

بالحكمة يُبنى البيت



جمع وتقديم
أنور داود

بالحكمة يُبنى البيت

اسم المصنف: بالحكمة يُبنى البيت

منهاج تلمذة: لاجتماعات الأسر والبيوت والسيدات

رقم الإيداع: ٢٠١١/٣٥٢٧

Printed in Egypt

العمل الفني: يوسف صبحي

للتواصل والمشاركة:

للتواصل وإبداء أية ملاحظات يرجى التواصل عبر البريد الإلكتروني:

anwerdaoud@yahoo.com

نطلب كميات بخصم للكنايس والمكتبات يُرجى الاتصال بـ:

٠١٢٢٢٣٥١٦٥٢

ساهم في المراجعة: فريق المرأة بالبرنامج المشترك بالمنيا وخدمة المرأة بأسسوط.

مع شكرنا لفريق خدمة المرأة بأسسوط وسوهاج والمنيا لقيامهم بتدريس المادة في مجموعات التلمذة الخاصة بخدمتهم.

المحتويات

- كلمة تقديم..... ٥
١. في بيتنا طفل مُعاق (ميرفت تلميذ)..... ٧
٢. التبول اللا إرادي. (د. إرميا انور - د. نزيه ناجح)..... ١٦
٣. اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (د. نورا إدوارد)..... ١٩
٤. التصرف الصحيح عندما يتشاجر الأولاد (د. أشرف ثابت)..... ٢٤
٥. الأم ذات العصبية المفرطة (د. أشرف ثابت)..... ٢٧
٦. ٣١ طريقة عملية لتبعدي أولادك عن التعلق بالموبايل والتابليت والتليفزيون.
(د. أشرف ثابت)..... ٣٤
٧. التأثير السيء للطرق الخاطئة لتصرفات الآباء على الأبناء (د. أشرف ثابت)..... ٤١
٨. التنمر (مرثا إبراهيم)..... ٤٧
٩. في بيتنا مُسن! (أنور داود)..... ٥٨
١٠. الصمت الزوجي (إميل رمزي)..... ٦٩

- ١١ . الغيرة في الحياة الزوجية (إميل رمزي)..... ٨٢
- ١٢ . الموت الزوجي (إميل رمزي)..... ٨٧
- ١٣ . سن الاكتمال (سن الأمل) (د. إستر عند المسيح)..... ١٠٣
- ١٤ . كيف تعرفين أن زوجك يمر بأزمة منتصف العمر (د. أشرف ثابت)..... ١١٠
- ١٥ . في بيتنا مريض نفسي (د. باسم فايز)..... ١١٣
- ١٦ . الاكتئاب (نادية حلیم)..... ١٢٠
- ١٧ . فيتامين د (نشوى سامي)..... ١٢٩
- ١٨ . في بيتنا مُدمن! (د. نورا إدوارد)..... ١٣٣
- ١٩ . الإدمان والاعتمادية (نادية حلیم)..... ١٤٠
- ٢٠ . الإدمان السلوكي والتصرفي وإدمان الجنس (نادية حلیم)..... ١٤٤
- ٢١ . معركة الذهن (أنور داود)..... ١٥١
- ٢٢ . الدروس في سطور..... ١٥٦

كلمة تقديم

الحاجة إلى النور تزداد كلما صار الليل أكثر ظلامًا، والحاجة إلى اللوحات الإرشادية تصبح أكثر أهمية إذا وصل المسافر إلى مفترق الطرق.

ومما لا شك فيه، إننا نعيش أيامًا حالكة الظلام تشبه أيام موسي قبل خروج الشعب من أرض مصر «فَكَانَ ظَلَامٌ دَامِسٌ فِي كُلِّ أَرْضٍ مِصْرَ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ. لَمْ يُبْصِرْ أَحَدٌ أَخَاهُ وَلَا قَامَ أَحَدٌ مِنْ مَكَانِهِ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ. وَلَكِنْ جَمِيعُ بَنِي إِسْرَائِيلَ كَانَ لَهُمْ نُورٌ فِي مَسَاكِينِهِمْ» (خر ١٠: ٢٢، ٢٣).

الظلام رمز للجهل، والطرق تمثل حالة الارتباك، النور واللوحات الإرشادية كلاهما رمز لكلمة الله.

كلمة الله قبل أن تنير السلوك، فهي تنير الأذهان «سراج لرجلي كلامك ونور لسبيلي».

الجهل بالكلمة المكتوبة، وعدم وجود علاقة حقيقية بالكلمة المتجسّد هما السبب الحقيقي لكل تشويش وارتباك حادث في بيوت معظم الناس في هذه الأيام، وهذا ليس بجديد، حدث في أيام يشوع ولكنه لم يستسلم ويجار الأغلبية، بل عزم وصمّم وأخذ القرار أن يسبح هو وبيته ضد تيار الشر والانحراف السائد في تلك الأيام، وقال قولته الشهيرة: «وأما أنا وبيتي فنعبد الرب» (يش ٢٤: ١٥). فإن لم نستطع تغيير المجتمع كله، علينا بالبدء في تغيير أنفسنا وبيوتنا، فتكون هذه نواة حقيقية لتغيير المجتمع كله.

تطرقنا في الكتاب لموضوعات، قلما تم التطرق لها سابقًا في كتب أو حتى في محاضرات وتمثل احتياجًا حقيقيًا للمرأة. فمن المهم إلقاء الضوء عليها، لأخذ الخبرة النافعة لها في الحياة ونقل هذه الخبرات للآخرين، سواء بطريقة شفوية أو من خلال السلوك المُعاش.

لهذا جاء التثقل بجمع مادة هذا الكتاب مع التنويه بدقة عن المصدر والكاتب. ورغم علمي أن بعض موضوعات الكتاب تحتاج لكتب مستقلة، لكن ربما تقديمها بهذا الأسلوب المركز يفيد البعض ومن يريد الاستزادة، يمكن البحث عن الكتب والمراجع التي استبحرت في هذه الموضوعات.

عزيزتي القارئة... ليس صدفة ولا بدون هدف، وضع الرب بين يديك هذا الكتاب، فهو كثير الفائدة لأنه يحتوي على نور ولوحات إرشادية من كلمة الله.



الدرس الأول

في بيتنا طفل محاق

عزيزتي الأم الفاضلة.. يا مَنْ أكرمك الرب بعطية غالية، رغم أن الآخرين قد يعتبرونها نقمة أو بلية! لكن في حقيقة الأمر، إنها عطية قيمة من الرب، إذ حسبك أهلاً أن تخدميه في هذا الطفل وأنت تعلمين جيداً أن مشيئته من جهتك ومن جهة طفلك صالحة جداً.

إنني مقدر جداً مشاعركِ كأم تجاه طفلك وأنت تتظيرينه في ظروف خاصة، سواء كانت إعاقته حركية أو بصرية أو سمعية أو ذهنية. واحتياجه لمساعدة الآخر طوال الوقت وعدم القدرة على الاعتماد على نفسه بصفة كاملة ومشاعر الأسى التي تملأ نفسك حين تقارنيه بأقرانه وزملائه... إلخ. أدرك تماماً كم المعاناة والثقل النفسي عليك في هذه الظروف الأليمة التي ليس لأحد يد فيها.

لكن في البداية، أريد أن أضع أمامك أمراً هاماً جداً وهو «صلاح الله»، الذي لا يقصد من جهتك ومن جهة طفلك سوى الصلاح والخير وهو الذي سمح في حكمته بهذه الظروف. إنه لم يخطئ قط عندما سمح بذلك، ولم يُفاجأ مثلما فوجئت أنت عند ولادته أو بعد الولادة. لكنه مدرك تماماً حيثيات الموقف ومدبر أصغر وأبسط أمر متعلق به، فهو الإله الحكيم وحده «مخبر منذ البدء بالآخر ومنذ القديم بما لم يفعل»

(إش : ٤٥ : ١٩). ألا تعرفين أن طفلكِ هذا يمكن أن يقول لله بثقة: «يداك صنعتاني وأنشأتاني» (مزمور ١١٩ : ٧٣)!

لكن عليكِ - عزيزتي - ألا يفلت منك الزمام بالقلق على مستقبل ابنك، إنما افعلي ما بيدك اليوم له ودعي المستقبل لله. واعلمي أن ما سوف يكون عليه طفلك هو انعكاس للجو الذي أحطت به أنت به.

ذوو الاحتياجات الخاصة والناحية الطبية:

لا يمكننا بأي شكل من الأشكال أن نتجاهل الحديث عن الناحية الطبية وخصوصاً في الوقت المبكر للطفل. فالتدخل العلاجي المبكر يساعد في تدارك الحاجة، سواء من الناحية العقلية أو النفسية أو الجسدية، مما يساعد في الوصول إلى حلول تساعد في تخفيف ثقل الإعاقة عن طريق الاستعانة بدور الحضانات المخصصة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة أو التدخل الجراحي إن لزم الأمر، أو التطعيمات وغيرها.

مع متابعة حالة طفلك مع الأطباء والمتخصصين بصفة دورية، لمتابعة مراحل النمو بشكل صحي وإنقاذ ما يمكن إنقاذه، بحيث يصل إلى أفضل وضع يمكن أن يصل إليه. ولكي لا تشعري بالتقصير من جهته فيما بعد، فكم من حالات تحسنت بسبب الإسراع إلى العلاج المبكر والعكس بالعكس!

وذلك لا يتنافى نهائياً مع الخضوع والتسليم لمشئنة الله وما يسمح به. فالعكس هو الجهل بعينه بمشيئة الله، لأن الرب نفسه رتب لنا حكمة الأطباء والمتخصصين ويجب علينا الاستفادة منها.

ذوو الاحتياجات الخاصة والتعليم:

أفزع ما يُرتكب في حق المعاق، حرمانه من فرصته في التعليم أو في برامج التدريب الخاصة به، اعتقاداً من الأهل بأنهم يخافون عليه من أذى الطريق أو أذى المجتمع، فيمنعون من الخروج للالتحاق بالمدارس المتخصصة في حالته أو لعدم بذله

الدرس الأول: في بيتنا طفل مُعاق

مجهود وهو في تلك الظروف. الحقيقة إنهم يحكمون على ذلك الطفل بالموت البطيء أو الدمار النفسي والمستقبل البائس بدون وجه حق!

فكم من عقول وبصائر أُنيرت بالتعليم وأصبح لها التوجه الواضح، الذي من خلاله أثبتوا أنفسهم وشعروا فيه بقيمتهم الحقيقية، وأنهم ليس عالة على المجتمع، بل هم من يساعدون في ارتقاء وتطور المجتمعات بدورهم الفعّال!

مثال:

هيلين كيلر كانت امرأة عمياء وصماء وبكماء ومع ذلك تعلمت، وهي في تلك الظروف القاسية وحصلت على الدكتوراه في العلوم والفلسفة وألفت ١٨ كتابًا ترجم إلى ٥٠ لغة.

هناك أيضًا عالم الفيزياء المقعد ستيفن هوكينج والموسيقار الأصم بيتهوفن وغيرهم.

علينا أن نحاول بكل طاقتنا مساعدة الأطفال ذوو الاحتياجات الخاصة لتعليمهم ودعونا نكون سندًا ودعمًا لهم وأن ندفعهم للأمام، لا أن نشبط عزائمهم. واليوم قد تغيرت نظرة المجتمع لهؤلاء، وظهر الكثير من الهيئات والمؤسسات التربوية التي تخدم هؤلاء.

فهناك العديد من المدارس المتخصصة، لكل الإعاقات مع البرامج والأجهزة التربوية الخاصة بهم، ومن ناحية أخرى، نهتم بدمجهم في المجتمع، كي لا يشعروا بالعزلة أو الوحدة، بل إنهم أشخاص عاديون، مثلهم مثل الآخرين، لديهم من الإمكانيات ما لغيرهم.

ذوو الاحتياجات الخاصة والمجتمع:

كم من الثقل والمعاناة والألم النفسي يضعه مجتمعنا على كاهل المعاق بنظراته الجارحة! التي تحمل أحيانًا الشفقة المؤلمة، وأحيانًا أخرى الاستهزاء السفيه والتي فيها تحمل الإهانة لخالقه وليس للشخص في ذاته، فهو ليس له دخل فيما حدث له.

فلا يفهم معاناتهم الشخصية، بل يزيدون عليهم مرارة بنظرتهم الدونية وكأن ذلك المعاق درجة ثانية وعبء على المجتمع، لا يصلح أن تكون له نفس حقوق الشخص الطبيعي، سواء في تعاملات الحياة اليومية أو في فرص العمل، وأيضًا نظرات الشفقة الجارحة التي تحبطهم ولا تشجعهم، كما يعتقدون.

أعزائي.. ترفقوا بأصحاب القلوب الضعيفة، وارحموا نفسياتهم من الضغوط التي هم في غنى عنها ويكفيهم ما هم فيه وإن لم تستطيعوا أن تكونوا دعمًا ومساعدة لهم، فلا تكونوا العكس واتركوا الأمر لغيركم من لهم من البصيرة والحكمة في التعامل مع هؤلاء.

وأريد هنا أن أنبر على أمر في غاية الأهمية: عندما خلق الله الإنسان، خلقه على صورته، في العقل وطبيعته الأدبية وقدرته على التواصل مع الآخرين، ولا توجد هنا أي فكرة مشابهة جسمانية. فالمعاق ليس إنسانًا بلا حواس وبلا أطراف، لكن المعاق حقًا هو الذي بلا طموح وبلا أهداف.

فكم من أجسام سليمة، لكن بعقول مريضة ونفسيات سقيمة!!

نصائح هامة للأم عند تربية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة:

وجود طفل معاق يأخذ اهتمامًا كبيرًا من الأسرة نتيجة المتابعة لكل حركة ونتيجة وجود ميزانية مصاريف إضافية له، ولسبب نظرة الناس وكلامهم وأسئلتهم التي قد تسبب حرجًا للأهل، لهذا نقدم هذه النصائح لعلها تعطي نور لكيفية التعامل الصحيح مع ابنكم أو ابنتكم ذوي الاحتياجات الخاصة:

١. عدم عزل الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة أو الخجل منهم ومن عاهاتهم أو إعاقتهم.

٢. عليك - أيتها الأم - أن تجعل طفلك ذا الاحتياجات الخاصة محور اهتمام العائلة، بشكل صحي وطبيعي، كأبي طفل عادي وسليم، بحيث لا يصل إلى مشاعر الشفقة.

٣. عدم الحديث عن إعاقة الطفل أمامه بشكل متكرر، لكن اقبلي الأمر من يدي الرب وأشعريه بتمييزه عن الآخرين في جوانب أخرى مثل: الذكاء أو الموسيقى أو الرسم... إلخ. لا ينقص عن الآخرين، فدورك رئيسي في تشكيل نفسية طفلك وقبوله هو لنفسه، فلا تخفقي الهدف.

٤. تغادي كل سلوك وكلمات تجرح مشاعره.

٥. قومي بالثناء على الأعمال الناجحة التي يقوم بها، سواء داخل المنزل أو خارجه.

٦. اكسري حاجز الخوف بينه وبين الناس والأشياء والإصرار على الخروج معكم كثيرًا إلى الأماكن العامة أو زيارة الأقارب، والفخر به أمام الآخرين، لا الخجل منه، لأنه أحيانًا نظرة الناس وكلامهم يسبب لكما جرحًا في المشاعر.

٧. كوني قدوة له، وليس نقمة عليه.

٨. أشركيه في أنشطة اجتماعية، تناسب قدراته للتدريب على الثقة بالنفس.

٩. اتركي له مساحة من الحرية ولا تتدخل في كل شئونه، بأسلوب السيطرة والتسلط.

مبادئ هامة في التعامل مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة

بشكل عام:

١. رسم الابتسامة في التعامل مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

٢. تجنب التحديق أو إظهار أي رد فعل، عند رؤية أي شخص معاق، لتجنب إحراجه.

٣. إذا كان الشخص ذا إعاقة سمعية، يجب التريبت على كتفه، من أجل لفت انتباهه، ثم التحدث معه بتمهل وبشكل واضح. إذا كانت إعاقته بصرية، فمن الأفضل لمس يده، ليعرف أن هناك من يتحدث معه.

