولربما تطلعت نفسه إلى زوجة أخرى غيرك يجد فيها الصبر والعون والوقوف معه، وهذا أمر لا تملكين حرمانه منه لو أراد، وإصرارك على موقفك ربما يدفعه يوماً ما إلى ذلك.

أخيراً لماذا لا تقترحين عليه أن يكون لكما وقت مخصص لتباحثان فيه مثل هذه الأمور على ضوء التعاليم الشرعية (كمراجعة حقوق الزوج وحقوق الزوجة..)، وأقترح عليك أن تحاولي الدخول إلى عالمه الآخر (مشاغل خارج البيت) لمساعدته في أعماله وتطلعاته

(١) أخرجه مسلم في صحيحه (٤/٢٠٠٤ برقم ٢٥٩٤).

وتحقيق طموحاته من خلال ما تستطيعين أداءه في مكتبة البيت مثلاً، فذلك سيكون له أكبر الأثر في تحسين العلاقة بينكما بإذن الله.
يمكنك الاستفادة من لجنة "مصاييح الهدى" في الكويت وما لديها من كتب وأشرطة ونشرات حول تقوية العلاقة بين الزوجين ففيها الكثير من الموضوعات المهمة.

- زوجها يشرب الخمر ويطلقها وهو سكران



أنا ربة بيت أبلغ من العمر ثمانية وثلاثين عاماً، أم لسبعة أولاد (ثلاثة بنين وأربع بنات) تكمن مشكلتي في زوجي (عمره ثنتان وأربعون سنة) إذ بدأ وضعه يتدهور من جميع النواحي، فبعد أن كان محافظاً على الصلاة ومكثرأً من الطاعات وقائماً بدوره كأب وزوج، تغير كثيراً في السنوات الأخيرة. أصبح كثير السهر خارج البيت مولعاً بالقنوات الفضائية، انضم إلى مجموعة رفقاء السوء، ثم وقع في حبال أم الخبائث عندما بدأ في شرب المسكر، وأحياناً يأتي إلى البيت وهو في حالة سكر، وتصدر منه كثير من التصرفات المؤذية والكلام الجارح لي ولالأولاد، ويقع منه الطلاق وهو في حالته تلك، ولكنه يتراجع عنه إذا عاد إلى صوابه. لقد أهملني، وأهمل الأولاد وواجبات البيت الأساسية، بل أهمل صحته، وانعكس أثر حالته على كل من في البيت.

احترت في كيفية التصرف معه، هل أتركه يستمر في تدهوره؟ أم أقف معه وأصبر ولو كان ذلك عبئاً كبيراً عليّ وعلى أولادي؟

أم خالد - جدة

■ مشكلتك لها عدة جوانب بعضها أهم من بعض وهي متداخلة و مترابطة ولعلي ألخص لك الإجابة في هذه النقاط:

★ فيما يتعلق بالصلاة:

لم توضحي هل زوجك لا يزال يقيم الصلاة أم لا. فإن كان لا يصلي فقد ترك الركن الثاني من أركان الإسلام. والذي يُعد ما بعده أهون منه. وقد بين العلماء خطورة فعله هذا. فقد سُئل سماحة الشيخ ابن باز (رحمه الله) عن زوج يشرب الخمر ولا يصلي هل تبقى معه زوجته. فأجاب: "الزوج الذي لا يصلي كافر لقول النبي ﷺ: (العهد الذي بيننا وبينهم الصلاة، فمن تركها فقد كفر) أخرجه الإمام أحمد وأهل السنن بإسناد صحيح، ولقوله: (بين الرجل وبين الكفر والشرك ترك الصلاة). أخرجه مسلم في صحيحه عن جابر t، سواء كان جاحداً لوجوبها أم لم يجحد وجوبها، لكنه إذا كان جاحداً لوجوبها فهو كافر بإجماع المسلمين، أما إذا تركها تهاوناً وتكاسلاً عنها ولم يجحد وجوبها فهو كافر في أصح قولي العلماء للحديثين المذكورين وما جاء في معناهما. ولا يجوز لك أيتها السائلة الرجوع إلى زوجك المذكور، حتى يتوب إلى الله سبحانه ويحافظ على الصلاة هداه الله ومنّ عليه بالتوبة النصوح والله ولي التوفيق" انتهت الفتوى. وهي منشورة معروفة

★ فيما يتعلق بالطلاق:

