

١٨ - أمي لا تزال تعاملني كطفلة



منذ سن مبكرة وأنا ألجأ إلى وسادتي، فقد كانت خير منصت لحديثي المر المؤلم. كنت دوماً أناجي ظلمة الليل وأهمس لوسادتي، وحينما أضع رأسي عليها فكأنني أضعتها على صدر أمي الحنون التي افتقدتها رغم وجودها إلى جانبي.

كانت الأحاديث الجميلة عن الأم يشنف أذني سماعها. كثيراً ما سمعت أن الأم هي الصدر الحنون لابنتها، ولكن لم أجد ذلك ولم أحسه يوماً مع أمي، فقد كانت قريبة مني وبعيدة عني! طالما احتجت لها ولم أجدها بجانب. أواجه مشكلاتي وحدي. لم تأت يوماً تسألني ما الذي أعانيه من قسوة الحياة. كان شغلها الشاغل معدتي ومظهري، هذه هي الحقيقة!

ومضت الأيام يجر بعضها بعضاً والفجوة بيني وبينها تطول آماداً وأمياً. كم أنا حائرة في أمر أمي ولا أدري ما أسباب كل هذا.. لماذا لا تحبني؟ لماذا تكثر لومي وعتابي.. ولماذا تغفني لأتفه الأسباب ويعلو صوتها بالتهديد والوعيد؟ لماذا تمتلئ نظراتها إليّ عتاباً وتائبياً بدل أن يملؤها الحب والحنان مثل كل الأمهات؟

ها أنا أخطو نحو عامي السادس عشر ولم ألاحظ أي تغيير! لماذا أنا وليس إخوتي؟ لماذا تعاملني كطفلة صغيرة؟ لقد فهمت شيئاً من الحياة، وأصبحت لي مشاعر وأحاسيس عليها أن تراعيها. ومع هذا وذاك فأنا أحبها وأتوقع منها معاملة أفضل حتى ولو كنت مقصرة في حقها. ماذا أفعل مع أمي؟
عادة - الرياض

■ رسالتك تضمنت جوانب مشكلتك مع أمك، لكن هذه الجوانب ليست واضحة الترابط، بحيث تكون مشكلة واحدة ذات أصل واحد وتقرعات نابعة منه، لذا أرى أن أخص جوانب المشكلة في النقاط التالية (كما تعرضينها من وجهة نظرك):

* فقد حنان الأم واهتمامها بك وحبها لك.

* قسوتها عليك ورفعها صوتها أحياناً بالوعيد.

* معاملتها لك كطفلة صغيرة.

* إحساسك بالوحدة الشعورية وعدم وجود من يشاركك المشاعر.

* وجود مشكلة (أو مشكلات) خاصة تريدين من أمك أن تبادر هي لتسألك عنها وتساعد في حلها.

من الصعب أن أحكم على والدتك (صفاتها وطريقة تعاملها معك) من خلال تصوراتك أنت فقط، ولكن لنفترض أنها كما وصفت فعلاً، وأن وصفك للمشكلة يطابق الواقع تماماً. فإذا كان الأمر كذلك فإن الإجابة من وجهين:

الأول: باعتبار أن هذه مشكلة عامة (تقع لك ولغيرك).

الثاني: باعتبارها مشكلة خاصة (تتناول أموراً خاصة بك وبأمك).

الوجه الأول: لتعلمي أن فترة الانتقال من الطفولة إلى سن الرشد (وتسمى فترة المراهقة) يصاحبها تغيرات كثيرة في حياة الشخص ذكراً كان أم أنثى، من ذلك تغيرات في المشاعر والمزاج وفي الأفكار والتطلعات والطموحات وفي التعامل مع الآخرين (والوالدين والأقربين والزميلات والمدرسات) هذه التغيرات ينبغي مراعاتها من قبل الشخص نفسه (بتهدئتها وحسن توجيهها والحد من أن تقوده إلى ما يضر كالعناد الزائد والعجب والغطرسة وعقوق الوالدين والعجلة.. إلخ) كما ينبغي مراعاتها أيضاً من قبل الوسط المحيط، من الأباء والأقارب والمدرسات وغيرهم، وذلك أيضاً بحسن توجيهها ومراعاة مشاعر المراهقة وأفكارها، وتطلعاتها وحسن معاملتها بطريقة تليق بعمرها وعقلها.

الوجه الثاني: يفضل أن تبادري بإبداء ملاحظتك لمن حولك على الطريقة التي يتعاملون بها معك وخصوصاً أمك التي قد تكون غافلة عن هذه الجوانب ولكن لديها القدرة والقابلية للتفاهم والتعاون ومستعدة للاستماع لك. فلماذا لا تجلسين معها على انفراد وتحادثينها بكل وضوح عن كل ما تريدين وكل ما تشعرين به؟ ولماذا تبدئين بعرض مشكلتك على صفحات المجلة^(١) قبل أن تحاولي حلها مع أمك؟! إذا لم تجدي من والدتك التجاوب أول مرة فأعيدي الكرة مرة أخرى في أوقات وظروف أفضل وأدعى للإجابة والتقبل، فإذا لم توفي فاستعيني بمن ترينه مناسباً من الأقارب (من أخواتك وإخوانك أو خالاتك).

عبارتك: "أواجه مشكلاتي وحدي" "قسوة الأيام" "لحديثي المؤلم" "تحتل أن تكون تعبيراً عن المشكلة نفسها (عدم تفهم الأم لمشاعرك..) إلا إن الاحتمال الأقرب في نظري- أنها متعلقة بمعاناة خاصة وظروف خاصة جعلتك تعانين مما أسميته (قسوة

(١) مجلة الأسرة.

الأيام) وبالمناسبة فالحياة ليس في قدرتها أن تقسو على أحد) وجعلتك تشعرين بألم مر وبمشكلات تواجهينها وحدك.