٤. التكلم مع الطفل ذي الاحتياجات الخاصة، بنفس الطريقة التي يتم بها التحدث مع أي طفل آخر، دون استخدام أي تعبيرات طفولية أو نبرة صوت غير مناسبة معهم.

٥. احترام اختلاف الطفل عن الآخرين، مع تعليمه ألا يخجل من نفسه أو من الأدوات التي يستخدمها وألا يحاول الظهور بشكل طبيعي، كباقي رفاقه.

بل علينا أن نساعد على تقبل نفسه وإعاقته، وعلى الذين حوله احترام اختلافه عنهم وأن الشيء الوحيد الذي يُخجل هو الخطية لأن «البر يرفع شأن الأمة وعار الشعوب الخطية» (أم ١٤ : ٣٤).

٦. تعميق فكرة أن قيمة الإنسان في إنسانيته وكرامته وكونه على صورة الله، حتى ولو كان مُعاقًا في بعض حواسه.

أخيرًا، أود أن أختتم كلامي مع شخص المعاق نفسه

عزيزي: حقًا أنت مميز جدًا جدًا، ربما ما حدث لك كان نتيجة لفيروس ما، هاجم خلية، فحدث ما أنت فيه اليوم أو نتيجة وراثية في العائلة أو خطأ طبي من طبيب، مثلما حدث معي وكانت النتيجة شلاً نصفياً. لكن إعاقتك هذه بسماع من الله، لتحقيق خطة صالحة عظيمة في حياتك. ثق في ذلك!

أنت مشروع عظيم جدًا من الرب ولذلك سمح لك بتلك الظروف، لكي يستعرض عظمته من خلالك ويعكس أمجاده فيك. فكل من يراك، يمجّد الله فيك ويمكنك أن تكون سبب بركة للآخرين، أفضل من كثيرين أصحاء.

فأنت لا تحتاج أن تتحدث مع الناس عن آيات صنعها يسوع، فأنت بذاتك آية وأعجوبة صنعتها يدي الله ذاته. فهل من شرف أو امتياز يوازي هذا؟

فيك بصمات يدي الفخاري واضحة لكل عين تراك وإعلان صلاحه. أنت دليله بحياة البهجة والشكر التي أنت تعيشها.

أريد أن أضع أمامك هذا الشاهد الكتابي (مز ١٣٩ : ١٣ - ١٦):
«لأنك أنت اقتنيت كليتي نسجتني في بطن أُمي. أحمذك من أجل أنني قد امتزيت
عجبًا. عجيبة هي أعمالك يارب ونفسي تعرف ذلك يقينًا. لم تختف عنك عظامي
حينما صنعت في الخفاء ورقمت في أعماق الأرض. رأيت عيناك كل أعضائي وفي
سفرِكَ كلها كُتبت يوم صورت إذ لم يكن واحد منها»

فأنت من قبل أن تُولد، موضوع اهتمامه وتفننه. فخلقك بشكل يليق بعظمته، لدرجة
أنك خرجت عجيبة من عجائبه!

فهيا، انفض كل روح فشل وإحباط تعيشها وعش مستمتعًا بالخطة العظيمة
الصالحة!

وتذكر أن نظرتك لنفسك هي نفس النظرة التي تجبر بها الآخرين أن ينظروا بها
إليك. فثق في نفسك وقدراتك وأنت تحفة فنية، عمل يدي الله ذاته، وقتها تجد الآخرين
يرونك كذلك.

وكم هو أمر معزٍ لقلبي جدًّا أن الرب يسوع، المجرب في كل شيء بلا خطية،
يستطيع أن يصل إلى عمق قلبك ومشاعرك الجريحة ويشفيها تمامًا من كل خدوش،
لحقت بك من الأسرة أو من المجتمع أو حتى من الكنيسة.

فقد تجرّب السيد عندما عاش على أرضنا وعانى كل ما تعانیه أنت. فمن ثم هو
أجدر شخص يشعر بك ويُقدّر ما بداخلك ويمد لك العون في حينه.

هيا، انهض، رافضًا أن تعيش بلا هوية، بلا تأثير، بلا هدف. فأنت موضوع
لغرض عظيم «مخلوقين في المسيح يسوع لأعمال صالحة قد سبق الله، فأعدها لكي
نسلك فيها» (أف ٢ : ١٠).

وإلا ما كان خلقك من البداية! فهو لم يخلقك لكي يعذبك ويجعلك تتجرع عذاب
عدم القدرة على الحياة بشكل طبيعي أو لتعاني مشاعر الوحدة أو الشعور بالنقص.
حاشا!

فمن فرط حبه فيك، خلقك ليغمرك بفيض الحب الصادق ولتكون أجدر صورة، يظهر فيها عظمته وحبه غير المحدود. فكما كانت الخلفية سوداء، كلما لمعت الصورة أمام ريشة الفنان العظيم وأمام عيون الآخرين وأخبرت عن حكمة مطلقة وراءها.

دعوة خاصة لك من الرب، إذا كنت إلى الآن لم تتعرف عليه. هيا، تصالح معه وعُد من تيهانك عن الحياة الحقيقية «لأنه من يجديني، يجد الحياة وينال رضى من الرب» (أم ٨ : ٣٥)، وقتها سيصبح لكل شيء طعم ومذاق خاص في حياتك. لن تشعر بأي شيء ينقصك، بل إنك سوف تشكر الرب لأجل كل الظروف وتدرك صلاحه ومحبته وتتمتع بالشفاء النفسي، رغم المعاناة والحرمان، للدرجة التي فيها تنسى أساساً أنك معاق من عمق الشفاء، الذي يصل إليك، بعدما يسود الرب على حياتك. وتختبر قول بولس: «فيملاً إلهي كل احتياجكم بحسب غناه في المجد» (في ٤ : ١٩). فهنا يؤكد الرسول على كل أنواع الاحتياج، إن كان نفسياً أو عاطفياً وحتى جنسياً، يعلم جيداً كيف يملأه بشخصه وبالطريقة التي يراها هو.

وتذكر - عزيزي - أن الحياة الأرضية لا تُقاس ولا يُوجد وجه شبه بينها وبين الأبدية، فهي مثل نقطة في محيط. فمهما عانيت هنا، سينسى تماماً لحظة لقاء الحبيب، كما عبر عنها المرزم في كلماته:

سأنسى أنا أتعابي هنا

سأنسى أنا آلامي هنا

حين ألقى يسوع الحبيب

فلا تخسر فرصة التحصيل للمجد الأبدي! بل اشكر في ظروفك هنا على الأرض وارفع عينيك عن إعاقاتك واستثمر إعاقاتك هذه لمجده وعش الحياة، كما رسمها وخططها هو لك، فيحق لك أن تعيش ملء الحياة السعيدة المتوجة بملكه على حياتك، منتظرًا لحظة رجوعه ولقائنا العظيم به.

فعش منطلقًا، محققًا أهدافك، إلى تلك اللحظة التي يتحقق الرجاء الخاص بمجيء الرب لأخذنا إليه.

للمناقشة:

١- ناقشي نظرة المجتمع لأسرة لديها طفل مُعاق؟

.....

٢- صف مشاعرك لو لديك طفل مُعاق؟

.....

٣- كيف يكون لدينا كمجتمع أماكن لتعليم ذوي الاحتياجات الخاصة؟

.....

٤- ما هي أهم القرارات التي اتخذتها بعد دراستك لهذا الموضوع؟

.....

٥- ما هي النصائح التي تقدمينها لأم لديها طفل ذوي احتياجات خاصة؟

.....



الدرس الثاني

التبول اللا إرادي

كتب د. إرميا أنور

من اسمه «لا إرادي» يعني ببساطة «مش بمزاجه، مش بيستهبل، مش بيكسل»، يعني من الآخر غصبًا عنه وبدون وعي منه، إمتى نعتبره مشكلة طبية، محتاجة علاج؟ لو الطفل استمر بعد ٥ سنين أو الطفل يكون بطلّ يعمل حمام على نفسه، مثلاً من سنتين أو ثلاثة وفجأة يتبول كثير لا إرادي. في الحالة دي لازم تستبعد السكر، بنعمل تحليل بول كامل ونسبة سكر بالدم وبالمرّة مع تحليل البول، نتأكد من عدم وجود أي التهابات بالكلى أو المثانة ولو الأمور دي سليمة، نتأكد من أن الطفل يكون عنده إمساك مزمن لأن ده برضه ممكن يعمل تبول لا إرادي ولازم نتأكد من عدم تضخم اللوزتين ونتأكد أن الطفل بينام كويس بالليل من غير ما يصحى وهو نفسه مقطوع، لأن في الحالة دي علاج اللوز، هيحسن التبول اللا إرادي تمامًا، نرجع لموضوعنا لو أتأكدنا أنه تبول لا إرادي من غير سبب طبي، نعمل إيه؟ ارجع للتعريف علشان متضايقش من ابنك وتتهمه بالتقصير ويكون فيه نفور بينك وبينه، يعني أسيبه براحتة من غير ما أساعده؟ لأ، طبعًا. بس ساعتها هتعامله كمريض، مش كمتهم وساعتها هنتحل ٩٠٪ من المشكلة، يعني ما أعاقبهوش لا عقاب ولا سخرية ولا نرفزة ولا إهانة وكل شوية تقوله: يا أبو (.....). هو حضرتك بتتريق على ابنك لما يجيله دور كحة مطول شوية أو يكون عنده حساسية مزمنة؟!

طب أعمل إيه؟ طمنه أنك معاه، مش ضده وفاهم المشكلة ومقدره جدًا وأنك هتشاركه في الحل. ندي دواء وعلاج؟ لأ، أنتظر.

أولاً: ساعده أنه يقلل من السوائل، قبل ما ينام بساعتين.

ثانياً: شجعه يعمل حمام قبل النوم مباشرة.

ثالثاً: لو صحي بالليل، شجعه يروح الحمام بس لو نايم بعمق ولاسيما في الشتاء، متعملش كده غير لو هو عرض عليك تصحيه ولو انتوا بقتوا أصحاب، هيطلب منك كده.

رابعاً: لازم، لازم تكافئه على أي ليله جافة من غير تبول. لازم تشجعه وتزرع الثقة في نفسه ولو هو دخل المدرسة، شجعه يعمل جدول لنفسه يسجل فيها الأيام الجافة. ده هيخليه يتحدى نفسه.

خامساً: لو مفيش تحسن، اصبر شوية لأن الموضوع ممكن يطول لو فيه عنصر وراثي، يعني ممكن تكون حضرتك أو المدام كانوا كده أو لو حد من إخواته كده طبعاً. لازم نراعي نومه، لو فيه سراير فاضية في البيت يفضل ينام وحده ونفرش مشمع تحته، علشان نحافظ على المرتبة، ندي علاج دوائي وليه لأ؟ ينفع ندي حاجة اسمها يوريبان أو أوكسيين شراب، بس أحياناً بيكون الطفل عنده حساسية منها، فبيحصل أعراض احمرار وسخونة وهياج وهلوسة وده كله مؤقت بيختفي من غير علاج خلال ٢٤ ساعة أو ندي برشام توفرانيل أو أنافرانيل قرص بالليل لمدة ٣ شهور فيه علاجات تاني بس دي مش موجودة في مصر (يفضل إعطاؤه الأدوية بعد استشارة الطبيب). صاحب ابنك أو بنتك وأظهر له محبتك واحترامك، دا أهم جزء في العلاج.

وأضاف د. نزيه ناجح:

تعريف تبول لا إرادي- مش بيحس بيه - أثناء الليل وغالبًا في سن المفروض إن الطفل يتحكم في نفسه نسبته مرتفعة جدًا، حيث إن من ١-٢ في كل مائة طفل. هناك نوعان من الأطفال: النوع الأول: طفل ما عرفش يتحكم في التبول منذ الصغر

ومستمر معاه للآن والنوع التانى: يتعلم يتحكم فى نفسه فترة على الأقل ستة أشهر أو يزيد وبعد ذلك رجع ما يعرفش يتحكم فى نفسه. أهله يقولوا كان زى الفل وبعدين رجع يتبول على نفسه، المشكلة فين؟ الطبيعى أن المثانة لما تتملى بالببول تبعث إشارات عصبية للمخ عشان يديها الإذن أنها تفرغ البول وبدوره المخ ما بيديش السماح غير لما يكون فيه مكان مناسب للتبول، «الحمام وبعيد عن عين الناس» مثلاً، بنسميها البيئة المناسبة للتبول، النظام ده بيبقى فيه خلل عند الأطفال الذين يعانون من التبول اللا إرادي، وأسبابه هي:

١. مشكلة هرمونات - يوجد هرمون مانع للتبول antidiuretic hormone .
عندما يقل الهرمون دا، الطفل يعمل حمام باستمرار ليل نهار.
 ٢. السبب التانى مشكلة فى المثانة نفسها. ممكن يكون فيها خلل فى العضلات أو الحجم صغير.
 ٣. سبب جينات - أبوه أو أمه كانوا عندهم تبول لا إرادي.
 ٤. مشاكل فى النوم. فالبعض ينام نومًا عميقًا جدًا، بحيث لا يشعر بشيء.
 ٥. الكافيين وده موجود فى البيبسي والشاي والقهوة ويسبب إدرارًا للبول.
 ٦. مشاكل مرضية فى المثانة مثل: التهاب مجرى البول أو سكر الدم.
 ٧. سبب نفسي مثل الضغوط النفسية مثل: الحرمان من الحب أو الإفراط فى الزجر والتوبيخ أو القسوة فى عقاب الأخطاء. فهذه من أكثر الأسباب شيوعًا لمثل هذه المشكلة.
- واعلم أن الكثيرين عانوا من هذه المشكلة ولكنها عولجت مع مرور الزمن. فلا داعي للقلق.

للمناقشة:

ما هي النصيحة لأُم لديها ابن عنده تبول لا إرادي؟



الدرس الثالث

اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه

مقدمة:

هو نمط مستمر من كثرة الحركة أو تشتت الانتباه أو كلاهما معًا، يتداخل مع أداء الطفل الدراسي أو الاجتماعي.

وهناك فارق بين شقاوة الأطفال الطبيعية، فمن الطبيعي أن نجد الطفل متحركًا نشيطًا، وبين اضطراب فرط الحركة كمشكلة تطويرية يعاني منها نسبة من الأطفال.

طفل «فرط الحركة وتشتت الانتباه» طفل يحتاج مجهودًا مضاعفًا للتعامل معه وكثيرًا ما يكرر نفس الأخطاء وينبغي على الأب والأم التحلى بالصبر وطول الأناة في التعامل معه. حيث أن غياب الصبر يجعلك كأب أو كأم تتعامل معه بعنف وتوجه له كلمات سلبية كثيرة تؤثر عليه نفسيًا وتسبب له الكثير من المتاعب، والإحراج أمام الآخرين مثلاً: عندما يقاطع الآخرين في الكلام وعندما يتم استدعاء الأهل مرارًا من قبل المدرسة بسبب مشاكل سلوكية أو عنف.

وإلى جانب المجهود المكثف الذي يبذله الآباء للتعامل مع «طفل فرط الحركة» والمشاكل التي يواجهونها من الأسرة والمجتمع والمدرسة، إلا أنه يوجه إليهم الكثير من

اللوم من قبل المحيطين واتهامهم بالتقصير أو سوء التربية، وهذه الاتهامات تصيب الأهل بشعور عميق بالذنب والضيق والإحباط.

وتوجد العديد من الاضطرابات النفسية المصاحبة لاضطراب فرط الحركة منها: متلازمة الطفل العنيد والاضطراب السلوكي واضطرابات المزاج واضطرابات القلق.

ما هي أنواع اضطراب فرط الحركة؟

يوجد ثلاثة أشكال من اضطراب فرط الحركة وتشنت الانتباه في الأطفال:

أولاً: فرط حركة فقط ولا توجد مشكلة في الانتباه.

ثانياً: تشنت انتباه فقط ولا توجد علامات فرط حركة.

ثالثاً: فرط حركة وتشنت انتباه معاً.