طلاق السكران الذي سكر باختياره دون إكراه، للعلماء فيه قولان، والذي اختاره شيخ الإسلام ابن تيمية وتلميذه ابن القيم والشوكاني وغيرهم، والذي عليه عدد من العلماء المتأخرين كابن سعدي وابن باز أنه لا يقع، وإن كان الزوج أتماً بسكره، وذلك لأن تصرف السكران (في البيع والشراء...) لا يقع، ولا يجوز معاقبته بأكثر مما عاقبه الشارع، ويلزم من إيقاع طلاقه عقوبة الزوجة والأولاد وهم لا ذنب لهم، وبقاؤه معهم أصلح لهم من عدمه، ولورود بعض الآثار عن الصحابة. مثل قول عثمان t: (ليس على المجنون ولا السكران طلاق) أورده البخاري معلقاً، ووصله البيهقي بسند صحيح، وورد مثله عن ابن عباس t وقال ابن القيم: (لا يعلم لهما مخالف).

ولعلك تستفتين أهل العلم في هذا لتكوني على بينة.

★ فيما يتعلق بشربه للمسكر:

- أرشديه بالحسنى ووضحي له أضرار الخمر المتنوعة وأنها أم الخبائث.

- **فمن أضرارها الدينية:** أنها كبيرة من كبائر الذنوب تستوجب العقوبة، وتصد عن الصلاة والطاعات وتضعف الإيمان، وهي مفتاح لما بعدها من الذنوب وسائر المخالفات الشرعية.

- **ومن أضرارها الصحية:** أنها تتلف الأعضاء (القلب والكبد والمعدة والمريء والبنكرياس والمخ والمخيخ وعصب البصر والعضلات)، وتسبب الهذيان والخرف والنسيان وتضعف القدرة الجنسية وأمراضاً أخرى متعددة، وأيضاً مدمن الخمر عرضة لحوادث السير.

- **ومن أضرارها النفسية:** القلق والاكتئاب وضعف الشخصية. وقد تؤدي إلى الانتحار وإيذاء النفس.

- **ومن أضرارها الاجتماعية:** الخلافات الأسرية وإضعاف القدرة على العمل والإنتاج، وقطيعة الرحم، ويلحق ضررها بسمعة الأولاد والعائلة عموماً، وقد تعيق تزويج الأبناء والبنات وغير ذلك من الأضرار المتنوعة.

- ابحثي في الأسباب التي تدفعه إلى الاستمرار في تناول الخمر (كالخلافات العائلية، والضغوط المادية والاجتماعية ونحو ذلك) واجتهدي معه في علاجها بالطرق السليمة المناسبة، وذلك لأن كثيراً ممن يتعاطون الخمر إنما يدفعهم لذلك الهرب من مواجهة مشكلاتهم وتحمل الضغوط الاجتماعية والنفسية الناتجة عن تلك المشكلات، فيظنون أنهم يشربهم للخمر يخففون من عناء تلك المشكلات ويستمررون كذلك إلى أن يقعوا في شبكة الإدمان حيث لا يستطيعون التأخر عن تناول المسكر وبكميات تتزايد مع الزمن.

- إذا كان زوجك واقعاً في الإدمان (بحيث تظهر عليه أعراض الغثيان والرغبة والتعرق والهيجان، كلما تأخر عن الشرب) فإنه بحاجة إلى العلاج تحت إشراف فريق طبي متخصص، حتى لا تحدث مضاعفات خطيرة قد تؤدي بحياته (يمكنك الاتصال بمستشفى الأمل بجدة للاستشارة).

- يُفضّل أن تستعيني ببعض الأقارب ممن يتسم بالرزانة والعقل وحسن التصرف ورعاية الصدر، بحيث يناصحه ويسعى معه لإيجاد أيسر السبل للخلاص من هذه المشكلة، ويساعده في اختيار صحبة طيبة توجّهه إلى الخير برفق وتعيّنه على الابتعاد عن رفقاء السوء الذين يسهّلون له الاستمرار في طريقه الوعر دون النظر في عواقب الأمور والحذر منها.

أعانك الله وهداه إلى الصراط المستقيم.

٨ - ندمت على هذا الزواج



منذ عامين عشت أزمة اجتماعية حادة بسبب خلاف بيني وبين أختي التي تكبرني بعام، كاد أن يدمر علاقتي معها. فشل والدي في إخراجي من الجو النفسي الذي أوقعتني فيه هذه الأزمة، فأصبح قلبي قاسياً، لا يتأثر بما يحدث حولي. في هذه الظروف تقدم إليّ شاب لم أستطع أن أميز خلقه: لعدم قدرتي على التركيز، والتفكير العميق، ولكنني عرفت أنه يحافظ على الصلوات فتوكلت على الله، وقبلته زوجاً، ربما أملاً في أن يخرجني من الأزمة التي كنت أعيشها.