لا أظنه مناسباً أن تشكو البنت مشكلة خاصة بها مع أمها عبر المجلة قبل محاولة حلها مباشرة مع الأم (إلا إذا أردت التنبية على وجود هذه المشكلة عند غيرك ومن ثم عرضها كمشكلة عامة وقضية مشتركة تساهمين عبر المجلة في عرضها ونشرها).

يصعب الإدلاء بإجابة واضحة لهذه المشكلة لأنها لا تزال غير واضحة المعالم والأبعاد، وعموماً أرى أن تشركي أمك معك في حل المشكلة فتصاريها بكل ما تعانين سواء بسبب تعاملها معك أو بسبب آخر، وأن تطلبي منها الوقوف معك ومساعدتك في ظروفك الصعبة المؤلمة التي تذكرين، ولا أظن الأم مهما كانت قسوتها ترفض أن تقف مع ابنتها لحل أي مشكلة تواجهها البنت مهما كانت شدة المشكلة وتعقيدها. إلا إن كانت الأم مريضة بمرض يعيقها عن ذلك (جسدي أو نفسي).

فإذا لم تجدي ذلك مجدياً فإنه يمكنك الاستعانة بمن تثقين بها من المدرسات أو الصديقات أو القريبات ممن يغلب على ظنك أنها تقف معك وتساعدك في حل مشكلاتك.

أخيراً: ينبغي للآباء والأمهات الاهتمام بأبنائهم عموماً ومن في سن المراهقة منهم خصوصاً، وأن يتلمسوا معاناتهم وظروفهم ويساعدوهم في التغلب على العقبات التي يواجهونها خلال هذه المرحلة الحرجة من العمر، وكذلك الأمر فيما يتعلق بالمدرسين والمدرسات والموجهين التربويين والموجهات.

كما أنصح بالاطلاع على المراجع التي تهتم بهذه القضية (قضية المراهقة)، ومن ذلك (على سبيل المثال لا الحصر) كتاب "تربية المراهق" د. محمد الزعبلوي، وكتاب "المراهقون" د. عبدالعزيز النغمشي، وشريط: "المراهقون الوجه الآخر" للشيخ محمد الدويش، وفق الله الجميع لما يحب ويرضى.

- مراهق يقع في معاص.. فيؤنبه ضميره



أنا شاب في الثامنة عشرة من عمري أدرس في السنة الأخيرة من المرحلة الثانوية، أحافظ على الصلوات إلا أنني أقع في بعض المعاصي المتعلقة بالشهوات وتتكرر مني مراراً، في البداية كنت أجاهد نفسي كثيراً وأحاسبها على ذلك، ويصيبني قلق وحزن وتأنيب ضمير بعد فعلي لتلك المعاصي، ثم مع الوقت ضعفت مقاومتي وصرت أبحث عن المبررات لعلمي هذا حتى إني في المرحلة الأخيرة بدأت أسأل نفسي: (إذا كانت المعاصي مُقدّرة من الله تعالى على عبده فلماذا يُعاقب العبد عليها؟) ورغم أن هذه التساؤلات تقلل أحياناً من تأنيب الضمير لدي إلا أنها تزيدني قلقاً وحيرة. أرجو إفادتي وفقكم الله.

محمد م

■ أنت تعيش مرحلة الشباب وهي مرحلة يتخللها الكثير من التغيرات الجسدية والنفسية والفكرية ويكون الشاب فيها مليئاً بالطاقات المختلفة التي قد تضعف إرادته في ضبطها وحسن توجيهها خصوصاً ما تعلق منها بأمور الشهوة. ولذا فإن الأمر يحتاج منك إلى شيء من الصبر والمصابرة ومقاومة النفس وإبعادها عن المغريات والمثيرات، كي تتمكن من توجيه طاقتك وقدراتك إلى ما يعود عليك وعلى أهلك ومجتمعك وأمتك بالخير والنفع. وما يصيبك من قلق وحزن وتأنيب ضمير بعد ارتكابك لتلك المعاصي أمور طبيعية وردة فعل متوقعة لمن لديه ضمير حي وقلب يقظ يحاسب صاحبه على التقصير، وليست هذه من قبيل الأمراض النفسية، بل هي علامات صحية تدل على وفرة المشاعر الحية لديك.

أما التساؤلات التي بدأت تطرأ عليك مؤخراً حول المعاصي والعقاب، فهي من الحيل النفسية التي تلجأ إليها بعض النفوس عند بعض الناس لتسويغ مواقفهم وتصرفاتهم الخاطئة أمام أنفسهم أو أمام الآخرين، وتقليل القلق الداخلي الذي ينتابهم بسبب مواقفهم أو تصرفاتهم تلك.

وهذه التساؤلات تُعد من الشُّبه في القدر، التي سبق أن عرضت (ولا تزال تُعرض) لكثيرين غيرك وسبق أن تصدّى لها العلماء بالردّ والنقد ووضّحوا جوانب اللبس فيها، ومما ذكره أهل العلم في الرد على هذه الشبهة:

* أن الله تعالى ليس بظلام للعبيد فلا يُعاقب العبد على المعاصي بمجرد أنه كتبها عليه، بل لا يعاقبه إلا بعد فعله إياها مختاراً غير مجبر ولا مكره.

* أن الله تعالى قد جعل للعبد إرادة واختياراً، ولم يجعله مجبراً على فعل المعاصي، بل أمده بقدره وعقل يميّز به الخير من الشر كما قال تعالى: {وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ} أي طريق الخير وطريق الشر، وكما قال تعالى: {وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا * فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا}.