أولاً: عدم الانتباه

وجود ستة من الأعراض التالية استمرت لمدة ستة أشهر على الأقل:

١. يخفق في تركيز الانتباه للتفاصيل.
٢. يصعب عليه المحافظة على الانتباه في المحادثات أو المدرسة.
٣. يبدو غير مصغٍ عند توجيه الحديث إليه.
٤. لا يتبع التعليمات ويخفق في إنهاء الواجب الدراسي.
٥. غالباً ما يكون لديه صعوبة في تنظيم المهام والأنشطة.
٦. غالباً ما يتجنب أو يكره القيام بالمهام التي تتطلب جهداً عقلياً.
٧. غالباً ما يضيع أشياء ضرورية (مثل الأقلام والكتب).
٨. يسهل تشتت انتباهه بمشتت خارجي.
٩. كثير النسيان.

وجود ست من العلامات السابقة على الأقل تشير إلى احتمالية أن الطفل

يعاني من مشكلة حقيقية في الانتباه ويحتاج إلى مساعدة.

ثانيًا: فرط الحركة أو الاندفاعية

١. غالبًا ما يبدى حركات تململ باليدين أو القدمين أو يتلوى على كرسيه.
 ٢. غالبًا ما يغادر مقعده في الأوقات التي فيها ينتظر منه الجلوس في مقعده.
 ٣. يركض أو يتسلق في مواقف غير مناسبة.
 ٤. لديه صعوبة في اللعب بهدوء.
 ٥. يجد صعوبة في انتظار دوره.
 ٦. غالبًا ما يكون متحفزًا أو يتصرف كأنه مدفوع بموتور.
 ٧. يندفع للإجابة قبل استكمال الأسئلة.
 ٨. يتحدث بإفراط.
 ٩. غالبًا ما يقاطع الآخرين أو يقم نفسه في المحادثات.
- وجود ست علامات من النقاط السابقة على الأقل لمدة ستة أشهر على الأقل يشير إلى أن الطفل يعاني من مشكلة حقيقية في صورة فرط حركة ويحتاج إلى استشارة طبيب متخصص.

عند ملاحظة هذه الأعراض على طفلك، فأعلم أنه يحتاج إلى طبيب متخصص، حيث أن أخصائي العصبية والنفسية هو الطبيب المعنى بعلاج اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه.

ما هو العلاج؟ العلاج ينقسم إلى:

أولاً: العلاج الدوائي

توجد مجموعة من الأدوية يحددها الطبيب المتخصص والمصرح بها، تساعد طفلك كثيرًا في علاج أعراض فرط الحركة والتشتت.

ثانيًا: العلاج السلوكي

ويشمل جلسات التعديل السلوكي وجلسات التدريب لزيادة الانتباه والتركيز.
«أَنْذِرُوا الَّذِينَ بِلَا تَرْتِيْبٍ. شَجِّعُوا صِغَارَ النُّفُوسِ. أَسْنِدُوا الضُّعْفَاءَ. تَأَنَّنُوا عَلَى الْجَمِيعِ» (١٤: ٥).

يعلّمننا الكتاب المقدس هذه المبادئ الهامة والتي نحتاجها بشدة في التعامل مع «طفل فرط الحركة وتشتت الانتباه».

أولاً: انذروا الذين بلا ترتيب

الذي بلا ترتيب أى الشخص الفوضوى وهذا هو بالتحديد الوصف الملائم «لطفل فرط الحركة». فهو فوضوى يعانى بشدة فى مسألة النظام والترتيب، يبدو وكأنه مهمل وغير مبالي بالآخرين، لكنه فى الحقيقة يعانى من صعوبة فى هذا الجانب. يعلّمننا الكتاب أننا نحتاج أن نتعلم طول الأناة والتأني فى التعامل معه ولا نمل من أن ننذره.

فهو يحتاج أن نذكره بالشىء مرارًا وتكرارًا، لأنه كثير النسيان ولأنه يواجه صعوبة فى الأوامر المركبة والتي تحوى أكثر من طلب. هو يحتاج أن تترفقى به لأنه لا يقصد هذه الأخطاء ولا يفعلها عن عمد، لكنه يواجه صعوبة حقيقية فى الانتباه إلى التفاصيل وفى الترتيب.

ثانيًا: شجّعوا

«طفل فرط الحركة» يحتاج بشدة إلى التشجيع وذلك بسبب تعرضه إلى اللوم والكلام السلبي كثيرًا، نظرًا لاندفاعيته ونسيانه المتكرر وعدم التفاته للتفاصيل، يتم توجيه اللوم له، لذا فهو يحتاج إلى التشجيع المستمر.

ثالثًا: اسندوا الضعفاء

إن طفلك قد يمتلك قدرات ذهنية طبيعية أو حتى فوق الطبيعية، فلا تفسرى فرط الحركة والتشتت على أنه نقص فى قدرات طفلك، لكن هذه الأعراض التي يعانى منها قد تسبب له تأخرًا دراسيًا على الرغم من ذلك. لذا فهو يحتاجك فى كثير من التفاصيل ولاسيما على المستوى الدراسى. فهو يحتاجك فى تنظيم جدولته وترتيب أولوياته وسوف يعتمد عليك لوقت ربما أطول من أخيه الذى لا يعانى من أعراض فرط الحركة والتشتت. فقد تتم مقارنته أحيانًا بأخيه الأصغر، الذى يستطيع القيام

بأشياء كثيرة بمفرده دون متابعة منك، فلا داعي لهذه المقارنة، إنه يحتاجك بالفعل وعليك أن تسنديه لأنه ضعيف ويحتاج لهذا.

رابعًا: تأنوا

قد تنتهي أعراض هذا الاضطراب خلال المرحلة الابتدائية وقد تستمر مع دخول مرحلة المراهقة، لذا فقد يحتاج الاستمرار على العلاج والمتابعة لفترة طويلة، فتأتي من جهة مدة العلاج عندما يحتاج ابنك إلى هذا وتأتي أيضًا من جهة الالتزام بالتعليمات الخاصة بكيفية التعامل معه والتعليمات الخاصة بالذاكرة من طبيب متخصص.

للمناقشة:

١- هل كل طفل يتحرك كثيرًا لديه فرط حركة؟

.....

٢- نصائح لأم يُعاني ابنها من فرط الحركة؟

.....



الدرس الرابع

التصرف الصحيح عندما يتشاجر الأولاد

أولاً: قبل الشجار:

- افعل الأمور التي تنمي الحب بينهم.
- ذكرهم بطرق حتى لا يحدث الشجار مثل: التجاهل وقت المضايقات، الرد على المضايقات بضحكة لتخفيف الموقف.
- ذكر الصغير بأن لا يعتمد إزعاج واستفزاز الولد الأكبر، فينتقم منه واطلب من الكبير أن يخبرك فوراً إذا كان قد حاول الصبر ولم يتمالك نفسه.
- تذكر أن الخلاف بين الأولاد ليس كله ضاراً وليس بالسوء الذي يبدو للكبار، بشرط أن يكون في حدود معقولة، لأنه يعلمهم فضيلة قبول الآخر حتى المختلف عنه.
- على الأبوين أن يكونا قدوة حسنة، فيبتعدا عن العصبية لأتفه الأمور أمام الأبناء.

ثانياً: عندما يحدث الشجار:

- قد يكون الشجار بين أولادك يسيراً، ولكنك تجعله يطول حينما تتدخل فيه، ولو جعلته يمر لربما انتهى خلال دقائق، دون أن تبذل أي جهد، إلا أن تضغط على أعصابك. فلا تتسرع بالتدخل الفوري لحل أي خلاف ينشأ بين أولادك، خوفاً من تقاوم الأمور كما تعتقد.
- الاحتفاظ بهدوءك الكامل، فإذا أزعجك الصراخ، أغلق الباب عليهم أو اطلب منهم أن يختاروا مكاناً آخر ليحلوا مشاكلهم فيه؛ لأن أصواتهم تزعجك.
- تتبأ بالحدث من مقدماته، حتى لا يقع، فعندما تسمع بداية الخلاف بين أولادك، فبإمكانك مناداة أحدهما بشكل عفوي وإرساله في مهمة تتسيهما الموضوع.
- بعض الخلافات بين الصغار تكون للفت انتباهك، ليعرف كل واحد منهم من ستختار أن تكون في صفه، ولذلك لا تتدخل، إلا إذا استمر الشجار طويلاً، دع الأبناء يكتشفون حلولاً لأنفسهم، فهذا في ذاته تدريب هام لهم.
- إن بدأوا بالشكوى، فاستمع لمدة دقيقتين لكل واحد منهم، وقل: أنتم تعرفون إنني أقدر أن أحل المشكلة، وأنا أعرف أنكم تقدرون أن تحلوا المشكلة، ولذلك لن أتدخل.
- أفضل طريقة لامتناص ثورة الشجار أن تدفعهم فوراً إلى عمل إيجابي، كمساعدة الغير أو دعوتهم إلى مساعدة أهم أو ما شابه.
- إذا كان أحد الأولاد عرضة للإصابة بأذى جسدي، فعليك أن تتدخل فوراً حتى تمنع الخطر.
- عندما تتطور المشكلة إلى الضرب أو الملامسة البذيئة أو عندما يصبح عدد المشاكل كثيراً، ومتداخلاً يجب على الوالدين التدخل.

- حاول ألا تتحاز لأحد الأولاد ضد الآخر، حرّض الكبير بأن يعطف على الصغير وعلم الصغير أن يحترم الكبير.
- لا تسرع بتأديب المذنب، فإن ذلك ينمي بينهم روح الغيظ والانتقام وأيضًا الشماتة بين بعضهم البعض.
- عندما ينشب خلاف بين الأولاد، يجب إبعاد أحدهما عن الآخر، إما إبعادًا جزئيًا أو كليًا لمدة من الزمن، وهو من الحلول العملية إذا أُستخدم بمهارة وحكمة.
- بعد تحقق الهدوء، حاول أن تقضي وقتًا قصيرًا في الاستماع إلى كيف بدأت، ثم كيف تطورت المشاجرة.



الدرس الخامس

الأم ذات العصبية المفرطة

تعد العصبية من أسوأ السلوكيات الضارة التي تؤثر بشكل مباشر في محيط الأسرة، فمع تزايد ضغوط الحياة وسرعة إيقاعها وازدياد متطلباتها، تتفاقم الضغوط الاقتصادية والاجتماعية، وأصبح هناك العديد من الأسر تبدو بركاناً ثائراً في قمة توهجه وغضبه المتمثل في ربة المنزل «الأم»، فأصبح لا يخلو يوم أو ساعة من خلافات وصراخ مستمر من الأم المصابة بداء العصبية، فأصبح الأبناء بشكل خاص على موعد يومي من التعنيف والصراخ والغضب، ومهما حاولوا تهدئتها أو التصرف مع عصبيتها الزائدة، تبوء محاولاتهم بالفشل، مما يجعل الزوج نفسه، رغم أنه يضيق ذرعاً بهذا، يبدو فاقد الحيلة وعاجزاً عن التصرف أمام فوران هذا البركان.

كما تعد العصبية من السلوكيات التي تؤثر بشكل مباشر على نمو الأبناء في جو أسري سوي، لذا سوف نناقش موضوع عصبية الأم الزائدة، مع شرح كيفية إيجاد سبل للتعامل معها، لأن الذي لا يختلف فيه اثنان أن الأم هي السند الأساسي لأبنائها، والركن الآمن لهم؛ فالأب يكون غالباً هو الحاضر الغائب والمشغول عنهم بالبحث عن الرزق، فعندما يكون هذا الجانب الرحيم بطبعه مصدر تهديد وعدم أمان ينتج عن ذلك مشاكل في البناء الأسري ولا ننسى أن تكوين البناء الداخلي النفسي للأبناء يؤثر على شخصياتهم فيما بعد.

السلبيات الناتجة عن عصبية الأم الزائدة ومخاطرها:

تنتج عن العصبية المفرطة من قبل الأم سلبيات كثيرة، سواء على مستوى الأبناء أو الوالدين مع بعضهما أو على مستوى الأسرة كلها، فعلى مستوى الأبناء يوجد تباعد بينهم وبين أمهم، ويكون ذلك تدريجياً حتى تفقد العلاقة كينونتها الفطرية، وذلك بحثاً عن الأمان بالبعد عن هذا المصدر المقلق والمولد للألم، خاصة في السنوات الأولى للطفل، مما قد ينتج عنه التبول اللاإرادي أثناء النوم والخوف من الحديث مع والدتهم، وقد يتطور إلى حدوث تأثير سيء على البناء النفسي لشخصيات الأبناء وعدم المقدرة على الحديث والبوح بما يواجهون من مشاكل خارج الأسرة كالتهديدات الجنسية، فهم يخشون الحديث مع أمهم، وذلك يكون وبالاً عليهم، لمعرفتهم بأنها لن تتفهم ما يعانون منه، ثم إن هذا الأسلوب التربوي الخاطيء تماماً قد يخلق أشخاصاً عديمي الثقة بأنفسهم وخجولين وغير قادرين على التعبير عن أنفسهم أمام الآخرين أو العكس، فربما ينشأ الأولاد عدوانيين، متمردين لأنهم لم يتعلموا احترام الآخرين، حتى في الحديث معهم، كما تتولد فيهم روح الانتقام والغيظ لأتفه الأسباب، كما تعلموا منذ صغرهم من أمهم.

عندما يكون الأبناء صغاراً لا يفهمون سبب هذه العصبية والغضب الدائم لأهمهم، ولكن عندما يكبرون في ظل هذه الظروف غير الملائمة لبناء أبناء أصحاء نفسياً وفكرياً، يكون بناؤهم النفسي تشوبه الكثير من التشوهات، كما يكون هشاً، ومن السهولة اختراقه والعبث به، لذلك يكون أغلب الذين يتعاطون المخدرات أو ممن لديهم انحرافات سلوكية للأسف ممن يتعرضون لبناء نفسي سيء، وذلك بنقص الاحتياجات الأساسية كالصبر عليهم عند الخطأ، وجعلهم مشاركين بأفكارهم، وإعطائهم الثقة، ومحاولة التجريب، وتكرار تلك التجارب رغم فشلها أكثر من مرة، والتي يكون القصد منها أننا نعطيهم الثقة والوقت اللازم لإخراج إبداعاتهم وإعطائهم الثقة في الحديث وليس القمع والترهيب وإبعادهم عن عالمنا بالغضب والعصبية غير المبررة، والتي لا يعرف الطفل سببها، وغالباً سوف يمارسون نفس الأسلوب البغيض الذي تربوا به مع أولادهم فيما بعد، لأن علم النفس التربوي يؤكد أن كل واحد يتبع تلقائياً مع أولاده ما أتبع معه من والديه بدون قصد، وهذه في حد ذاتها نتيجة سيئة ومميرة.

كيف تتغلبين على عصبيتك المفرطة؟

بعض النصائح والطرق التي تساعد الأمهات في كبح عصبيتهن الزائدة وتوفير بيئة مناسبة لأبنائهن، وهي:

١. الصلاة بعمق لأنها تبعث الهدوء النفسي «بالرجوع والسكون تخلصون بالهدوء والطمأنينة تكون قوتكم» (إش ٣٠: ١٥).
٢. الإدراك اليقيني أن هؤلاء الأبناء يعتبرون الأم الجانب الآمن لهم، وهي عليها أن توفر لهم البيئة الصالحة للحياة الطبيعية داخل المنزل.
٣. طلب المساعدة من الجهات المعنية في تخفيف هذه العصبية، مثل: مراكز الاستشارات الأسرية، أو مراجعة طبيب نفسي أو مرشد روحي لمعرفة سبب العصبية، فقد يكون أمراً يمكن التغلب عليه. والطبيب بدوره يعطى مجموعة من التمارين والتدريبات لعلاج العصبية.
٤. الجلوس مع الزوج ومحاولة الوصول إلى حل مناسب لكل المشاكل الأسرية إن وجدت، وتخفيف العبء عليها والمسؤوليات داخل وخارج المنزل.
٥. التعرف بالمشاكل التي سيعاني منها الأبناء في حال استمرار الأم في عصبيتها وأثرها المدمر على نفسية وشخصية أبنائها وعلى صورة الزوج كأب، مما يضعف هيئته أمام أبنائه ويقلل احترامهم له وتعلم التصرف الصحيح لتجنبها.
٦. وضع أوراق مكتوب فيها: «سأكون أكثر هدوءاً» في كل زاوية من المنزل، لكي تتذكر أنه يجب السيطرة على أعصابها لحماية أبنائها.
٧. قبل كل شيء، عليها الاعتراف بينها وبين نفسها بأنها مخطئة تماماً في تبني هذا الأسلوب المفرغ والمزعج في التعامل مع أفراد أسرتها، لأنه هدام بكل المقاييس والرغبة في التغيير، وإلا لن يحدث شيء مما ذكر سابقاً.