بعد عقد القران لم أشعر بالسعادة التي رأيتها في عيون أبي وأخواتي، ولم أشعر بانجذاب نحو زوجي. في الأسابيع الأولى من احتكاكنا المباشر اكتشفت بخله فتجاوزت عن ذلك، ولكن قبل الزواج بأسابيع اكتشفت أنه لا يتحرج من الكذب أيضاً فقررت الانفصال إلا أن أهلي وصديقاتي ثنوني عن ذلك.

تم الزواج فعانيت من بعدي عن أهلي وصديقاتي فزادت حالتي النفسية سوءاً، ثم تبين لي أن زوجي أناني، فخيم الفتور على علاقتي معه حتى أنني كنت ومازلت لا أتبه إلا كارهة. والآن أعيش حياة يملؤها الصمت وعدم المبالاة، وتبلك العواطف والانفعالات، حتى أنني لم أعد أحب شيئاً أو أكره شيئاً. كل ما أشعر به أنني لم أعد أحتمل المكث مع أهلي -عندما أزورهم- واستعجل العودة إلى بيتي ووجدتي. تنتابني نوبات بكاء بلا سبب، وشوقي شديد إلى أبي المتوفي منذ مدة، وأراه كثيراً في الحلم فأصحو باكياً، أصبحت كثيرة النسيان، شديدة الشعور بالضيق. لجأت إلى قراءة القرآن والدعاء، لكن تلاوتي بلا تدبر، ولا خشوع، بها أقرأ لكن دون جدوى.

أنا الآن حامل لكنني لم أفرح بالحمل كما تفعل النساء، بل تمنيت مراراً أن يسقط. بدأت أندم على هذا الزواج بشدة بعد أن فشلت في أن أجد حلاً لمعاملة زوجي القاسية، وهجرته لي بالأيام لأنفغه الأسباب، لا أنكر أن زوجي يوفر كل ما يحتاجه المنزل، ويحاول أن يرفه عني عندما يكون متصالحاً معي، بماذا تنصحنى، وكيف أعالج هذه المأساة التي أعيشها.

ع.م.ب

■ لو أعدنا ترتيب جوانب المشكلة (للوصل إلى تصور أوضح) لكانت كالتالي:

أولاً: الأعراض التي تعاني منها:

حزن عميق، وشعور بالضيق، ونوبات بكاء، وتبؤد للعواطف، وفقد الإحساس بالسعادة مع نسيان وضعف في التركيز وفي القدرة على التفكير العميق.

ثانياً: العوامل المؤثرة في حالتك:

- * مرورك بأزمة اجتماعية حادة مع أخنك، قبل عامين (في بداية الحالة).
- * زواجك بشخص لم تكوني راضية عنه تمام الرضا، واتضح لك فيما بعد أنه يتصف ببعض الصفات غير المحمودة (كالكذب، والبخل، والأناية، والقسوة).
- * معيشتك بعيداً عن أهلك، وصديقاتك، ومجتمعك الذي تعودت عليه.
- * فقدك لوالدك، خلال أزمته، وقد كان عوناً لك.

أنت لا شك تعاني من حالة نفسية. وما ذكرت أعراض لمرض الاكتئاب (وهو حزن غير الحزن الطبيعي الذي قد يمر به أي شخص) والذي تختلف شدته بدرجات متفاوتة، وأظنك تعاني من درجة متوسطة إلى شديدة، وتحتاجين إلى علاج دوائي من مجموعة مضادات الاكتئاب وهي أنواع عدة، ولا تسبب إدماناً (عكس ما يتصوره كثير من الناس) وتعمل هذه الأدوية على إعادة التوازن في النواقل العصبية الدماغية خاصة مادتي السيروتونين والنورادرينالين اللتين أظهرت الدراسات المستفيضة أن لهما دوراً كبيراً في كثير من الوظائف العقلية، خاصة تلك المتعلقة بالمشاعر، كالشعور بالسعادة (عند حدوث أسبابها) والارتياح النفسي، والتقاؤل والقدرة على التركيز، والإقبال على ما يهيم الشخص بعزيمة وإقدام، بينما إذا حصل فيهما نقص لأي سبب من الأسباب ظهرت لدى الشخص الأعراض الاكتئابية كالتي ذكرت وغيرها كقلة الأكل، واضطراب النوم، ونقص الوزن، واضطراب الدورة الشهرية، وسوداوية المزاج كالتشاؤم والقنوط واليأس وتفضيل الموت على الحياة... الخ.