* إن الله تعالى خلق العباد على فطرة التوحيد، وأرسل لهم الرسل، وبيّن لهم الشرائع، وفصل لهم الحلال والحرام، وأخبرهم بعقوبة المعاصي وثواب الطاعات، وجعل الشهوات امتحاناً لهم ليتميز المطيع من العاصي، كما قال تعالى: {قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا * وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا} وهذا كله مقتضى عدله سبحانه وحكمته، فأنت المسئول عما تقع فيه من المعاصي، ولومك للقدر هروب من مواجهة النفس بتقصيرها ومحاولة للاستمرار في في أمور تضعف النفس عن مواجهتها. وبدلاً من الاستمرار في لوم القدر، يمكنك أن تبدأ طريق الإقلاع عن المعاصي من خلال:

* الاستمرار في الاستغفار والتوبة والإنابة مهما تكررت منك الزلات، لأن في تكرار رجوعك إلى الله تعالى راحة للنفس وطمأنينة للضمير ودوام اتصال بالله تعالى، ولن يملّ الله سبحانه من كثرة رجوعك وتوبتك مهما كثرت خطاياك، كما في حديث أنس رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: (قال الله تعالى: يا ابن آدم إنك ما دعوتني ورجوتني غفرت لك على ما كان منك ولا أبالي، يا ابن آدم لو بلغت ذنوبك عنان السماء ثم استغفرتني غفرت لك، يا ابن آدم إنك لو أتيتني بقراب الأرض خطايا ثم لقيتني لا تشرك بي شيئاً لأتيتك بقرابها مغفرة) (رواه الترمذي وقال حديث حسن صحيح).

وينبغي ألا تفهم من الحديث إفساح المجال لك للوقوع في المعاصي والاستمرار فيها، بل لتتخذ منه أملاً في أن باب التوبة مفتوح في كل لحظة أمامك لتدلف منه.

* اتصل بصحبة طيبة تعينك على توجيه طاقاتك فيما يعود عليك وعلى مجتمعك بالنفع والخير، وتقلل من أوقات الفراغ التي هي مظنة الوقوع في المعاصي، وتكتسب منهم المزيد من الأخلاق الحميدة والصفات الخيرة.

* أكثر من الاطلاع على ما ينفعك من كتب العلم الشرعي سواء في العقيدة (خصوصاً باب القدر) والأمور الفقهية والأخلاق والآداب الشرعية، وفيها تتسع مدارك وتفهم عظمة دينك (دين الإسلام) وسماحته وعدله وتمشيّه مع الفطرة وتلبيته حاجات الناس، ويزول عنك الإشكال أياً كان، وفقك الله وأعانك.

٢٠- المراهق وتعاطي المخدرات هل هو مسحور؟



أنا امرأة في الخامسة والأربعين من عمري، أم لثلاثة بنين وأربع بنات، تكمن مشكلتي في تصرفات ابني الأكبر ذي السبعة عشر عاماً، والذي كان حسن الخلق، هادئاً، خجولاً، مطيعاً لي، يلبي كل ما أطلبه منه دون ملل أو ضجر، ومُجداً في دراسته ولا يتأخر خارج البيت.

لم تدم حالته كذلك، إذ تبدلت أخلاقه خلال السنتين الأخيرتين، وأصبح عنيداً لا يقبل التوجيه والنصح، سريع الغضب، شديد تقلب المزاج، مهملاً في دراسته، كثير السهر خارج البيت مع زملائه. وأحياناً يببب معهم أو يأتي قبيل الفجر فينام نوماً طويلاً.

صحته الجسدية لم تعد كما كانت، وكذلك ضَعُف اهتمامه بملبسه وهندامه. أحياناً يطلب مني مبالغ كبيرة وبصورة متكررة في أوقات متقاربة ولا أدري أين ينفقها.

بعض إخوتي يرجحون أن ابني ربما عمل له عمل (سحر) أو أصابته عين، ولكني لا أتهم أحداً بذلك، وأخشى أن يكون ابني قد وقع في فخ تعاطي المخدرات.

لقد بت محتارة في تفسير حالته، ولا أدري كيف أتصرف معه، أرشدوني وفقكم الله.

من الواضح ان ابنك هذا يمر بمرحلة المراهقة، وهي المرحلة العمرية التي تكون بين الطفولة وسن الرشد، والتي يحدث للمراهق خلالها عدة تغيرات جسدية واجتماعية ونفسية.

التغيرات الجسدية: النمو السريع للجسد، وظهور علامات البلوغ المعروفة.

التغيرات الاجتماعية: يفتح المراهق على المحيط الاجتماعي خارج البيت، ويقوى ارتباطه بأصدقائه وزملائه، ويكوّن معهم علاقات حميمة قد تفوق علاقاته مع أهله، وأقربائه خصوصاً إذا كان لا يجد الاهتمام بمشاعره وأحواله لدى أهله، بينما يجد ذلك لدى أصدقائه. وقد يسلك المراهق بعض السلوكيات التي يخالف فيها بعض الأعراف الاجتماعية.

التغيرات النفسية: وتشمل عدم استقرار المشاعر وسرعة تقلب العاطفة والمزاج، وحدة في الطبع وحساسية زائدة تجاه الانتقادات والنصائح، إضافة إلى اتخاذ العناد والمخالفة في الرأي وسيلة للتعبير عن الاستقلال.

كما يظهر لدى المراهق تصرفات يغلب عليها عدم المبالاة بالعواقب، وقد يميل إلى حمل نفسه على بعض التصرفات الخطيرة (مثل: التهور في قيادة السيارة)، ويغلب عليه الطيش وسرعة اتخاذ القرار وتنفيذه دون تمحيص عواقبه.

وبسبب هذه التغيرات السابقة، كثيراً ما يقع المراهق في خلافات، وإشكالات اجتماعية ونفسية سواء داخل الأسرة (مع الوالدين والأخوة...) أو في المدرسة (مع الطلاب أو المدرسين أو الإدارة...) أو مع قرنائهم أو غيرهم..

فما ذكرته عن ابنك من تغيرات خلال السنتين الماضيتين (من سن الخامسة عشرة إلى سن السابعة عشرة) يكاد معظمه لا يخرج عن ذلك، ومن المتوقع أن يحدث مثل ذلك لمعظم المراهقين. ومن الخطأ أن تفترض، أنه سيستمر كما كان في عمر الطفولة هادئاً، خجولاً، مليئاً كل ما يطلب منه في كل الأحيان.