١٠ خطوات عملية لتقليل عصبية الأمهات مع الأطفال

١. يجب أن تضع الأم نصب عينيها حقيقة أن الأطفال ليس لهم أى ذنب فى ما تعانیه من ضغوط تجعلها متوترة وعصبية.
٢. يجب أن تتذكر الأمهات أن الدراسات العلمية أثبتت أن تعرض الطفل لنوبات الغضب من أهله، والضرب والعصبية، يجعله أكثر عرضة للإصابة بأمراض نفسية خطيرة منها: الاكتئاب والميل للانتحار والرغبة فى الوحدة.
٣. فى بداية كل يوم، يمكن أن تعاهد الأم نفسها بألا تهين طفلها أو تسبه، مهما ارتكب من أخطاء، وألا تضربه نهائياً وألا تصرخ فى وجهه أو تخاصمه، حتى فى حالة ارتكابه الأخطاء. فهناك أساليب عديدة تربوية متحضرة للتقويم والتأديب.
٤. يجب أن تذكر الأم نفسها دائماً بأن أطفالها لا يزالون فى مرحلة استكشاف العالم من حولهم، ومن الطبيعي فى هذه المرحلة أن يتمتعوا بالنشاط والانطلاق وأن يكون لديهم الكثير من الفضول والرغبة فى الحركة المستمرة والنشاط، ويجب أن تفرح لأن طفلها بصحة جيدة ويمكنه أن يستكشف العالم من حوله.
٥. لتجنب أن يستفزها الأطفال ويرتكبوا خطأ يعرضهم للخطر أو يتلف شيء فى المنزل، من المهم أن تجهز لهم مكاناً مناسباً بعيداً عن الأشياء القابلة للكسر أو مصادر الخطر على حياتهم، كى يلعبوا بأمان ودون أن تكون أعصابها هى متوترة ومشدودة.
٦. إذا ارتكب أحد أطفالها خطأ بسيطاً لا يهدد حياته بالخطر، يمكن أن تتظاهر بأنها لم تنتبه لما فعله.
٧. لو لاحظت الطفل أنها رأته، يجب أن تأخذ موقفاً وإلا يعتقد أن ما فعله صحيحاً، ولكن يجب أن تغير من وضعها قبل أن تبدأ فى عقابه كى تكون أكثر هدوءاً، وتذكر أن هدف التأديب هو تقويم السلوك وليس مجرد عقاب الطفل.

٨. إذا نجحت الأم في ضبط انفعالاتها في مواجهة أخطاء الطفل أو استنزازه لها، يمكن أن تكافئ نفسها كي تحفزها على التحكم في أعصابها وعدم الاستسلام للغضب.

٩. لو فشلت الأم مرة أو اثنتين في التحكم في أعصابها، لا يجب أن تياس وتعتقد أنها أم فاشلة أو تياس من أن تكون أكثر هدوءًا، ولكن عليها أن تهدئ من نفسها وتقول إن فشلت هذه المرة سأنجح في المرة القادمة.

١٠. من المهم أن تتبين الأم الجوانب الإيجابية في أولادها وتثنى عليهم حين يفعلون شيئًا صحيحًا أو تلاحظ أنهم تعلموا من خطئهم ولم يكرروه، وتخبر والد الطفل أمامه أنه تصرف بطريقة صحيحة وتتباهى به معه كي تشجعه على الاستمرار في السلوك الجيد.

يجب أن تعلم كل أم مفرطة في عصبيتها أن سلوكها هذا غير ناضج نفسيًا أو فكريًا ولا يمجده الله بالمرّة «لأن غضب الإنسان لا يصنع بر الله» (يعقوب ١: ٢٠). وكمن المرات ندمت الأم عن سوء تصرفها العنيف الذي لم يكن له مبرر مقبول! ويجب ألا ننسى في مقابل ذلك أن جمال المرأة الحقيقي يُرى في «زينة الروح الوديع الهاديء الذي هو قدام الله كثير الثمن» (١بط ٣: ٤). وقدام الناس أيضًا.

٩٩٪ من عصبية الأمهات على أولادهن يكون بسبب تعليقات الناس اللى حوالها مثل:

ابنك ياكل كده ليه!

ابنك شقي ليه!

ابنك مش يبترمك ليه!

بيوسخ نفسه بالشكل ده وسايابه!

ابنك متدلّع!

إزاي في السن ده ومخلعش البامبرز!

إزاي بقى ٣ سنين ولسه وبيعرفش الألوان ولا الأعداد والحروف!

بيطلعوا الأم فاشلة تقوم هي بدل ما ترد عليهم، بالعكس تخرجه على الطفل المسكين بغرض تهذيب سلوكه.

سيبوا الأمهات في حالها وكل واحد يركز على عياله ويرببهم بدل ما ينتقد أطفال غيره، لأن هذه المشكلة الاجتماعية متفشية في المجتمعات الشرقية بالذات وتسمى مشكلة الفضول والتدخل في شئون الآخرين ولكن علينا تجاهل أمثال هؤلاء الناس الحشريين والرد عليهم بحزم وثبات: إن كل واحدة أدري بتربية أبنائها لا أبناء الآخرين.

للحفظ:

«بالرجوع والسكون تخلصون بالهدوء والطمأنينة تكون قوتكم»

(إشعيا ٣٠: ١٥).

للمناقشة:

١. عن موسى اقرأي الشواهد التالية خروج ٢: ١١-١٢، وسفر العدد ١٢: ١٣ وضعي استنتاجًا هل من الممكن أن يتحول الشخص العصبي لشخص حلیم؟ وما السر وراء هذا التحول؟

.....

.....

٢. هناك وصية مباشرة من الله لا يجب كسرها: «كف عن الغضب واترك السخط» (مز ٣٧: ٨) هل هذه الوصية من الممكن تنفيذها أم أنها أوامر تعجيزية؟

.....

.....

الدرس الخامس: الأم ذات العصبية المفرطة

٣. «الغضب سلوك مُكتسب ويتسلل إلى الإنسان بالتدريج، ويمكن التخلص منه إذا وضعنا في داخنا إصرارًا على ذلك» علقي على مدى صحة العبارة السابقة؟

.....
.....

٤. زوجة عصبية قَدَّمت لها هذه النصائح: (أن تأخذ فترة نوم كافية للتغلب على عصبية الأم- أن تتجنب تناول السكريات لأن السكر يؤثر على الحالة المزاجية - عدم تناول المنبهات بكثرة مثل القهوة والشاي) ما مدى موافقتك أو رفضك لهذه النصائح؟

.....
.....



الدرس السادس

٣١ طريقة عملية لتبعتي اولادك عن التعلق بالموبايل والتابلت والتليفزيون

إزاي هتملي يوم طفلك لو مفيش تليفزيون أو كمبيوتر أو أي شيء له شاشة؟! التليفزيون والتاب و الموبايل والكمبيوتر، كلها حاجات ليها وقت محدد مسموح بيه علشان متضرش الطفل. الوقت المسموح هو ساعة في اليوم ومن بعد ٦ سنين ممكن ساعتين في اليوم.

لكل أم تخطت الوقت ده بمراحل وولادها بيقضوا ساعات من يومهم قدام الكرتون، بغض النظر هو كويس ولا لأ حتى لو مقعدها قدام قناة تعليمية للأطفال والكلام ينطبق على قناة براعم اللي للأسف الشديد أمهات كتير متضايقه أنها بقت باشتراك وأطفال كتير متأثرة نفسيًا كأن حاجة مهمة أوي في حياتهم اختفت مش مجرد قناة!! لو تجاوزتي الوقت المسموح أيًا كان المحتوي، دا سبب كافي أن طفلك سلوكه يسوء وتركيزه يقل على جميع المستويات، قد تقولين، طيب أصل هما بيزهقوا من اللعب، أعمل معاهم إيه؟ طب ألهيهم في إيه لحد ما أخلص اللي ورايا؟

خلي بالك كويس! إن أكبر مشكلة في الأجهزة دي كلها هي الفردية لأن كل طفل يجلس بمفرده أمام جهاز جامد وينقطع تواصله مع الناس حوله وهذا يولد فيه الانعزالية ويقتل الروح الاجتماعية ويضعف ثقته بنفسه في عرضه أفكاره وآراءه أمام

الآخرين، لذا الأفضل هو الألعاب الجماعية واللقاءات الجماعية التي تنمي شخصية الطفل بطريقة سوية والتي للأسف الشديد هجرناها من زمن طويل، مع أنها الأكثر نفعًا من جوانب كثيرة.

دي أفكار تساعدك: اختاري اللي يناسب سن وشخصية طفلك وممكن تاخدي الفكرة تطورها أو تبسطها حسب سنه.

١. المشاركة في تنظيف أو ترتيب البيت بتدريبه على الأمور البسيطة أولاً، ثم الأصعب، شيئاً فشيئاً.

٢. احكوا حدوتة أو قصة هادفة وهذه تتطلب منك التفرغ لطفلك بعض الوقت.

٣. اعملوا مسرح عرايس وخليهم هما يعملوك القصة وأنت اترجي.

٤. علقى ألواح ورق كبيرة عالحيطة ویرسموا عليها بخامات مختلفة ألوان خشب، فرشاة وألوان مياه، ألوان أصابع، لوح سودا ویرسموا بالطباشير مش كراسة رسم وعلبة ألوان واقلب!، ويُفضل التقليل من كراريس التلوين اللي فيها رسومات جاهزة مطبوعة وهو يلون لأنها تقلل من روح الإبداع.

٥. تجهيز ألعاب مطبوعة يحلوها زي الاختلافات والمتاهة وأنهم يدوروا على حاجات في مشهد وهي تنمي الذكاء والفكر الخلاق.

٦. تتفرجوا على فيلم قصير أو كرتون عن قيمة معينة وتتناقشوا فيها لأجل أن يتعلم الطفل أن يُقيّم ما يراه وما يسمعه، ليس لمجرد التسلية وإضاعة الوقت فقط، لكن لأجل أن يخرج بدروس عملية نافعة.

٧. تتفرجوا على أي مشهد من فيديو وبعدين تسألوا بعض فيه، مثلاً: كانوا في مكان شكله إيه؟ لبسهم؟ عددهم؟ ده ينمي قوة التركيز ودقة الملاحظة، بشرط أن يكونوا عارفين أنكم هتسألوهم.

٨. تجهيز بازل فيه من أول ال ٤ قطع لحد ال ٣٠٠ قطعة وأكثر. دي لعبة مسلية ونافعة جدًا لكل طفل.
٩. أي مكعبات مبتجاش ونرميها للطفل وخلص وبعدين نقول محبهاش. لأ، لازم نظور فيها مرة نعملها عربية ونركب فيها لعبة تانية، مرة نعمل بيت علشان نمثل بيه حاجة تانية، مرة نعمل حيطه صغيرة علشان نداري إيدنا وراها. في مسرح العرايس اتفقوا على فكرة وسيبيه ينطلق فيها.
١٠. تقليد أصوات، كل واحد يقلد صوت حيوان أو حاجة والباقي يخمنوا.
١١. عروستي: دي ممكن تلعبها مع ولادك وأنت في المطبخ يقعدوا غالباب وتلعبوا أي حاجة موجودة في الشقة حد يوصفها والباقي يخمنوا مثلاً: عروستي! حاجة حمراء، عروستي! بتتاكل، عروستي! بتتقطع عالسلطة (طماطم).
١٢. بدل ما نتعلم الحروف والأرقام عالورق، نجيب طبق مليون رمل أو ملح والطفل يكتب بصاعه بعدين تلخبطوه وتكتبوا غيره وممكن لوحده يجلس يرسم بنفس الطريقة.
١٣. فصل الحاجات: مكرونة وعدس وطبقين، والطفل يفصل كل حاجة في طبق. ممكن لو سنه صغير نخليه يفصل حاجات أكبر وأسهل، وممكن نطبق نفس اللعبة في فصل الألوان، يعني يفصل كل الأحمر لوحده والأبيض لوحده وممكن نلعبها في سبت الغسيل، يفصل لبس ماما عن بابا عن لبسه يعني كل لعبة مرنة وتتفع لأي سن.
١٤. نعمل صلصال منزلي (كوب دقيق + نص كوب ملح + معلقة زيت + ألوان طعام) ونعجنهم بماء لحد ما تظبط ونخلي الطفل يعجنها بنفسه، ممكن تقعد لأسبوع في التلاجة في كيس.
١٥. أي حاجة يدوية شوية خامات الطفل يطلع منها حاجة.

١٦. سينما: تضلّموا الغرفة وتعملوا فشار وعصير ويبقى حد مهمته يحط الفشار في أكياس وحد يوزع تيكّت وحد يضبط المكان وتتفرجوا على أي فيديو، حتي لو ربع ساعة، ممكن مرة عن الحيوانات، مرة طيور، مرة أسماك، مش لازم كرتون.

١٧. مخيم في الصالة، مرة في الأسبوع في الشهر، أيّا كان المناسب تطلعوا مرتبة بره وتناموا كلكو جنب بعض ده مفيد جدّا للأطفال اللي لسه بتتعلّم تنام لوحدها، بيبقى حافز حلو ليهم أننا كل فترة هنام كلنا سوا شرطها تكون بره مش في غرفة الأب والأم علشان الطفل ميرتبطش بالغرفة ويروحها كل يوم.

١٨. خيمة: كرسيين وفوقهم كوفرتة أو أي خيمة بشكل بسيط الطفل يتعلم يعملها ويجلس فيها يلعب اللي يحبه، بيفرحوا بيها جدّا.

١٩. تمثيل: حد يمثل تعبير بالوجه والتاني يقول معناه (زعلان - فرحان)، ممكن حد يمثل وظيفة...

٢٠. لعبة المطعم: نعمل في يوم منيو، وحد يبقي طبّاخ وحد جرسون وكده أو أوبن بوفيه ونتعلم من خلالها آداب الطعام بشكل مبسط.

٢١. هيجصل إيه؟ نطرح سؤالاً افتراضياً وكل واحد يجاوب زي هيجصل إيه لو السماء مطرت رز بلبن؟ ممكن نبسط السؤال، هيجصل إيه لو صحينا لقينا في البيت قطة؟... طبّعاً لو ابنك بيتربع من القطط دا مش سؤال مناسب!

٢٢. سوق الخضار والفاكهة: الأم تعمل بياعة في السوق والأطفال يشترتوا ويغسلوا وياكلوا اللي اشتروه ولازم تبقى متقنة يعني كل ما الأم تتقمص اللعبة هتخلو.

٢٣. نعمل كيك أو كب كيك ونحط أطباق كريمة، فواكه، بسكوت... وكل واحد يزوق حتة (نبعد عن عجينة السكر لأن سكرها عالي وأي سكريات كثير بتهبير الطفل).

٢٤. المايك معاك: نجيب ميكروفون بيتباع ب ١٥ جنيه ونركبه في السماعات وكل واحد يبقى ليه فقرة يطلع بقى يغني، يحكي حدوته... فقرتك كأمكن تحمل رسالة غير مباشرة عن اللي بتحبيه.

٢٥. كمل الحدوته: حد يبدأ مثلاً: كان مرة واحد ماشي وفجأة... الثاني يكمل ولو الطفل مش عارف يتخيل ممكن أسبيله النهاية، بس يعني كان فيه مرة ولد قلمه ضاع، فخد من مصروفه وراح المكتبة.... والطفل يكمل.