والتأخر في معالجة الاكتئاب يقود إلى تعقيد المرض وتفاقمه، واستمراره، وهذا حاصل مع كثير من الإخوة والأخوات الذين يترددون في طلب العلاج الدوائي للاكتئاب، ظانين أنه مثل حالات الحزن العابر التي لا تحتاج إلا لشيء من الصبر والتحمل، وتزول سريعاً. والعيادات النفسية تكاد تمتليء بمرضى الاكتئاب الذين فرطوا في بذل السبب الدوائي في بداية الحالة مما أضر بالكثير منهم، فمنهم من انقطع عن تعليمه ومنهم من انقطع عن عمله، ومنهم من أضر بمسئوليات بيته.

وأما كونك حاملاً فهذا عامل مهم في اختيار الدواء والجرعة ويعتمد ذلك أيضاً على مدة الحمل.

وعلاجك لا يقتصر على الدواء فقط - رغم أهميته - فهناك جوانب أخرى أنت بحاجة إليها، وأهمها ما يرتبط بطريقة تفكيرك في أبعاد المشكلة، وتحليلك لجزيئاتها وقدرتك على الخروج منها: لأن قدرتك على التفكير تتأثر بالاكتئاب وتؤثر فيه مما يجعل الحالة أشد، والمعاناة أطول.

فلو تأملت أفكارك ومشاعرك المتعلقة بأختك التي كانت سبباً في بداية المشكلة، ومشاعرك تجاه والدك الذي كان عوناً لك في معاناتك، وتجاه زوجك الذي ترين أنه زاد مشكلتك تعقيداً. لو تأملت كل ذلك لربما وجدت في أفكارك ومشاعرك ما يحتاج إلى إعادة نظر وتغيير، فزوجك مثلاً، رغم ما ذكرت فيه من صفات غير محمودة، إلا إن فيه صفات طيبة، فهو يحافظ على الصلاة، ويحاول أن يرقه عنك، ويوفر كل ما يحتاجه المنزل، ثم إنك تحملين منه مولوداً يمكن أن يوثق العلاقة بينكما، أما شوقك الشديد إلى والدك رحمه الله - فلن يحل المشكلة، وهو نكوص إلى الوراء لأن الميت لا يعود، واستمرارك في لوم أختك، لن يخفف عنك عناءك، فيستحسن أن تتغاضي عما وقع منها حتى ولو كنت مظلومة، ولك أسوة حسنة في موقف الرسول ﷺ يوم فتح مكة، وكيف عامل قريشاً؟ وقد كان يلقي منهم ما يلقي وفي موقف يوسف عليه السلام مع إخوته.

ثم عليك بالصبر والاحتساب (مع بذل كل الأسباب) فإن الله تعالى يبئس العباد بشئ أنواع البلاء؛ ليختبرهم فيثبت الصابرين، ويعظم لهم الأجر والثوبة كما قال تعالى: {إِنَّمَا يُؤَقِّبُ الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ}.

ولا تنسى أدعية الكرب والحزن ومنها:

* (لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب السموات ورب الأرض ورب العرش الكريم)^(١).

* (اللهم رحمتك أرجو فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين وأصلح لي شأني كله. لا إله إلا أنت)^(٢).

* دعاء يونس عليه الصلاة والسلام: (لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين) وغيرها من الأدعية الثابتة عن النبي ﷺ التي تجدينها في كتاب "الكلم الطيب" لشيخ الإسلام ابن تيمية. ولا تعارض بينها وبين الأدوية والعلاجات النفسية لأنها أسباب وبذل السبب المطلوب، وقد استفاد كثير من المرضى من هذه الأدوية مع حرصهم على أدعية الحزن والكرب، وزال عنهم الاكتئاب بفضل الله.

(١) أخرجه البخاري (١٠٤/٧) ومسلم (٢٠٩٢/٤).

(٢) أخرجه أبو داود (٣٢٤/٤) وأحمد (٤٢/٥) وحسنه الألباني والأرنؤوط.

أعانك الله وصبرك.