أما صرفه لمبالغ كبيرة في أوقات متقاربة، وتغير صحته الجسدية، وضعف اهتمامه بملبسه وهندامه، واضطراب مواعيد نومه فهذه الأمور يخشى أن تكون علامات على تناوله شيئاً من المواد المخدرة، لكنها لا تكفي وحدها كدليل على تعاطي المخدرات، ويحسن التثبت من ذلك.

أما هل هو مسحور أم أصابته عين أم لا؟!!

فالسحر حق وله تأثير، والعين حق ولا تنافي القدر، ولكن الدلائل والقرائن في حالة ابنك (فيما يظهر) لا تدعم ذلك، وربما مال إخوانك إلى هذا الاختيار ليجعلوه شائعة يعلقون عليه انحراف الولد، وليهوّنوا عليك تأنيب الضمير، وعتاب أقاربك ومعارفك.

لم تذكر شيئاً عن والده هل هو مُنوّق أم موجود وما دوره تجاه هذه المشكلة؟!!

اصبري واستعيني بالله تعالى، وتوكلي عليه في حل مشكلة ابنك، وابذلي ما تستطيعين من الأسباب ومنها:

- الدعاء له بالصالح والرشاد، والاستقامة، وتحريّ أوقات الاستجابة والمداومة على ذلك وتكراره، فدعاء الوالد لولده لا يردّ.

- مداومة النصح والتوجيه والإرشاد بالحسن خصوصاً فيما يتعلق بأمر الصلاة التي هي عماد الدين، فلا تدعيه يتعود تأخيرها أو إهمالها بالنوم والكسل.

- متابعته برفق، ولين، ومعرفة أصحابه، والتقرب منه، وتلمس مشكلاته ومعاناته، ومعرفة ما يواجهه من صعوبات ومشكلات، والسعي معه في حلها والتغلب عليها.
-إشراكه في شيء من أعمال البيت مما يناسبه، وإعطاؤه بعض المسؤوليات الأسرية (كشراء بعض الحاجات المهمة).

هناك العديد من المراجع (كتب وأشرطة) تناقش قضية المراهقة، وكيفية التعامل مع المراهق، يفضل أن تطلعي على شيء منها: مثل كتاب (تربية المراهق بين الإسلام وعلم النفس) د.محمد الزعبلوي -كتاب (المراهقون) د.عبدالعزيز النغمشي.. والتي ستجدين فيها ما يعينك على تفهم ظروف أبنائك، وبناتك، ومعاناتهم حينما يمرون في هذه المرحلة الحرجة من العمر.

أعانك الله وأصلح ذريتك.

٢١- على شفا حافة المخدرات هل نزوجها؟



أخي الأوسط قارب الثلاثين من عمره، انقطع عن التعليم في المرحلة الثانوية ولم يكمل تعليمه، لم يتزوج بعد، علاقته بأفراد الأسرة ليست جيدة، كثير السهر خارج البيت، يتناقل في أداء الصلوات، وله صحبة غير صالحة، قبل مدة أخبرنا أحد الأقارب أنه يتعاطى بعض المواد المخدرة مع مجموعة من زملائه، وأنه على هذه الحالة منذ زمن ويخشى عليه الإدمان، منذ ذلك الحين وأنا في حيرة وقلق وعدم استقرار، ولا أدري كيف أوصل هذا الخبر للعائلة، حيث أنني لا أريد تكدير خاطر والدي وباقي أفراد الأسرة، ولكن أمي لاحظت علي ارتبائي وقلقي، فألحت علي بالسؤال حتى أخبرتها، فصارت في همّ وغمّ وأرق خصوصاً أنها تشك في الأمر منذ زمن، أمي الآن تفكر في تزويجه لعل الله يفتح على قلبه بالهدى والاستقامة، ويستقر نفسياً فيترك هذه السموم، لا أدري هل هذا الأسلوب مناسب لعلاج هذه المشكلة؟ أم ماذا نفعل؟

أخوكم ع.س - قطر

قبل البدء باتخاذ أي خطوة لمعالجة هذه المشكلة، ينبغي التأكد هل هو يتعاطى المخدرات فعلاً أم لا. فربما كان إخبار ذلك القريب من باب غلبة الظن فقط، ولاسيما وأن كثيراً من شباب اليوم يتسم بالطيش والإهمال وعدم المبالاة، وقد يتصف بصفات تجعل من حوله يشكون في أنه يتعاطى المخدرات، بينما هو في الحقيقة ليس كذلك.

القرائن التي ذكرت تقوي احتمال أن أخاك يتعاطى المخدرات، وهناك قرائن أخرى تزيد هذا الاحتمال ينبغي لك مراعاتها، منها: العثور على مواد غريبة في غرفته أو سيارته أو ملبسه (مثل: بودرة بيضاء أو بُنية اللون في علبة أو قطعة قصدير، أو حبوب، أو إبر فارغة)، وغموض تصرفاته والسرية في اتصالاته وتقلاته، وزيادة صرفه للمال مع المخادعة والمراعة والكذب للحصول على أكبر قدر منه.

إذا ثبت أنه يتعاطى المخدرات، فعندها ينبغي الهدوء وعدم الانفعال وتجنب الذعر والتصرف العشوائي، ثم اختيار الطرف المناسب لإخبار أفراد الأسرة بطريقة مناسبة لبقية، وبعدها تتم مناقشة المشكلة من جميع جوانبها والتفكير فيها بعمق مع التركيز على العوامل التي دفعته (وربما لا تزال تدفعه) للتعاطي، كالمشكلات النفسية والعائلية والمادية ونحو ذلك.

ينبغي تجنب الاعتداء عليه بالضرب والشتم أو الطرد من المنزل، فهذا في الغالب لا يأتي إلا بنتائج عكسية، والبديل المناسب هو إظهار الاهتمام به والحرص والخوف عليه

من الضياع الدنيوي والأخروي، مع المعاتبة الهادئة والنصح والإرشاد والموعظة الحسنة، وتوعيته بأضرار المخدرات وخطورتها على العقل والنفس والبدن والمال والسمعة والأسرة والمجتمع فضلاً عن عقوبتها الأخروية.