٢٦. اجتماع عائلي: مرة في الأسبوع تجتمعوا وكل واحد يقول أكله ليوم في الأسبوع الجاي وتعملوا منيو الأسبوع فطار غدا عشا مكتوب ومتعلق، ده مهم جداً في تعليم الطفل النظام وللأطفال اللي بتصحي ماما هفطر سندوتش جبنة بعدما تعمليه يقولك: لأ، بيض وينتهي الموضوع بخناق، لكن مع وجود الجدول هيقولك: لأ، بيض هتقوليله حاضر يا حبيبي، هكتبها في منيو الأسبوع الجاي وبس وتعلمهم الإيثار بمعنى: بابا مختار في يوم ملوخية وفراخ وسلطة ورز. جه اليوم دا وابنك مش بيحب الملوخية بياكل سلطة و فراخ ورز بس مش بتعمليله أكل مخصوص، ودا ينطبق على باقي الأيام. لو الأب مبيحبش حاجة الطفل مختارها، برضه هياكل باقي الموجود وميتعملوش مخصوص.

٢٧. عكس الأدوار: لمدة ساعة مثلاً، ابنك ياخد دور الأم وأنت تاخدي دوره وتعكسوا المهام، أنت ترتبي أوضته وهو يوضب حاجة في البيت من مهامك مثلاً، اللعبة دي بتبينك ابنك شايفك إزاي وشرطها متنتقديهوش في اللعبة خالص لأن ممكن تلاقيه لما خد دورك بدأ يزرق ويحط إيداه في وسطه، فأكد أنت بتعملي كده.

٢٨. مكاملة: تخليه يكلم حد من قرابيكم يسأل عليه.

٢٩. قولي ميزة: كل واحد يقول إيجابية في غيره بتبقي حلوة جداً وتعرفي ابنك بيحب فيكي إيه.

٣٠. طبقين: واحد فاضي، والثاني فيه سفنجة ومياه والطفل ياخذ السفنجة يعصرها في الطبق الفاضي لحد ما ينقل كل المياه من دا لدا.

٣١. اضربني: وأنا أقصد أن اللعبة دي بتعلم الطفل إزاي يدافع عن نفسه، تعملي كأنك بتضربه وهو يمسك إيدك و يبصلك جامد ويقولك مجبش حد يضربني مثلاً تعضيه وتعلميه أنه يسد مناخيرك ويسيب أول ما تفتحي بلك.

وكده تفتكروا لو طفل عملناله كل التجارب والألعاب دي في شهر يعني كل يوم فكرة واحدة هيطلع زي الطفل اللي بقاله شهر معظم يومه قدام أفلام كرتون؟!!

ما هي أهم الأفكار التي نالت إعجابك لتعديل سلوك الأطفال؟

- لعبة التلفون الخربان: يجلس الأولاد معًا في دائرة ونهمس بكلمة سريعة في أذن الطفل الأول الذي بدوره يهمس بها للثاني... وهكذا حتى تصل الكلمة إلى آخر طفل في الدائرة الذي يعلن الكلمة بصوت مسموع... سوف يكتشف الأولاد أنها مختلفة تمامًا عن الكلمة الأصلية التي قيلت للطفل الأول ومن هنا نتعلم أن نقل الكلام من شخص لآخر ينتج معه تغيير الحقائق سواء بالإضافة أو الحذف، حتى بدون قصد منا. فيجب أن نكون حريصين ألا نصدق كل ما نسمعه من الآخرين لأنه في الغالب يكون غير دقيق وغير صحيح ويمكن أن يسبب مشاكل بلا داع.

للحفظ:

«رب الولد في طريقه فمتى شاخ لا يحيد عنه»

(أمثال ٢٢: ٦)

للمناقشة:

١- ابني مدمن تليفون. ما العمل؟

.....
.....

٢- اختاري ٣ أفكار أو أكثر تقومين بها هذا الأسبوع أو تطبقها مع طفلك
للابتعاد عن الموبايل؟

.....
.....

٣- ما مدى تأثير إدمان الموبايل علينا كأهات ومدى انشغالنا عن أولادنا لسبب
إدمان الموبايل؟

.....
.....



الدرس السابع

التأثير السيئ للطرق الخاطئة لتصرفات الآباء على الأبناء

قام بعض علماء النفس والأخصائيين في سلوك الطفل بعمل دراسة في تحديد الفرق بين الأطفال الذين يشعرون بالامتنان لآبائهم من أولئك الذين وقعوا ضحية للتأثير السلبي لسلوكيات الآباء، وفي هذا الإطار أكد عالما النفس سيث «مايرز» و«بريستون ني» كيف يمكن لأفعال الوالدين أن تدمر حياة أطفالهم.

ومن ناحية أخرى، فإن تربية الأطفال أمر صعب للغاية وجميعنا يدرك ذلك جيدًا، كما يوجد خط دقيق للغاية بين الأخطاء التي يرتكبها الآباء عن غير عمد والسلوكيات غير المناسبة للآباء والأمهات التي يفعلونها عن قصد.

وفي النقاط التالية سنوضح السلوكيات الضارة وكيفية التعامل معها:

١. **زرع الخوف في الأبناء:** بعض الآباء يفسدون حياة أطفالهم دون إدراك ذلك، فهم متوترون دائمًا، ويهاجمون أطفالهم بشراسة بسبب الأخطاء العادية التي يمكن أن يرتكبها أي طفل، وهذا الأمر يضر بنفسية الطفل بشكل كبير، لأنه حساس وذكي وعاطفي ويدرك الأشياء بسهولة. ويعرف الأطفال كيفية اكتشاف الحالة المزاجية لوالديهم من خلال صوت خطوتهم الخاصة بهم، هؤلاء الأطفال يعيشون في خوف دائم، ويجب على الآباء أن يتعاملوا برفق

مع أبنائهم ويوضحوا لهم الأخطاء بطريقة تشتمل على الود والحب، وتعتمد على الصداقة والملاطفة بين الأب وابنه.

٢. **عرض الأب لشكواه الخاصة دائماً أمام أطفاله:** في بعض الأحيان يعتقد الطفل أن سلوكه السيئ على وجه التحديد هو الذي يجعل والده يُصاب بالمرض والغضب، ومع الوقت يشعر الأطفال بالضغط النفسي نتيجة لذلك، خاصة مع الشكوى المتكررة من الآباء بأن سلوكيات الأبناء هي السبب فيما يتعرضون له من مشاكل في الحياة، ويصبح أولئك الأبناء مجبورين على الاستماع إلى شكاوى والديهم ومطالبين بالتخفيف عنهم، وانتهاج سلوكيات مثالية في محاولة لمصالحتهم. كل هذا يدمر حياة الأبناء من الناحية النفسية، فهم بذلك يتحملون فوق طاقتهم وهم ليسوا مطالبين أبداً بالاستماع إلى مشاكل آباءهم ومحاولة إيجاد حلول لها.

٣. **الضغط على الأبناء ليكونوا الأفضل دائماً:** يتوقع الآباء النرجسيون أن يكون أداء أطفالهم على مستوى المثالية وفي نفس الوقت يعتبرون أن جميع إنجازات الطفل أمر مفروغ منه، فهو لا يتلقى أي تشجيع على تلك الإنجازات، ولكن كل ما يتلقاه الطفل عبارات التوبيخ والإهانة في حالة الأداء السيء سواء في الدراسة أو اللعب مع أصحابه أو في أنشطته، هذا يجعل الطفل يشعر بأنه يمثل خيبة أمل كبيرة لوالديه، مما يفقده ثقته بنفسه واحترامه لذاته وهذا يقوده لأن يعيش في دائرة مفرغة من الإحباط وتوقع الفشل في كل أمر يقدم عليه.

٤. **جعل مشاعر الأبناء مساراً للسخرية:** يجبر الآباء أطفالهم على أن يكونوا صادقين وأن يحكو لهم كل شيء متعلق بهم، وأحياناً يجعلونهم يشعرون بالذنب، إذا كانوا لا يرغبون في مشاركة مشاعرهم معهم، وبرغم من ذلك عندما يقوم الأبناء بالتحدث إلى آباءهم عما يشعرون به يواجهون بالسخرية، بل وفي بعض الأحيان التوبيخ عليها، أو في حالات أخرى يفاجأ هؤلاء الأبناء بأن الجيران والأقارب يعرفون عن تلك المشاعر والخصوصيات، بل ربما يعيرونهم بهذه الأمور التي قصوها عليهم ببساطة.

٥. التركيز على العيوب: كلما كان احترام الطفل لذاته أقل، كلما كان من الأسهل التحكم فيه وتوجيهه بشكل سيء، مناقشة الآباء لإخفاقات أطفالهم وعيوبهم بشكل علني يتسبب في ذلك، هم في معظم الحالات يعلقون على مظهر طفلهم لأنه أحد أكثر المواضيع حساسية، حتى أنه في بعض الحالات إذا لم يكن هناك "عيوب واضحة"، فإنهم يصنعونها فقط، مثل هؤلاء الآباء يقومون بغرس عقدة النقص والشعور بالدونية في أطفالهم ولا يريدون أن يروا طفلهم يحاول في أشياء جديدة وينجح دون أن يقصد ذلك.

٦. مطالبتهم بالنجاح دون مساعدتهم في ذلك: يرغب الآباء في أن ينجح أطفالهم، لكنهم لا يهتمون بكيفية قيامهم بذلك، على سبيل المثال، يمكن أن يتوقعوا من أطفالهم بناء مستقبل مهني ناجح، بالرغم من أنهم لم يساعدهم على المشاركة في أعمال اجتماعية خارج المنزل لاكتساب الثقة وروح المخاطرة، سيتحمس الوالد النرجسي لإنجازات طفله لسببين فقط: يستمتعون بالتباهي بنجاحهم حتى يحسدهم الآخرون، وعلى المدى البعيد يضمن الأطفال الناجحون حياة أفضل للوالدين، أولئك الآباء لا يفهمون أن النجاح في الحياة له أساسيات ومبادئ، يجب أن يتعلمها الولد من صغره ويتدرب عليها شيئاً، فشيئاً، كلما كبر في العمر.

٧. ترك الحبل على الغارب (التدليل الزائد): يظن بعض الوالدين أن إطلاق الحرية كاملة للطفل وإعطاءه كل ما يطلب ويشتهي، ينشئ شخصاً سويّاً نفسياً، لا يعاني من الحرمان ومن ثم ينمو صحيحاً مع أن العكس صحيح تماماً، لأن أسلوب التدليل هذا مُفسد تماماً للأولاد في التربية، فإجابة جميع الرغبات وإزالة كل الإحباطات وتجاهل المحاسبة والتأديب على الأخطاء المتعمدة (بأسلوب تربوي مُتحضر)، كل هذه تساهم في تربية شخص يُعاني من عدم ضبط النفس وغير ناضج نفسياً وفكرياً وسبب مرارة لنفسه ولوالديه فيما بعد، وكلمة الله والاختبار الواقعي يؤكدان ذلك.

أخطاء التربية

يوجد بعض الأخطاء التي تقع فيها الوالدون ويظن أنها تربية سليمة ولكن لها بالغ التأثير على الأولاد

ندرس منها اثني عشر خطأ يقع فيهم الوالدون:

١. المثالية: عاوزين ولادنا سوبر مان... شاطرين الأوائل، متفوقين ناجحين، مكسرين الدنيا... إلخ.

٢. المقارنات: ليه أنت مش زي ابن عمك؟! ليه مطلعتش الأول زي بنت خالك؟! بنت خالتك أجمل منك!!

٣. الإهمال: أن تهمل الطفل نفسياً وعاطفياً وتهمل أيضاً مشاعره وأحاسيسه.

٤. الضرب: أنت سكت ابنك بس كسرتة. والضرب نوع من الإيذاء النفسي قبل البدني.

٥. الزعيق والصويت: أنت سكتة بس هتربي فيه سلوكيات خاطئة. هتطلع جبان!

٦. تجاهل الأطفال وعدم تشجيعهم وتحفيزهم وتقديرهم: شجعه بلمسة أو بهدية.

٧. عدم الاهتمام بنفسياتهم والحالة النفسية: ممكن ابنك يبقي قلقان أو متوتر أو مكتئب... وأنت مش عارف أو مش فاهم في إيه!

٨. العناد والعصبية معاهم: هتولد منهم أولاد عصبيين معاندين.... وفي الآخر هتشتكي منهم. أنت عصبى يعنى ولادك عصبيين.

٩. العقاب: دي اتلغت تمامًا في العلم الحديث والكتاب المقدس سماها: تهذيب أو تأديب.

١٠. رد الفعل أكبر بكثير من الخطأ: لا يوازي قدر الخطأ.

١١. الغياب المستمر والطويل للأب.

١٢. التفكك الأسري وكثرة الخناقات: دا على طول يجيب اضطرابات سلوكية نفسية.

الحرص الزائد والحماية الدائمة مدمرة

لا تتزع الشوك من طريق ولدك مخافة أن يخذشه!

فهذه ليست من وظيفتك كأب أو كأم.

إن الشوك لن ينتهي... وأنت لن تخذ...!!

لكن وظيفتك أن تعلمه كيف يتجنب الشوك في طريق حياته.

وكيف يصبر على الألم، إن قدر له أن يؤذيه الشوك.

وكيف يعالج جروحه بعد كل إصابة، وكيف يقوم من كبوته إذا فشل، ويتفادى أسباب الفشل مستقبلاً

لا تحرص على أن تجعل حياته بلا ألم، لأنك لن تقدر على فعل ذلك أبداً.

هل عشت أنت بلا ألم؟!

إن الألم هو ما سيجعل عوده الأخضر يزداد صلابة. لأنه المسار الطبيعي لحياة البشر منذ السقوط في الخطية.

كل تجربة حزينة يذرف منها الدمع اليوم ستكون هي المصل الذي يفجر طاقات المناعة في روحه.

وأي تدخل منك من فرط خوفك عليه، وفرط حبك له، سيفسد مناعته، ويدمر بناء شخصيته.

دعه يتعلم السير في دروب الحياة الوعرة.

راقبه من بعيد!!

وكلما سقط، مد إليه يدك لينهض.

واتركه من جديد.

هل كان يوسف المدلل في بيت أبيه ذو القميص الملون يصلح أن يكون رئيسًا لوزراء مصر أعظم ممالك العالم وقتها؟! بالطبع كلا. لكن الآلام والاضطهادات والاستعباد الذي اجتاز فيه يوسف صنع منه رجلاً بمعنى الكلمة، ومنحه حكمة وعلمه دروسًا رائعة، جعلت منه شخصًا فذاً وسبب بركة للعالم أجمع.

(منقول).

للحفظ:

«أدب ابنك فيريحك ويعطي نفسك لذات»

(أمثال ٢٩: ١٧)

للمناقشة:

١- ما هي الأخطاء التي ارتكبتها كأم في التربية؟

.....

٢- ناقشي مفاهيم كانت مغلوبة ووضحت أمامك؟

.....

٣- تعهد: أتعهد أنا بأن أفعل لابني أو لابنتي.

.....



الدرس الثامن

التنمر

«أَيُّهَا الْآبَاءُ، لَا تُغَيِّظُوا أَوْلَادَكُمْ لِئَلَّا يَفْسَلُوا» (كو ٣: ٢١).

إن التنمر ليس مجرد سلوك خاطئ ولكنه توجه يؤدي إلى سلوكيات رديئة لا حصر لها. بل إن ما يعاني منه الآباء لكثير من سلوكيات أبنائهم، يشعرون أنها بلا حل، أساسها هو التنمر. لذلك حذر الكتاب المقدس الآباء بعدم غيظ الأولاد، لأن الله يعرف أنه يكفي ما يتعرضون له في الشارع، والأخطر من هذا إن التنمر يتدرج إلى أن يصل إلى التحرش الجنسي أو القتل أو انتحار الضحية. ولكن ما يفرحنا إنه عندما تحل مشكلة التنمر لدى أبنائنا، تحل معها سلسلة من المشكلات.

وأقول إن معظم أولادنا يتعرضون للتنمر يوميًا، بل إن أسوأ ما في التنمر أن ترى ابنك في يوم من الأيام متمرًا هو أيضًا نتيجة ما يحدث له من تنمر وللأسف يحدث التنمر أحيانًا بين الأشقاء في الأسرة الواحدة حينما يوجد ولد مدلل لم يتعلم الانضباط والخضوع للوالدين منذ صغره ومن ثم بقية إخوته.