يوجد في كثير من البلدان مراكز مختصة بعلاج تعاطي المخدرات والإدمان عليها تهتم بجميع الجوانب المتعلقة بالشخص وحالته الصحية (البدنية والنفسية والاجتماعية)، وتقوم بدور التوجيه والإرشاد النفسي والاجتماعي والديني، ويتم ذلك في جو ودي مطمئن للمراجع ولأسرته (ومثال ذلك مستشفيات الأمل في السعودية) فيمكنكم الاستفادة من أمثال هذه الخدمات في بلدكم.

إن حصوله على عمل مناسب سيساعده على الاستقرار الاجتماعي والنفسي والمادي، كما إن دعاء الوالدين بصلاحه ورشده سبب من أهم الأسباب ينبغي ألا يُغفل.

أما الاستعجال في تزويجه وهو على هذه الحال فليس مناسباً، خصوصاً إذا لم تكن لديه القناعة ولا الرغبة في الزواج، وربما لو تزوج ظلم الزوجة وضيق عليها وأهملها. ولما ترضى امرأة بالزواج من شخص كهذا، وقد تُخدع به، ثم يحصل نزاع وشقاق فيما بعد مما هو معلوم وواقع في كثير من الحالات، أعانكم الله وهداه إلى الطريق المستقيم.

٢٢- الحبوب المنبهة وأخطارها



أدرس في السنة الثانية في الجامعة، أشكو منذ زمن ضعفاً في القدرة على استيعاب المحاضرات والتركيز فيها خصوصاً مع كثرتها وتنوع المواد وكون بعضها في أوقات غير مناسبة (مثلاً، بعد الغداء..).

تزداد معاناتي قبل وخلال فترة الامتحانات وذلك حين أضطر لحفظ وفهم كم هائل من المعلومات في وقت قصير.

في اختبارات الفصل الماضي اقترح عليّ شخص ما أن أتناول حبوباً تساعد الذاكرة على التركيز وشجعتني على تناولها وأعطاني بنفسه بعض الحبوب البيضاء وفعلاً ما إن استخدمت واحدة حتى شعرت بأن طاقتي وقدراتي الذهنية بل والجسدية قد زادت بشكل ملحوظ واستطعت أن أستذكر بعض المواد الصعبة وبحيوية ونشاط، ولكن الغريب في أمر تلك الحبوب أنهالم تهيبني لي فرصة للنوم، حيث أنني بقيت بدون نوم لمدة يومين متواليين نمت بعدهما نوماً طويلاً وأصبت بكسل شديد وخمول وعادت الذاكرة كما كانت إلى الكسل والضعف.

أرجو إعطائي فكرة عن هذه الحبوب وهل هي من الأدوية المعروفة أم هي من قبيل المخدرات أم ماذا؟ ولكم الشكر.

أ. هـ

■ هذا الوصف الذي ذكرت للحبوب وأثرها عليك ينطبق على مادة (الأمفيتامين ومشتقاتها) وهي مادة منشطة للخلايا الدماغية تعمل عن طريق زيادة النواقل العصبية المعروفة باسم (كاينكول أمينات) والمسؤولة عن عدد من العمليات الذهنية (التركيز والانتباه والنشاط الذهني والجسدي.. إلخ) وأصلها دواء علاجي لبعض الأمراض ولكن صنعت أيضاً ورُوج لها سراً من قبل من يتعاطون ويروجون للمواد الممنوعة ولها عدة أسماء شائعة (خصوصاً في أوساط الشباب وسائقي المسافات الطويلة) فمن أسمائها: أبو ملف - الأبيض - ملف شقراء - كبتاجون - أبوقوس.. إلخ. وفي الأونة الأخيرة بدأ يروج سوقها لدى الطلاب لأنها تزيد القدرات الذهنية خلال فترة تأثيرها، ويجهل كثير منهم حقيقتها، وخطورتها كبيرة مهما ظن البعض أنها فعلاً علاج لضعف التركيز.

وتكمن خطورتها في أنها تسبب أيضاً احتياجاً عصبياً، وحدة في المزاج وقلقاً ونرفزة وربما أدت إلى تعطل عدد من الوظائف العقلية أو نوبة جنون تتميز بسماع أصوات

ورؤية خيالات ليس لها رصيد في الواقع وترهات وضلالات في التفكير وشكوك خطيرة، كما إنها بعد انتهاء مفعولها تؤدي إلى فتور وصداع وضعف عام في الجسم والذهن، وعند تناولها لفترات طويلة يقل تأثير الحبة فيضطر الشخص إلى تناول المزيد من الحبوب للوصول إلى المقدار نفسه من التأثير المراد منها، إلى أن يدخل الشخص في دائرة الإدمان عليها والتي يصعب عليه بعدها التخلص منها خصوصاً وأن من مضاعفاتها حدوث اكتئاب حاد عند التوقف عنها وصداع شديد.

فاحذر أخي الكريم تناول هذه الحبوب وأشباهها وحدث من حولك منها.

هناك العديد من الأساليب الفاعلة في معالجة ضعف التركيز وكسل الذاكرة وفيها مؤلفات متعددة متوافرة في المكتبات يمكنك الاستفادة منها، إضافة إلى الحرص على الغذاء الجيد المتوازن.

ينبغي الاستعداد المسبق -من بداية الفصل الدراسي- للمواد وحسن المتابعة للتحصيل العلمي إضافة إلى حسن تنظيم الوقت وتقسيمه وإعطاء فرصة للنفس للراحة والترفيه وهناك عدة مؤلفات تهتم بهذه الموضوعات وستفيدك في ذلك بإذن الله. أرجو لك التوفيق.

٢٣- قلق الامتحانات ورهبتها



أنا فتاة في التاسعة عشرة من عمري، أدرس في السنة الثالثة من المرحلة الثانوية للعام الثاني على التوالي، لم يسبق لي أن رسبت طوال مشواري الدراسي إلا في العام الماضي، رغم أنني لم أقصر في مذاكرة دروسي طوال العام ومراجعة ما درسته قبل الامتحانات.

في تلك السنة زاد إلحاح والديّ عليّ كي أنجح بتفوق وراحا يحذّراني من عدم تحقيق رغبتهما تلك. أصابني ذلك بقلق وتوتر جعلني أنسى ما أحفظه من المقررات أثناء تأدية الامتحانات. ورغم أنني أذاكر بجد منذ بداية هذا العام أكثر مما كنت أعمل في العام الماضي حتى أنني أستطيع أن أجيب عن أي أسئلة في مقرراتي الدراسية، إلا أنني أخشى أن أقع فيما وقعت فيه العام الماضي وأنسى ما حفظته أثناء الامتحانات، مع العلم أن والديّ مازالا يعلقان عليّ أمالاً كبيرة وأخشى أن أخيب رجاءهما.

هدى محمد

■ مشكلتك متعلقة بزيادة مستوى القلق لديك إلى درجة كبيرة تتأثر معها عملية التذكر فيتعثر استرجاع المعلومات في الوقت المطلوب (وقت الامتحان) بينما المعلومات موجودة في الذاكرة ولم تنسيتها حقيقة، والدليل أنك تستطيعين تذكرها بعد الامتحان بفترة (بعد أن ينخفض مستوى القلق ويزول تأثيره على عملية التذكر).

هذه ليست مشكلتك وحدك، بل هي أمر مشاهد لدى نطاق واسع من الطلبة ذكور وإناث في مختلف المراحل الدراسية وأكثر ما يكون ذلك في المراحل التي تتطلب معدلات مرتفعة (خصوصاً مرحلة الثالث ثانوي).

* هناك عدة عوامل قد تزيد من حدة المشكلة لديك منها:

- استمرار والديك في إلحاحهما بشدة على تحقيقك التفوق الذي يريدانه وقد لاتفى به قدراتك (مهما بذلت لتحقيق ذلك)، وربما انقلب إلحاحهما إلى عامل مثبط وسبب للإحباط بدل كونه عاملاً للحفز والحث على الجد.

- طبيعة شخصيتك من حيث القابلية للقلق بدرجة كبيرة جداً، وضعف ثقتك بقدراتك الذهنية، وخوفك على مستقبلك خوفاً مبالغاً فيه وقد يغلب عليه التشاؤم.

- طريقتك في المذاكرة فالتركيز على الحفظ المجرد عن الفهم لا يكفي لرسوخ المعلومات في الذهن، فالكلمات المحفوظة سرعان ما تتلاشى من الذاكرة خصوصاً عند

القلق والارتباك بينما يبقى الفهم، ويمكنك التعبير عنه بعبارتك ولولم تكن ذات العبارات التي حفظتها. (وإن كان هذا لا ينطبق على النصوص المطلوبة بلفظها).

وأقترح عليك الحلول التالية:

* المزيد من التوكل على الله تعالى: وهذا يشمل الاجتهاد في بذل الأسباب المطلوبة منك (من مذاكرة قوية على أسس علمية مع دعاء الله تعالى بالتوفيق) ويشمل تفويض أمورك إلى مالك الملك مدبر الأمر، الحكيم اللطيف الخبير الذي لا يضيع أجر من أحسن عملاً، فهذا له دور كبير في خفض مستوى القلق لديك.

* أفهمي والديك طبيعة وضعك وما تعانين منه وناقشيهما في دورهما المطلوب في تخفيف القلق ليسانداك وليقفا معك.

* هناك طرق كثيرة وقواعد مهمة للمذاكرة الجيدة (وقد ألفت فيها مؤلفات مفيدة حبذا لو راجعتها لتعينك على اتقان دروسك) ومن هذه الطرق ألا تجعلي الحفظ هو كل شيء، بل أفهمي جيداً جوانب كل موضوع وتصوريها تصوراً صحيحاً في ذهنك قبل الشروع في حفظها، وأعيدي ذلك عدة مرات بتسلسل وترتيب، ثم ضعي لكل جانب من جوانب الموضوع (أو فكرة فيه) رمزاً (كحرف أو كلمة) يذكرك بالمطلوب، وهذه بعض الأمثلة:

أ- أسماء الصحابة الثلاثة الذين تخلفوا عن غزوة تبوك، يرمز لها بـ(مكة) حيث م: مرارة بن الربيع، وك: كعب بن مالك، والتاء المربوطة التي تنطق هاء: هلال بن أمية (رضي الله عنهم أجمعين).

ب- قانون الغازات العام يرمز له بـضحك = نكت، حيث إنه: ض × ح = ن × ك × ت.
(ض = الضغط، وح = الحجم.. وهكذا).

ومما يساعدك على الحفظ القوي استخدام المسجل والشريط حيث تسجلين أهم النقاط (مع رموزها) مما يحتاج حفظاً -وليس الدرس كله- وتجعلين لكل مادة شريطاً خاصاً تكررين سماعه بتركيز وتدبر خصوصاً في أوقات صفاء الذهن. فهذه الطريقة ترسخ المعلومات حفظاً وفهماً، وتمكنك من الإجابة أثناء الامتحان وكأنك تستمعين إلى الشريط أو تتظرين في الكتاب، أعانك الله ووفقك.

٢٤- حركات هستيرية في قاعة الامتحان



في اختبارات الفصل الماضي حصل أمامي موقف لإحدى الطالبات في قاعة الامتحان يتمثل في ارتباكها بعد استلام ورقة الأسئلة وانفجارها بالبكاء والتشنج مع رعشة في الأطراف وحركات جسدية متنوعة مما أربك القاعة بمن فيها بعض الوقت، إلى أن تمكنت المراقبات من الضغط عليها لتتمالك نفسها وتكمل الامتحان. وفعلاً هدأت واستقرت بعد فترة وأكملت الامتحان.

فما هو التفسير النفسي لهذه الحالة؟

أ.ح/ كلية التربية جامعة الملك سعود بالرياض

■ تختلف طباع الناس وشخصياتهم وإمكاناتهم، ومن ضمن ما يختلفون فيه القدرة على مواجهة الضغوط النفسية والأزمات والشدائد وطرق مقاومتها والتعامل معها.