التممر ليس هو:

١. الشتيمة.
 ٢. إطلاق ألقاب غير مرغوبة.
 ٣. التحرش الجنسي.
 ٤. التجاهل.
 ٥. إقصاء الضحية اجتماعيًا.
 ٦. الافتراء.
 ٧. تشويه السمعة.
 ٨. تدمير كل ما تخطط إليه لحياتك.
- كل هذه مجرد وسائل للتممر يستخدمها المتنمر وليس هو التمر ذاته.

إذا ما هو التمر (العدوان الاجتماعي)؟

هو سلوك سلبي متعمد ومتكرر من شخص في مركز قوة أعلى (جسدية أو فكرية أو اجتماعية) إلى شخص آخر أقل سلطة وهو يحدث بين الكبار والصغار وبين الأولاد والبنات على السواء.

هدف التمر:

ويكون هدفه وشغله الشاغل أن يضايق من هو أضعف منه وإيذائه وتدمير صورته الذاتية عن نفسه و محاولة أن يجعله يدور حول هوية ليست هويته أي تبديل هوية الضحية بهوية أخرى، بل ويقنعه بهوية سلبية ويعمل على تقليل قيمته أمام نفسه والآخرين، مما يقهره ويؤثر على شخصيته ومستقبله ويغرس داخله مشاعر الدونية والنقص الجسدي والنفسي والروحي وأهمهم الاجتماعي أيضًا.

أساسيات التمر:

- ١- التعمد.
- ٢- التكرار لما يصدره من مضايقات ناحية الضحية.
- ٣- المعايرة والغیظ.
- ٤- إخراج كل ما هو سييء باستخدام أساليب لتدميره.
- ٥- الاستقواء والتربص.

مستويات التمر بالتدریج:

١. نظرات السخرية.
٢. إلقاء ألقاب غير مرغوبة وإلقاء كلمات مستوحاة من الشكل الخارجي مثل (تخين، رفیع، أبو نص لسان، غبي) «قَلْبُ الصِّدِّيقِ يَتَفَكَّرُ بِالْجَوَابِ، وَفَمُّ الْأَشْرَارِ يُنْبَعُ شُرُورًا» (أم ١٥: ٢٨).
٣. تجاهله عند محادثته.
٤. إقصاء الشخص اجتماعيًا، فهو يحاول أن يأخذ منه دائماً من يتحدث معهم لكي يجعله بلا أصدقاء ولأنه يعرف أن الأصدقاء أهم ما يحتاجه.
٥. تشويه سمعته.
٦. حركات من بعيد يحاول مثلاً إسقاط الشخص على الأرض ويقول له إن هذا عن غير قصد.
٧. مضايقته جسدياً بالضرب.
٨. التحرش جنسياً بالتدریج.
٩. الاعتداء على الممتلكات الشخصية.
١٠. تصيد الأخطاء للآخرين وتضخيمها بأسلوب التهويل.

صفات الشخص المتمتمر :

١. اجتماعي، ويحظى بشلة كبيرة وهذا يعطيه عزوة وقوة.
٢. مظهره لائق وخفيف الدم ويعرف كيف يلقي بالنكت على الضعيف.
٣. قوي سواء جسمانياً أو عقلياً أو اجتماعياً (غني هو أو أهله، ذو منصب أو ذو علاقات بشلل كثيرة).
٤. عنده وقت فراغ كبير.
٥. حركته زيادة.
٦. مُقنع يستطيع أن يثبت لمن حوله أنه على حق.
٧. غالباً مستواه التعليمي والأخلاقي مُتدِنٍ ولذلك يستمتع كثيراً بنقد من حوله وكشف عيوبهم أمام الآخرين، حتى لو كانت تافهة ليحول الأنظار بعيداً عن عيوبه وأخطائه.

أسباب التتمر :

(ليس من الضروري أن تجتمع الأسباب كلها في شخص واحد لتجعله متممراً)

١. غياب السلطة في حياته، بل يأخذ هو دور السلطة، فهو لم يتعلم الخضوع ولا ضبط النفس نتيجة التذليل.
٢. الرغبة في إحساس المُتتمر بالسلطة أو القوة التي ربما تكون قد مورست عليه من قبل.
٣. لديه هوية مُدمرة وصورة ذاتية مُدمرة عن نفسه. فيحاول أن يدمر هوية من تصل إليه يده.
٤. أن يكون المتمتمر عانى هو نفسه من التتمر، في وقت ما يحاول التعويض في الآخرين.
٥. عانى المتمتمر من الإيذاء العائلي والعنف في المنزل، والتربية القاسية الخالية من المحبة الحقيقية.

٦. الغيرة من الضحية والحقد والحسد.
٧. غالباً مستواه التعليمي والأخلاقي مُتدنٍ وينتقد من حوله كثيراً.
٨. إيمان السلوك العدواني، رغم إنه لا يعتبر نفسه عدوانياً، بل ربما خفيف الظل كما تصفه الشلة التابعة له.
٩. الدعوة للتتمر (يوجد آباء وأمهات يدعون للتتمر وهذا يظهر في إطلاقهم على أولادهم أسماء تغيظ أولادهم، والغريب إنهم يفعلون ذلك بفرح وهم لا يشعرون بما يفعلونه، لذلك قال الكتاب: «أَيُّهَا الْآبَاءُ، لَا تُغَيِّظُوا أَوْلَادَكُمْ لِئَلَّا يَفْشَلُوا» (كو ٣: ٢١).
١٠. الفكرة المغلوطة لدى الشباب إنهم إن لم يكونوا متممين، سوف يُتتمر بهم، فيسبقون للتتمر قبل أن يسبقهم أحد.
١١. الانضمام إلى شلة المتممين. فلكي أستطيع أن أكون لديّ شلة، عليّ أن أفعل ذلك وكلما استطعت أن أتمم أكثر، كلما ارتفع وضعي في وسط الشلة ويمكن أن أصل إلى منصب قائد الشلة.
١٢. طبيعة السن لأن لديهم طاقة وطموحات ومواهب، وعندما يعاملون بطريقة سيئة يلجأون إلى عقاب من حولهم بالتتمر، ويحظون بالاستمتاع بذلك، بل إنهم أحياناً يعاقبون والديهم ويتعمدون إساءة السمعة بما يجلب لهم من مشاكل بسبب تمرهم على من حولهم ويسبب لأبائهم الإحراج.
١٣. قد يكون التتمر نوعاً من تقليد الغير، بل قد يكون ما يحدث مجرد صورة خارجية ومصغرة لما يفعله الوالدون مع بعضهم أو كخدما في الكنيسة مع بعضهم، إذا كانوا يتصيدون الأخطاء لبعض بلا محبة.
١٤. قلة الوعي بالفروق الفردية، رغم أنهم من نفس السن، لكن يوجد من ينضج قبل الثاني أو من هو أغنى وذو جاه أو من هو ذكاؤه ظاهر عن الآخر. فلا بد أن يعرفوا أننا صحيح مختلفين ولكن كلاً منا متميز عن الآخر في شيء ما.

١٥. عدم الاهتمام بالمظهر وطريقة الردود. فأحياناً طريقة مظهرنا أو كلامنا أو شعورنا بالنقص يثير السخرية ممن هم حولنا.
١٦. التساهل مع التمر والصمت من قبل المُتَمَرِّ عليه أو أهله، وأخذ الأمور بسلبية مما يؤدي إلى متاعب نفسية وهذا عكس ما يقوله الكتاب في (أم ٢٣: ١٣): «لَا تَمْنَعِ التَّأْدِيبَ عَنِ الْوَلَدِ، لِأَنَّكَ إِنْ صَرَبْتَهُ بَعْصًا لَا يَمُوتُ».
١٧. عقاب المتمر عليه على أنه لا يستطيع الدفاع عن نفسه أو يقال له: «أنت اللي جيته لنفسك!».
١٨. التمر يحتاج لعلاج وليس أن نحجمه فقط دون معالجته. فعند أول فرصة، يرجع الشخص للتمر وأقوى من الأول.

ما هي الحلول الخاطئة التي يلجأ إليها المُتَمَرِّ عليه لكي يحل

هذه المشكلة؟

١. الجلوس بمفرده (الانعزال والانطواء).
٢. البكاء المستمر.
٣. الشكوى للمدرس أو الخادم أو الآباء.
٤. يأخذ حقه بدراعه.
٥. يتتمر بهم أو بمن هو أضعف منه.
٦. يَكُونُ شلة ويرد بالمثل وأكثر.
٧. يتركهم ويذهب.
٨. يترك المدرسة.
٩. يعزمهم أو يتركهم يستغلونه مادياً.

النتائج:

١. الشعور بالتدني وفقدان هويته الأصلية.
٢. الانطواء.
٣. الخوف.
٤. البكاء على أنفه الأسباب ودائماً مضغوط.
٥. هجر أو ترك المدرسة.
٦. انتشار التتمر.
٧. زيادة مفهوم البقاء للأقوى وتدمير المبدأ المسيحي «بَلْ مَنْ أَرَادَ أَنْ يَكُونَ فِيكُمْ عَظِيمًا فَلْيَكُنْ لَكُمْ خَادِمًا» (مت ٢٠ : ٢٦).
٨. الإقصاء اجتماعياً.
٩. فقدان أصحاب القدرات والمواهب الخلاقة، لأنه غالباً أن من يحدث لهم التتمر، هم من يتمتعون بصفات جميلة.
١٠. الاكتئاب.
١١. التتمر، لأن المتمتمرين معظمهم أصلاً مُتَمَر بهم.
١٢. الأزمات النفسية مثل قضم الأظافر أو التبول اللاإرادي.
١٣. يصف الرسول بولس التتمر أنه اضطهاد، أي مضايقة بسخافة شديدة، تنتج عنها معاناة كثيرة (غل ٤ : ٢٩): «وَلَكِنْ كَمَا كَانَ حِينِيذِ الَّذِي وُلِدَ حَسَبَ الْجَسَدِ (أَيِ إِسْمَاعِيلِ) يَضْطَهُدُ الَّذِي حَسَبَ الرُّوحِ، (أَيِ إِسْحَقَ)، هَكَذَا الْآنَ أَيْضًا».

الأماكن التي يحدث فيها التمر:

- ١- البيت (الوالدان).
- ٢- المدرسة (الزملاء - المدرسون).
- ٣- الكنيسة (الزملاء - الخدام).
- ٤- النادي.
- ٥- الشارع.

الحل إليه؟!

دور الأهل أو الخدام في التصدي للتمر

العلاج يبدأ بالضحية. فلا بد من القيام بالآتي:

١. قبل كل شيء، لا بد أن يعرف الوالدان أساليب التعامل التربوي الصحيحة والكلمات الإيجابية المشجعة التي ينبغي أن يستخدموها مع ابنهم الذي يُعاني ممن يتتمر به.
٢. المصاحبة هي أول وأهم الحلول، لكي يصلك كل ما يتعرض له ابنك أو مخدومك.
٣. تحميله مسؤولية عدم الخضوع للتحذير من الاقتراب لهذه الشلة، إذا كان السبب اقترابه منهم مثلما فعلت سارة مع إبراهيم، عندما اشتكت من تمر إسماعيل على إسحق.
٤. توعيته بالاهتمام بنفسه من حيث المظهر وطريقة الكلام «وَرَأَتْ سَارَةُ ابْنَ هَاجَرَ الْمِصْرِيَّةِ الَّذِي وَلَدَتْهُ لِإِبْرَاهِيمَ يَمْزُحُ» (تك ٢١: ٩).
٥. توعيته أن لا يظهر اهتماماً لمضايقتهم أو إشعارهم أنه متضايق (التجاهل).
٦. التجاهل فقط ليس كافياً، فأحياناً هذا يغيظ المتمتم ويزيده تممراً، بل لا بد أن أعلمه الردود الحسنة. لأن «أَلْجَوَابُ اللَّيْنِ يَصْرِفُ الْعَصَبَ، وَالْكَلامُ الْمَوْجِعُ يُهَيِّجُ السَّخَطَ» (أم ١٥: ١).

أمثلة للرد الصحيح على المتتمر:

- عندما يقول لك مثلاً إنك «تختوخ» ترد وتقول، أنا عاجبني نفسي.
- عندما يقول لك إنك إنسان سييء، قل له، أنا مش وحش، ورأيك خليه لنفسك.
- عندما يقال لك، أنت مش بتعرف تلعب كرة، رد وقل له، أنا كان نفسي أكون شاطر مثلك في الكرة، لكن مش مشكلة، ربنا أعطاني مواهب تانية.

٧. إذا لم يصلح كل ما سبق، فلا بد من الابتعاد عنه وصمم على ذلك، مثلما فعلت سارة مع إسماعيل، عندما بدأ يتتمر بإسحاق وصدّق الله على كلامها ولكن لا يطبق هذا مع الأشقاء.

٨. حتى وإن ابتعد عنه، نعلمه أن يحبه «باركوا لآعنيكم وصلوا لأجل الذين يسيئون إليكم» (لو ٦: ٢٨).

علاج مشاكل المتتمر به وخصوصاً المشاكل النفسية مثل: الشعور بالنقص والشعور بتدني القيمة والشعور بالذنب التي تتفاقم في هذه السن وتكون مدخلاً للمتتمر.

- الاهتمام بمواهبه وقدراته التي تزيد من ثقته بنفسه ومدحه باستمرار عندما ينجح في عمل أو مسؤولية معينة.

- تحذيره من كلامه عن نفسه وقدراته ودرجاته كثيراً، لأن هذا يثير الغيرة.

- أؤكد له أنني كأب أو أم أو خادم سأقف معك، حتى لا تتعرض للتتمر ثانية، حتى لو كان لك دور في هذا واهتم به واحتضنه وأغدق عليه كثيراً من الحب غير العادي، ليعوض عن ما يحدث له.

لكن ماذا نفعل مع الذي يقوم بالتتمر؟

١. التقرب من المتتمر والحديث معه بحب، لأنه هو أيضاً من المؤكد تعرّض للتتمر ومعرفة الأسباب التي جعلته يفعل هذا ولكن لا بد من عدم التصديق لما يقوله إلا بالرجوع إلى الضحية.

٢. تعريفه إن ما يفعله هذا خطية وشيء غير أخلاقي بالمرّة.
٣. أحاول أن أتعرّف على مواهبه لو أنا خادم، وأن أنميها معه حتى يسترد هويته.
٤. معالجة المشاكل سواء النفسية أو العائلية أو مع أصدقائه، حتى لا يلجأ إلى تفريغ هذا الضغط على الأضعف منه.
٥. تعليمه سلوكيات: إنه ليس من الرجولة أن تمارس سلطتك على من هو أضعف منك، فإن هذا يقلل منك ولا يعني إلا الجبن.
٦. علاجه نفسيًا، فمن الممكن أن أعتقه وأجبره على الابتعاد عنه وأبعد الضحية عنه وأقوم بكل ما سبق معه ولكن مازالت الأسباب التي أدت إلى فعله لذلك قائمة مثل الخلافات العائلية أو وجود من يمارس عليه السلطة بقهر أو ضربه في البيت أو غيرها، وعندما يجد أول فرصة يرجع إلى التتمر وبشكل أقوى.
٧. بعد كل هذا، إن لم يستجب، لا بد من تحذيره إذا كرّر أي نوع من التتمر ثانية ناحية الضحية سيكون العقاب شديدًا ولا بد من العين المفتوحة على ابني.
٨. وجوب الاستماع إلى المدرسة وأخذ الأمر بجديّة، إذا كان الابن متمرًا والتعاون مع المدرسة بوضع خطة لحل المشكلة والسؤال عن المشاكل السلوكية، إن وجدت.
٩. عدم ممارسة التتمر منا كأباء ناحية أولادنا، وعدم تصيد الأخطاء لهم وعدم تهويلها وضبط أنفسنا حتى عندما نغضب من أخطائهم.
١٠. عدم التفرقة بين الأولاد أو المخدمين، لأن هذا يثير الحقد والغيرة تجاه الولد الذي نميزه عن الآخرين.

دور المجتمع:

لابد من حملات توعية ضد التتمر، مثل حملة التوعية ضد التتمر التي قامت بها منظمة اليونيسيف بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم.