وكلما كانت شخصية الفرد متزنة ومستقرة كان أقدر على مواجهة الظروف الصعبة والأزمات أياً كان نوعها. والعكس صحيح.

هناك أشخاص (الغالبية نساء ما بين ١٥-٣٥ سنة) تضعف لديهم القدرة على الثبات أمام الأزمات والضغوط النفسية (بسبب عوامل متعددة: وراثية وتربوية واجتماعية...) ويكون لديهم قابلية للاستثارة السريعة للعواطف والوجدان مع ضعف في التعبير عن المشاعر والأحاسيس لفظياً إضافة إلى بساطة وسطحية في التفكير وضيق أفق في النظر للأحداث المستقبلية وتوقع ما يمكن أن يواجه الفرد من مشكلات وشدائد وإهمال الاستعداد لها.

هذه الحالة منتشرة وتكثر عند التعرض للضغوط النفسية (الامتحانات، الزواج، الطلاق) حيث ترتبك تنظيمات الدفاع النفسية، لعدم الاستعداد لهذا الضغط النفسي ولضعف القدرة على المواجهة أصلاً، فتظهر أعراض جسدية كثيرة ومتنوعة (كالتي ذكرت في سؤالك) كإشارات تعويضية غير مباشرة تطلب من الآخرين تخفيف الضغوط النفسية عن طريق إبداء الاهتمام والانتباه والشفقة والرحمة والمراعاة والمساندة.

تزداد هذه التصرفات إذا أبدى الآخرون اهتمامهم وشفقتهم وحرصهم على الحالة وذلك بسبب التعزيز النفسي الذي يؤثر في السلوك حيث إن تلك التصرفات جاءت بنتائج إيجابية للحالة أدت إلى تخفيف الضغوط النفسية، مما قد يرسخ هذا النمط من السلوك في شخصية الفرد.

أما التعامل الأمثل مع مثل هذه الحالة فهو الحزم دون عنف مع التوجيه والإرشاد وعدم إعطاء فرصة للمراوغة أو السيطرة على الموقف بالطريقة الهستيرية المذكورة. وما قامت به المراقبات يعد تصرفاً سليماً مناسباً ويؤكد ذلك أن الطالبة استطاعت مواصلة الامتحان وهدأت واستقرت ولأسيما وأن الضغط النفسي للامتحان يصل قمته في الدقائق الأولى ثم ينخفض بالتدرج.

٢٥- حيرة على أبواب الجامعة



عمري ثماني عشرة سنة، أعيش مع أسرتي بين والديّ وإخوتي في وضع مادي ميسور، وليس لدينا مشكلات أسرية بحمد الله.

مشكلتي تتعلق بتحصيلي الدراسي، حيث إنني أدرس في السنة الثالثة في المرحلة الثانوية، وأطمح بإذن الله- في الالتحاق بكلية الهندسة التي يتطلب القبول فيها الحصول على معدل دراسي مرتفع.

منذ بداية هذه السنة الدراسية وأنا مشغول الذهن دائماً بهذا الأمر، وتدور في ذهني تساؤلات مقلقة وملحة من قبيل: كم سيكون معدلي الدراسي في الثانوية العامة عند التخرج؟ وهل سأتمكن من دخول كلية الهندسة؟ وإذا لم أتمكن فما هو الاختيار الآخر؟ وإذا وفقت في دخول هذه الكلية هل سأواصل الدراسة دون صعوبات؟ وغيرها من التساؤلات التي أصبحت تتزايد مع قرب نهاية العام الدراسي فتزيد قلقي وتوترني النفسي والجسدي، مما أثر على صحتي فاضطرب نومي ولاسيما في الليل وقلّت شهيتي للطعام، ولاحظت والدتي ذلك فانشغلت بحالتي، والتي تزداد شدة مع قرب الامتحانات.

والدتي ترى أنني مصاب بعين، وأحضرت لي عزائم (أوراقاً بيضاء عليها خطوط صفراء بالزغفران، أذيبها بالماء وأشرب منها)، أنا لا أتهم أحداً فيما يحصل لي، وكل ما أتمناه الآن أن تتحسن حالتي؛ كي أتمكن من اجتياز الامتحانات النهائية دون تعثر، فكيف لي أن أحقق ذلك؟

محمد. س - الرياض

■ أنت يا أخي تمرّ بمرحلة دراسية حرجة جداً، لما ينبني عليها من اختيار مسار حياتك العملي فيما بعد، وربما وضعك الاجتماعي والمادي ونحو ذلك، فليس بمستغرب أن يحصل لك شيء من التوتر، والشد النفسي، والذهني، وارتفاع مستوى القلق، مما يؤدي إلى عدم استقرار المشاعر إضافة إلى اضطراب النوم وضعف الرغبة في الطعام مع شيء من آلام جسدية، بسبب توتر العضلات، وقد يصاحب ذلك زيادة في إفراز العرق، وشعور بالحرارة أو البرودة في الأطراف، وعدم انتظام في التنفس أحياناً، وزيادة ضربات القلب، وآلام في البطن، وحموضة في المعدة وغير ذلك من أعراض أخرى متعددة، سببها استثارة الجهاز العصبي غير الإرادي الناتجة عن زيادة مستوى القلق حول المستقبل، وخوف الفشل والإحباط.

هذه الحالة تفتاب كثيرين ممن يمرون بهذه السنة الدراسية (من الجنسين) ولاسيما أنها تكون خلال مرحلة المراهقة، والتي تكون فيها المشاعر عرضة لعدم الاستقرار، والنقلب، والاستجابة لأدنى المثيرات.

يتفاوت تأثير الشباب بهذه الظروف والضغوط الدراسية؛ بحسب عوامل عدة منها الجوانب الإيمانية، والجوانب الاجتماعية.