دور الكنيسة:

١. دراسة موضوع التتمر داخل الاجتماع.
٢. معالجة المتمم والوقوف مع ضحايا التتمر.
٣. النضج الروحي والنفسي للخدام، فلا يتبعوا مثل هذا الأسلوب أبدًا.
٤. العيون المفتوحة للخدام لملاحظة خطة المخدمين.

سؤال من فضلك، تطبيق من الكتاب:

كان إسماعيل وهو أكبر من إسحق ب ١٣ سنة يتتمر عليه، فكان يمزح، وبقراءة تكوين (ص ٢١: ٩، ١٠) كيف تصرفت سارة مع تتمر إسماعيل الذي أنجبه إبراهيم من هاجر، لكي تحمي إسحق ابنها؟ هل كان يصلح أن نعالج الأمر من جهة الطفل إسحق وقتها أم أن ما فعلته سارة كان صحيحًا؟ والرسول بولس يصنف هذا التتمر - كما سبق وأشرنا - بأنه «اضطهاد»، أي مضايقة وغلابة وسخافة شديدة لا تُحتمل، ينتج عنها معاناة كثيرة لإسحق (غلطية ٤: ٢٩).

ماذا تفعلين في الحالات التالية:

١. ابنك يشتكي لك كل يوم عن مضايقات زميل له بالفصل.
٢. زملاء بنتك وزميلاتها يتهمون على تصرفاتها بالمدرسة مما يضايقها.
٣. مدرس أخرج ابنك قدام كل الفصل، مما جعل الأولاد يضحكون عليه.
٤. ابنك يتعرض للتتمر الذي يصل إلى الطرد من وسط المجموعة والتعنيف ومد الأيدي عليه.

أخيرًا احذروا!!

«أضْحُوا وَاسْهَرُوا. لَأَنَّ إِبْلِيسَ خَصَمَكُمُ كَأَسَدٍ زَائِرٍ،

يَجُولُ مُلْتَمِسًا مَنْ يَبْتَلِغُهُ هُوَ»

(ابطه: ٨).



الدرس التاسع

في بيتنا مسن!

يوصى الكتاب بتقديم الإكرام للمتقدمين في السن بصفة عامة، فيقول:

«من أمام الأسيب تقوم وتحترم وجه الشيخ، وتحشى إلهك. أنا الرب» (لا ١٩: ٣٢).

فكم وكم لو أن هذا الشيخ هو أبي؟ أي إكرام يجب أن أقدمه له!؟

حتى ولو كان هو الذي يحتاج لي وليس أنا الذي أحتاج إليه، فهو في مرحلة

وظروف هي فرصة بالنسبة لي أن أرد ولو جزءاً من الجميل الذي صنعه معي.

مرحلة الشيخوخة أو خريف العمر من أصعب المراحل في حياة أي إنسان، فمن

الناحية الصحية هناك الكثير من الأمراض التي تستوجب تعاطي الأدوية بصفة

يومية، وبالتالي هناك احتياج كبير للمتابعة في هذه المرحلة ويجب علينا ألا نشعرهم

أنهم أصبحوا ثقلاً علينا أو مصدر إزعاج.

يعاني بعض الآباء من الحرمان من الكثير من الأطعمة، مما يستوجب متابعة

جيدة ونظاماً غذائياً خاصاً، وقد يعاني بعض الآباء والأمهات مع تقدم العمر من

ضعف في النظر أو السمع أو حاسة التذوق، وعدم القدرة على المضغ لسبب سقوط

الأسنان ويعانون من عدم القدرة على ممارسة حياتهم بصورة طبيعية، مما يجعلهم

يحتاجون لشخص يساعدهم حتى في تبديل الملابس أو المشي.

ومن تداعيات الشيخوخة يضعف الإحساس بالبهجة والفرح والرغبة في العمل والطموح والحركة. ولقد وصف الكتاب هذه التداعيات بأسلوب مجازي فريد في سفر الجامعة أصحاب ١٢.

هذا من الناحية الجسدية. لكن من الناحية النفسية أيضاً، فإن مرحلة الشيخوخة لا تخلو من المتاعب؛ فقد يعاني بعض الآباء من الوحدة ربما لسبب فراق الأحباء، من شريك الحياة أو أحد الأصحاب أو الأقرباء من هم في سنه أو بعض الرفقاء المقربين.

وكم من الآلام الداخلية التي لا نعلم عنها شيئاً من شعور بعدم الأهمية، فمن كان له جولاته ونجاحاته أصبح مُقعد الكرسي أو طريح الفراش حتى ومن كان ذا شأن في عمله أو في مجالات خدمة الرب وحضور الاجتماعات الروحية، أصبح لا يقوى حتى على الخروج من المنزل. حقاً إنها سنوات بحسب الكتاب يقول فيها المرء: «ليس لي فيها سرور» (جا ١٢: ١)؛ هذا بخلاف ترقب الرحيل من هذا العالم، فهو يعلم أن حالته الصحية وأمراضه وتقدمه في السن وعلامات الشيخوخة المتنوعة توحى باقتراب ساعة الرحيل.

الآباء في السن المتقدمة يعودون للطفولة من ناحية الاستعجال في تلبية طلباتهم، خلاف إذا كان لهم أتعاب صحية يعكسونها في التعامل مع الأبناء وأي موقف تقصير من الأبناء يجرح الآباء.

ربما هذه العبارات توضح لنا القليل من معاناة المتقدمين في السن التي أمامها تُصبح مسؤولية الأبناء كبيرة - رغم مسؤوليتهم الكثيرة من عمل وخدمة روحية وتربية أولاد - الأمر الذي يساعد على التخفيف عن متاعب الوالدين الكثيرة ولا يفوتنا أن نقول إن كان ثقل على الأسرة رعاية أحد الآباء أو كليهما من ناحية الزوج أو الزوجة رعاية مادية وتحمل تكاليف عمليات ومستشفيات أو رعاية صحية ونفسية بالسؤال والتواجد معهم، فيجب أن نشجع بعض كأزواج على هذا وكل شريك يُقدّر أهل شريكه، فلا يعيقه عن إكرامهم ولا يقصر هو معهم، تقديرًا لشريك حياته.

كم سمعنا من قصص يقشعر لها البدن من جحود الأبناء في وقت احتياج والديهم لهم، فلقد قرأت خبرًا بجريدة الجمهورية المصرية بتاريخ ٢١ مارس ٢٠٠٩ بعنوان: نصف مليون أب وأم مسنون يحتاجون لدور رعاية بسبب جحود الأبناء وإن كان في حالات معينة نتيجة ظروف عمل الابن أو الابنة ولا يوجد أبناء آخرون يقومون بالتأوب معه، أو لأجل سفر بقية الأبناء خارج البلاد يكون في مثل هذه الحالات إدخالهم دور المسنين هو نوع من الإكرام للآباء. لكن حتى في هذه الحالة يجب زيارتهم المستمرة وقضاء وقت تفاعلي معهم.

وهناك أمر ينبغي التنبير عليه وهو تذر أحد الزوجين من اهتمام شريك حياته بأحد والديه في ظروفه المرضية الصعبة؛ لكن يجب على الطرف الذي يشكو أن يدرك أن ذلك هو نوع من أنواع المشاركة الزوجية، فعليه أن يسعد لذلك، بل أن يهتم كل طرف بوالدي الطرف الآخر. حيث إن هذا يزيد من المحبة الزوجية.

علينا بإكرامهم أيضًا بتقديم الاحترام اللائق بهم، مثلما كنا نقدمه في أيام صحتهم، فلا يصغرون في أعيننا مهما وصلت حالتهم من ضعف ومرض وعجز ولنتذكر أن نفوسهم مرهفة ويستشعرون أية مواقف فيها إهانة وعدم تقدير، فإن كان بولس قد نصح تيموثاوس: «لا تزجر شيخًا بل عظه كأبٍ» (١ تي: ٥) عالمًا بحساسية الكبار نحو أخطاء تعامل الصغار معهم، فكم وكم يُحزّنا ذلك أيضًا على التعامل بحرص مع الكبار في عائلتنا.

علينا بأن نُضحى براحتنا في سبيل راحتهم، ونبغى بل ونسعى لراحتهم.

وما كل هذا إلا نوع من رد الجميل، فكل ما نحتمله معهم في السن المتقدم احتملوا هم أضعافه في مراحل صغرنا.

وفي هذا الصدد نذكر هذه الرسالة التي يبعثها الآباء في سن شيخوختهم للأبناء، من خلالها نتعلمُ الدرس أن من احتملونا في طفولتنا، يجب علينا أن نحتملهم في شيخوختهم.

ابني العزيز...

عندما يحل اليوم الذي ستراني فيه عجزاً

أرجو أن تتحلى بالصبر وتحاول فهمي.

إذا اتسخت ثيابي أثناء تناول الطعام... إذا لم أستطع ارتداء ملابسني بمفردي

تذكّر الساعات التي قضيتها لأعلمك تلك الأشياء!

إذا تحدثت إليك وكررت نفس الكلمات، ونفس الحديث آلاف المرات...

لا تضجر مني... ولا تقاطعني... وأنصت إليّ فعندما كنت صغيراً يا بُني قرأتُ

لك نفس القصة والحدوتة مراراً حتى تنام!

عندما لا أستطيع السير بسبب قدمي المريضة...

أعطني يدك... بنفس الحب والطريقة التي فعلتها معك لتخطو خطواتك الأولى!

وعندما يحين الوقت الذي أقول لك فيه إنني مشتاق للقاء الله...

فلا تحزن ولا تبك... حاول أن تفهم أن عمري الآن قد قارب على الانتهاء.

وفي يوم من الأيام، سوف تكتشف أنه بالرغم من أخطائي،

فإنني كنت دائماً أريد أفضل الأشياء لك... وقد حاولت أن أمهد لك جميع

الطرق...

ساعدني على السير... ساعدني على تجاوز طريقي... مثلما فعلت معك دائماً.

ساعدني يا بُني على الوصول إلى النهاية بسلام.»

(ترجمها عن الإنجليزية د. مسعد رزيق).

ونضيف هنا قصة بعنوان:

«تذكّر!»

في يوم هادئ، جلس الرجل المسن ذو الثمانين عامًا بجانب ابنه الذي لم يبلغ عامه الأربعين في حديقة المنزل، وإذ به يرى عصفورًا كناريًا جميلًا يطير أمامهما في الحديقة. فسأل العجوز ابنه: «ما هذا؟». فرد عليه الابن وهو لا يزال يقرأ في الصحيفة الممسك بها: «إنه عصفور... عصفور كناري».

وبعد برهة من الصمت، عاد العجوز وسأل ابنه: «ما هذا؟». فرد الابن مندهشًا: «إنه عصفور كناري، أ لم تسمعي منذ برهة؟» واستمر في قراءة صحيفته غير مهتم.

صمت الاثنان لبعض الوقت، وعاد الأب يسأل ابنه مشيرًا هذه المرة إلى عصفور كناري آخر أخذ يطير بجانبهما: «ما هذا؟». فتحول الابن عن الصحيفة ناظرًا لوالده في دهشة: «لقد قلت لك إنه عصفور كناري».

سكت الأب بدون أن ينظر إلى ابنه وظل يفكر لبعض الوقت، ثم عاد ليسأل ابنه للمرة الرابعة: «ما هذا؟».

ألقى الابن الصحيفة التي كان يقرأها وأخذ يصرخ: «إنه عصفور كناري... عصفور كناري! ألا تفهم؟! إنه عصفور كناري...».

صمت الأب ونظر إلى الأرض، ثم دخل إلى المنزل وعاد وبيده كراسية قديمة جدًا مفتوحة على صفحة معيّنة وأعطاه لابنه وهو يقول: «اقرأ... بصوت مسموع...».

أخذ الابن الكراسية وقرأ: اليوم كان ابني الذي لم يبلغ عامه الثالث بعد يلعب في الحديقة، وعندما رأى عصفورًا كناريًا يطير هنا وهناك سألتني: «أبي... ما هذا؟». فأجبت: «إنه عصفور كناري... ألا ترى أنه جميل جدًا؟» ولم تمض خمس دقائق، حتى جاء إليّ وسألني: «أبي... ما هذا؟» فأخذت أُقِيلُه وأنا أقول له: «إنه عصفور

كناري... أليس جميلاً؟». استمر يسألني نفس السؤال أربع وعشرين مرة وفي كل مرة كنت أقبّله وأقول له نفس الإجابة. لم أشعر أبدًا بالمضايقة، إنما كنت سعيدًا في كل مرة أُجيبه فيها وأرى ابتسامته العذبة، فأقبّله واحتضنه في كل مرة.

أغلق الابن الكراسة ونظر لأبيه الذي كان ينظر لابنه بنفس تلك الابتسامة. وبكل الحب احتضن الابن والده العجوز وهو يقول: «أنا آسف يا أبي... أنت تعلم كم أحبك... أنا آسف».

فعلى كل منا أن يفكر ويشعر كم يحب والديه ويظهر هذا الحب بطرق مختلفة تتناسب مع سنهم واحتياجاتهم. إن الوالدين عند الكبر يحتاجان إلى الحب والاهتمام أكثر من أي وقت مضى. فتذكّر هذا المشهد لتعرف كيف تحبهم.

هناك سؤال يقول:

«والدي متقدّم في العمر ويريد دائمًا أن يقص عليّ حكايات بالية سمعتها منه عشرات المرات دون جديد، ودون أن يمل كلها تدور حول ماضيه وما فعله فيه. لا أريد أن أجرحه! هل من نصيحة؟».

الجواب: القصص التي تقول عنها إنها بالية هي مدرسة خبرات، فالآباء والشيخوخة زادتهم الأيام خبرة والسنون حنكة، فليتنا نتعلّم من خبراتهم في الحياة. فمن الممكن أن ينطبق عليهم القول: «بسبب التمرّن قد صارت لهم الحواس مدربة على التمييز بين الخير والشر» (عب ٥: ١٤).

وحتى ولو لم تجد أية فائدة حقيقية، فمن وراء قصصهم، يشعرون بالأهمية ولو من خلال الماضي فكانهم يقولون لمن يسمعهم: نحن لسنا عَجَزَة ضعفاء مُقَدَّدين، بل نحن نعيش ونُفِيد حتى ولو كان هذا في الماضي، لهذا لا تستغرب عندما يقصون قصصًا حدثت منذ عشرات السنين بأدق التفاصيل، كما لو كانت تحدث الآن.

وربما من خلال القصص والروايات الطويلة يريدون أن نبقى معهم أكبر وقت ممكن، فكم نحن مشغولون عنهم.

يجب أن يكون استماعنا لهم استماعًا جيدًا بالأذان، وبتعبيرات الوجه وبدعم المقاطعة أو تغيير مجرى الحديث أو بالنظر بعيدًا أو انتهارهم، أو تنبيههم أن هذه القصة قد سبق سماعها منهم، فعندما نسمعهم، بهذا نُقدم خدمة لهم. فالناس ولا سيما المتقدمين في السن يحتاجون لأذان تسمعهم لا إلى فم يعظهم.

وفي نهاية هذا الدرس نذكر سؤالاً من إحدى الزوجات:

«والد زوجي يسكن معنا لسبب وفاة حماتي. لا أشعر بالخصوصية في بيتي. هل من نصيحة؟».

الجواب: أنا معكِ إن الاحتياج للخصوصية مهم جدًا في مسكن الزوجية. لكنّ هناك أمورًا استثنائية لا مفر منها كحالة والد زوجك، فحيث أنه لا يوجد بديل عن رعاية ابنه له، فنقّي أنه بإكرامك له تُكرمين الرب وتُكرمين زوجك في نفس الوقت وما تزرعينه، حتمًا سيكون له حصاد ربما مع والديك أو في سنوات كبرك.

ويكفى والد زوجك المعاناة التي يعانيتها لسبب فراق شريكة حياته، والرب وحده يعلم مقدار مُعاناته الداخلية في سن كان يحتاج لشريكة حياته. فلا داعي لحرمان آخر من حنان أولاده، وربما هذا الحنان يجد فيه بعض التخفيف لآلامه.

وفي قبولك لسكناه معكما يجب أن يشعر أنه ليس ضيقًا، وتذكري أن تعامل الأحفاد معه يكون انعكاسًا لتعاملكما معه من جهة الاحترام أو عدم الاحترام، وتأكدي أن الأحفاد يراقبون الموقف جيدًا حتى ولو ظننا أنهم لا يفهمون.