من العوامل المهمة المتعلقة بقدرة الشخص على تحمل الأزمات النفسية سمات الشخصية، وصفاتها، وخصائصها. فهناك أشخاص أكثر عرضة من غيرهم لظهور الأعراض، وهم أولئك الذين لديهم الصفات التالية:

* النظرة المثالية الكمالية المبالغ فيها.

* عدم المرونة في التعامل مع الأحداث، والوقت، والنفس، والآخرين.

* الميل إلى التدقيق الشديد في الأمور، والانشغال الزائد بالتفاصيل الصغيرة الدقيقة لكل أمر بدرجة مبالغ فيها، يضيع معها الهدف المنشود من وراء هذا الأمر، أو يتعثر تحقيقه، أو يتأخر.

* المبالغة في لوم لنفس، وتأنيب الضمير حتى على أصغر الأمور سواء في التعامل مع النفس أو مع الغير.

إن حرصك على دراستك ومستقبلك العلمي أمر طيب ومرغوب، كما إن اهتمامك منذ بداية السنة الدراسية أمر محمود، لكن الخلل أن يتحول هذا الاهتمام إلى هم مجرد من الهمة والاستعداد، والبذل والاجتهاد، مما يجعل ذهنك مجهداً بسبب دوامة الأسئلة الملحة التي تورقك وتقلقك.

:

* الازدياد من التوكل على الله تعالى، وتفويض الأمور إليه حاضرها ومستقبلها مع دعائه سبحانه بالتوفيق والسادد.

* الاجتهاد في بذل الأسباب ومنها حسن المذاكرة، وتنظيم الوقت، ومتابعة الدروس دون تأخير ونحو ذلك. فالتوكل مع بذل الأسباب يؤدي إلى انخفاض مستوى القلق لديك، ومن ثم تخف الأعراض التي تعانيها أو تزول تماماً.

* تجنب إجهاد النفس، والفكر، والبدن، وابتعد عن مراكمة الهموم ومضاعفتها وتضخيمها، ولا تكثر من القهوة والشاي، واسمح لنفسك بشيء من الترويح المناسب المباح بعض الوقت.

* يفضّل أن تكون بالقرب من زملاء مجتهدين، ناصحين، صالحين، تنتفع بهم.
وفقك الله وسدد خطاك.

٢- تنزع شعرها عند توترها



ابنتي الوسطى عمرها خمسة عشر عاماً، تدرس في المرحلة المتوسطة، يغلب عليها الانفعال، والغضب، وسرعة الاستثارة، والبكاء ولو لأسباب تافهة. لا تقبل النقد ولا التوجيه، وتقصر كثيراً في حق الوالدين مقارنة بإخوانها وأخواتها.

منذ سنة تقريباً وأنا ألاحظ عليها تساقط أجزاء من شعر رأسها بصورة لافتة للنظر، وكنت أظن ذلك أمراً طبيعياً ينتهي بمرور الوقت، ولكنه زاد بصورة ملحوظة حتى أصبحت مقدمة رأسها شبه خالية من الشعر.

إذا سألتها ما إذا كانت هي التي تنتف شعرها عمدًا انفعلت وبكت، وأحياناً تشير إلى مقدمة رأسها متحسرة وكأنها تريد أن تقول: (كيف أفعل بنفسى هكذا؟! لقد احترت في أمرها؛ هل يمكن أن تفعل ذلك عمدًا؟ ولماذا؟ وكيف أتعامل معها؟

ب. س

■ كثيراً ما تؤثر الجوانب النفسية والعصبية على الجسد عموماً، ولاسيما الجلد وملحقاته (الشعر والأظفار) وذلك لارتباطها الوثيق بالجهاز العصبي في التكوين والوظيفة.

فمن الناس من إذا مرَّ بمرحلة ضغط نفسي قام بقضم اظفاره بأسنانه، أو بالعض على أصابعه، ونحو ذلك.

قد تؤدي الحالة النفسية إلى توتر نفسي شديد يفضي إلى رغبة ملحة في نزع الشعر (في الغالب شعر الرأس، وفي النادر شعر الحاجبين، أو هذب العينين، أو الإبط، أو غيرها)، ويعقب نزع الشعر شعور بالارتياح النفسي (رغم الألم الذي يصاحب عملية النزع)، وتكرر هذه العملية مع كل توتر، ويفشل الشخص في مقاومتها، ويندم عقبها خصوصاً إذا تركت آثاراً واضحة يراها الآخرون، وتؤثر في منظر الشخص ولاسيما لدى الفتيات.

هذه الحالة معروفة وتوجد في الغالب لدى الفتيات في سن المراهقة، وترتبط بعوامل نفسية واجتماعية، وقد ينكر الشخص هذا السلوك، ويلتمس لآثاره أعماراً مختلفة، مما يؤخر اكتشاف الحالة ويزيد المعاناة. وفي بعض الحالات يضع الشخص الشعر في فمه، وربما ابتلعه، مما قد يسبب سداداً في القناة الهضمية، ومضاعفات خطيرة. قد تستمر هذه الحالة بضعة أشهر ثم تزول بنفسها (إذا خفَّت الضغوط النفسية) وقد تمتد إلى سنوات.

في حالة ابنتك يبدو أن لديها من المعاناة النفسية والاجتماعية ما يجعلها تفعل ذلك، خصوصاً علاقتها مع أفراد الأسرة، وقد تكون في حالة كآبة غير ظاهرة، مما يتطلب منك ومن أفراد الأسرة عموماً التعاطف معها، وكسب ودّها، وفهم معاناتها وظروفها، فخففي أسلوب الشدة معها، وتحاشي النقد والتوبيخ، وتغاضي عن هفواتها، وشجعيها على أن تفتح قلبها لك وتقضي إليك بما يضايقها ويزعجها سواء في البيت، أو المدرسة أو غير ذلك. إذا استمرت الحالة (رغم تحسين الأوضاع الاجتماعية والنفسية) فهناك أدوية تساعد على تخفيف التوتر النفسي المؤدي لنزع الشعر يصرفها الطبيب النفسي ولها نتائج إيجابية في كثير من الحالات (مثل دواء بروزاك).