وأخيرًا لكي تتحلّي بالصبر، اعلمي أنها مرحلة مؤقتة وليست مستمرة فلا تتصرفي تصرفات لن يصلح - عندما نندم عليها - أن نُرجع الماضي لنصلحها.

والقصة التالية تعطي بعض الضوء على مشكلتك:

اضطر رجل هَرِم أن يعيش مع ابنه وزوجة ابنه وحفيده البالغ من العمر ٤ سنوات. كانت يدا الجد ترتعشان، وكان بصره مشوّشًا، وخطواته مترددة. وحينما كان يجلس على المائدة مع الأسرة ليأكلوا، كانت يدا الجد المرتعشتان وبصره الضعيف يجعلان من الأكل أمرًا صعبًا. فكانت حبّات الأرز تسقط من الملعقة إلى الأرض. وحينما يهم بالإسّاك بكوب اللبن، كانت قطرات اللبن تتسكب على مفرش المائدة. أما ابنه وزوجته فكانا يغتاظان من هذا التشويش، فقال الابن:

«لا بد أن نفعل له شيئًا، فلم أعد أحتمل الكثير من اللبن المسكوب، والضوضاء أثناء أكله، والطعام المتساقط على الأرض».

لذلك خصّص الابن وزوجته منضدة صغيرة في أحد أركان الغرفة بعيدًا عنهما، لكي يأكل الجد عليها وحده، بينما تتمتع الأسرة وحدها بتناول الطعام.

ولأن الجد كان قد كسر صحنًا أو اثنين، فقد بدأوا يغرفون الطعام الخاص به في وعاء من الخشب. وحينما كانت الأسرة تلتفت إلى اتجاه الجد، كانوا يرونه أحيانًا وقد أغرورقت عيناه بالدموع لعزله وحيدًا عن الأسرة.

والكلمات الوحيدة التي كان الزوجان يوجهانها له، كانت عبارة عن تعليمات حادة، حينما تقع منه شوكة أو بعض الطعام على الأرض.

أما طفلهما ابن السنوات الأربع، فكان يُراقب كل هذا في سكون. وفي إحدى الأمسيات وقبل تناول العشاء، لاحظ الزوج أن ابنه الصغير يلعب ببعض قطع الخشب على الأرض، فسأل صغيره بلطف: «ماذا تفعل؟».

وبلطف أيضًا رد الطفل على والده: «إنني أصنع وعاءً صغيرًا من الخشب، لك ولأمي، لتأكلا طعامكما فيه، حينما أكبر وأصير مثلكما!»!

وابتسم الطفل الصغير، وعاد إلى ما كان يعملهُ. أما كلماته فكانت كوقع الصاعقة عليهما، حتى إنهما لم ينبسا ببنت شفة.

وفي ذلك المساء أمسك الزوج بيد أبيه «الجِدِّ» وقاده إلى مائدة الأسرة مرة أخرى. وظل الجِدُّ طيلة ما تبقي من حياته يأكل وجباته مع الأسرة. ولم يُعد الزوج والزوجة يبيدان أي ضيق بوقوع ملعقة أو شوكة على الأرض، أو بانسكاب اللبن، أو باتساخ مفرش المائدة.

فليعلم الآباء والأمهات أن الأطفال شديدي الملاحظة، وأعينهم تراقب، وأذانهم تلتقط كل كلمة بل كل همسة؛ أما أذهانهم فهي دائماً تتبع رسائل بانطباعاتهم وتحفظها. فإن شاهدونا صبورين، فإن ذلك يُهيئ جواً من السعادة وسط كل أفراد الأسرة، فيقتدون بذلك طيلة أيام حياتهم.

لنتذكّر أننا في السن المتقدم سنكون مثلهم!

وليتنا نتأمل القول المأثور في قول أب لابنه:

ليتك تعذرني، حينما تجتاز بجاني

فكما هو حالك الآن. كنت أنا كذلك منذ زمان

وكما هو حالي الآن. هكذا ستمسي أنت يوماً ما...

لذا فلتُعد نفسك لكي تتبعتني.

ليتنا نضع أمام أعيننا المبدأ الكتابي:

«لا تضلوا! الله لا يُشمخُ عليه. فإن الذي يزرعه الإنسان إياه يحصد أيضاً»

(غل 6: ٧).

أشياخ في كلمة الله:

داود: «وشاخ داود وتقدم في الأيام وكانوا يدثرونه بالثياب فلم يدفأ» (امل ١ : ١).
أخيا الشيلوني: (امل ١٤ : ٤) «وكان اخيا لا يقدر أن يبصر لأنه قامت عيناه بسبب شيخوخته» (امل ١٤ : ٤).

أليشع النبي: «ومرض أليشع مرضه الذي مات به» (امل ١٣ : ١٤).

قراءة هذه النماذج تجعل المُسن يتقبل وضعه ويشكر الله مثلهم لتكون آخرته كأخرتهم.

وقراءة هذه الأمثلة تجعلنا كأهل نتقبل المُسن باعتبار هذا الأمر قد اجتاز فيه رجال الله والأتقياء فلا نضجر من خدمته ورعايته.

للحفظ:

«من أمام الأسيب تقوم وتحترم وجه الشيخ، وتخشى إلهك. أنا الرب»

(لا ١٩: ٣٢).

للمناقشة:

١. خدمة حمائي أصبحت ثقلاً عليّ لأنه يحتاج لخدمة قد أضطر لعمل أمور أتأفف منها في نظافته في سن العجز والمرض وفي ذات الوقت خائفة على مشاعر زوجي. ما العمل؟

.....
.....

٢. حماتي دائماً تشكو مني أمام الغرباء وأمام بناتها بأنني لا أخدمها، مع أنني لا أقصر في حقها. هل من نصيحة؟

.....

.....

٣. زوجي دائماً يشكو من خدمتي لوالدتي المريضة بدعوى أنني مقصرة في حق الأولاد وفي حقه. ما العمل؟

.....

.....



الدرس العاشر

الصمت الزوجي

مقدمة:

إن الصمت الزوجي ما هو إلا محطة لسلسلة معقدة من مطبات كثيره تجاهلناها في حياتنا الزوجية إلى أن وصلنا إلى هذا المستوى من الحياة الزوجية. وللأسف لا يكتفي الخرس الزوجي بأنه يكون نتيجة ويتوقف عند هذه المحطة، بل أنه يعد سبباً قوياً لتدمير الحياة الزوجية. وبدلاً من السير بحسب الترتيب الإلهية للزواج وبدلاً من أن نكون في صف الله ونقف بجواره ضد العالم، نقف إلى جانب إبليس ضد الله.

فدعونا نكتشف في رحلتنا في هذا الموضوع هل نحن نقف في صف الله أم في صف إبليس..... ثم يُترك الاختيار لك.

مفهوم الصمت الزوجي:

أقوال بعض الزوجات:

١. هل تعلم أن زوجي يشبه «أبو الهول» لا يسمع ولا يتكلم ولا يرى؟!!
٢. تسألني كيف أشعر مع زوجتي؟ كما تشعر أنت تمامًا حين يرن جرس التليفون ولا يجيبك أحد!

٣. إن زوجتي عاطفية جدًا فهي تبكي وتصرخ لأبسط الأمور، لذلك فضلت تجنب الحديث معها في الأمور الشخصية.

٤. عندما أحاول مشاركته بمشاعري الشخصية يبدو وكأنه غير مبالٍ أو مهتم وقد يأخذ موقف المنتقد، لذلك فضلت اتخاذ موقف الصمت في الأمور الشخصية.

إن الله خلق الإنسان كائنًا اجتماعيًا من الصعب أن يعيش منفردًا مع نفسه. لذلك نقرأ القول بعد أن خلق الله الإنسان الأول آدم «ليس جيدًا أن يكون آدم وحده، فأصنع له معيّنًا نظيره» (تك ٢: ١٨)

ثم يقول الحكيم سليمان في (جا ٤: ٩ - ١٠) «اثنان خير من واحد ... وويل لمن هو وحده»

ويقول العريس لعروسه في (نش ٢: ١٤) «أسمعيني صوتك» وفي (٨: ١٣) «الأصحاب يسمعون صوتك فأسمعيني».

إن التخاطب والكلام هي وسيلة التواصل الأساسية بين الناس، لأجل ذلك جاءت أول وسيلة تواصل بين الله والإنسان هي الكلام المباشر أو من خلال الكتاب المقدس، بل إن أحد أسماء المسيح هي الكلمة أي المعبر عن الله، فالكلام يعبر عنك. وهو وسيلة ضرورية وليست كمالية.

علشان كدة دعونا نتكلم بأكثر تفصيل في موضوع الزواج الصامت:

أولًا: تصميم الله للزواج.

ثانيًا: مستويات التواصل.

ثالثًا: العوازل ومعوقات التواصل.

أولًا: تصميم الله للزواج؟؟

ليه ربنا عمل الزواج؟

من ناحية الله: إن الزواج هو صورة أرضية ينقل الصورة السماوية والأبدية التي تعكس صورة الله على الأرض كما نقرأ في (تك ١: ٢٦) «نعمل الإنسان علي صورتنا كشبهنا» وأيضاً علاقة المسيح بالكنيسة (أف ٥: ٣٢) «هَذَا السِّرُّ عَظِيمٌ، وَلَكِنِّي أَنَا أَقُولُ مِنْ نَحْوِ الْمَسِيحِ وَالْكَنِيسَةِ».

من ناحية الإنسان:-

١. تحقيق الرفقة: عندما يتم الزواج بحسب الترتيب الإلهي «يلتصق بامرأته ويصيران جسداً واحداً» وهكذا يتحقق مبدأ الجسد الواحد وتتولد صورة جميلة من الرفقة التي تحوي المحبة والأمان التي لا نجدها في العلاقات الخارجيه في الصداقة العالمية لأنها رفقة متميزه تستمر طول النهار والليل في كل شيء، الأكل والنوم والسكن والمشاعر والتفكير والصلاة وغيرها، وبذلك يتحقق القول (جا ٤: ٩) «إِثْنَانِ خَيْرٌ مِنْ وَاحِدٍ، لِأَنَّ لَهُمَا أَجْرَةً لَتَعْبَهُمَا صَالِحَةٌ.»

٢. السندة: إن أعظم مستويات التواصل التي صنعها الله بنفسه بين الزوجين هو المعين، أي يقف كل من الزوجين بجوار الآخر ليعينه في ضعفاته (جا ٤: ١٠) «لَأَنَّهٗ إِنْ وَقَعَ أَحَدُهُمَا يُقِيمُهُ رَفِيقُهُ. وَوَيْلٌ لِمَنْ هُوَ وَحْدَهُ إِنْ وَقَعَ، إِذْ لَيْسَ ثَانٍ لِيُقِيمَهُ.»

٣. تحقيق الدفاء (الإشباع): يستطيع الإنسان أن يتحمل جوع الجسد فترة ولكنه لا يستطيع أن يتحمل جوع ونقص المشاعر، فالمرأة الفاضلة هي التي تجلب تعزيزات وفرح السماء إلى البيت والرجل الصالح هو الذي يفرح بامرأة شبابه وهكذا تشبع الاحتياجات النفسية للإنسان (جا ٤: ١١) «أَيْضًا إِنْ اضْطَجَعَ إِثْنَانٍ يَكُونُ لَهُمَا دِفَاءٌ، أَمَّا الْوَحْدُ فَكَيْفَ يَدْفَأُ»

٤. الوحدة الكاملة: وهذه لا تتحقق إلا باشتراك الله في الزواج فأطرافه: الله - آدم - حواء. لذا نقرأ القول «إن لم يبين الرب البيت فباطلاً يتعب البنائون» (مز ١: ١٢٧)

فالمحدود لا يستطيع أن يتحد بمحدود مثله فكما تجسد الله على الأرض ليتقرب من الإنسان، واتحدت الطبيعة الإلهية بالطبيعة البشرية في شخص المسيح يسوع، هكذا الزواج بحسب الترتيب الإلهي يحتاج إلى طرف إلهي يربط بين الاثنين حتى نستطيع أن نجسد الصورة السماوية في زواجنا.

وهكذا عندما يتحقق تصميم ورض الله من الزواج لا مكان للخرس الزوجي.

ولذلك إن من أهم أسباب الخرس الزوجي هو الرفض التام للتصميم الإلهي للزواج وعدم تحقيق قصد الله من الزواج وعندها يختفي الدفء والرفقة والسندة وتتزعزع الوحدة الزوجية. ويُفتح الباب لإبليس حتي يدمر البيت والمكتوب عنه «قتالاً للناس منذ البدء».

ثانيًا: مستويات التواصل التي هي أساس الوصول إلى التواصل الكامل الصحيح:

إننا لا نريد تواصلًا روتينيًا فقط ولكن نريد التواصل الفعال المشبع.

ومستويات التواصل هي كالآتي:-

١. المستوى البدائي الروتيني: (صباح الخير).
٢. المستوى الصحفي: أسئلة محدودة عن ما حدث في اليوم.
٣. مستوى التفكير: المشاركة فيما نفكر فيه، مثلًا التفكير في مشروع أو عمل جديد.
٤. مستوى المشاعر: أن نتشارك في المشاعر والاحتياجات الشخصية حتى وإن لم نسأل. أي يحكي كل واحد للآخر عن نفسه (كلمني عن نفسك إنني أسمعك..... كلمني عن نفسي إنني أحبك).
٥. مستوى المعين والجسد الواحد: وفيه أنا لست مجرد زوجة أو زوج أقوم بالمسؤوليات الضرورية في المنزل ولكن نحن أصدقاء نتمتع بعلاقة حميمة في كل شيء وكل يسعى لنجاح وسعادة الآخر ونسير سويًا كأصدقاء.

وهذا هو المستوى الصحيح لحياة زوجية سعيدة كما صممها الله والتي تحمي البيت من الخرس الزوجي وتتهي كل العوازل بين الزوجين.

ما هي علاقة مستويات التواصل بالخرس الزوجي:-

١. كلما كنا في المستويات البدائية للتواصل نحن أقرب إلى الخرس الزوجي، وكلما توصلنا إلى المستوى الأخير كلما شعرنا بالأمان على بيتنا وأنه لا يتعرض للخرس الزوجي. فمستوى التواصل يعرفنا إلى أي مدى نحن في وحدة معًا.

٢. إن الخرس الزوجي ليس معناه أن الزوجين لا يتكلمان مع بعضهما، بل بالعكس يوجد أزواج يفهمون بعضهم قبل أن يتكلموا وأيضًا يوجد من يتكلمون كلامًا كثيرًا ولكن كلامهم كما يتكلمون مع باقي الناس، كلام يحكمه المصلحة، والبعض يتكلمون فيما يخص الأطفال أو العمل أو المرتب أو مشكله قائمة أو قد يتكلمون بشكل يهين مجد الله ويشوه شهادتهم أمام أولادهم أو الناس بسبب شجارهم العائلي.

٣. حينما يزداد الزوجان في معرفة وفهم شخصية كل منهما للآخر يصلان إلى مستوى التواصل الكامل وهكذا يزداد الزواج قوة ونجاحًا مع مرور الأيام. والعكس كلما قل الفهم والمعرفة كلما انخفض مستوى التواصل وهكذا زاد الخرس الزوجي.

ثالثًا: العوازل

يعني إليه عازل: هو فاصل يضعه الإنسان بينه وبين شريك حياته يعطل التواصل الكامل، وهذا على عكس التواصل والرفقة والسندة والوحدة الصحيحة بين الزوجين التي صممها الله.

وعندما لا نتعامل مع هذه العوازل بالطريقة الصحيحة، سنفتح الباب لتدمير الوحدة بين الزوجين. وهذه طريقة إبليس مع كل ما يصنعه الله فلأن الزواج هو مشروع

إلهي فلا بد أن يضع إبليس عوازل يصنع من خلالها هوة بين الزوجين و ينتج عنها الخرس الزوجي. الذي قد يقود للدمار الزوجي.

وهذه العوازل متنوعة في النوع والمصدر:

١. نفسية: السلبية والانسحاب من التواصل - عدم الغفران - خبرات الماضي - تفضيل الاهتمامات الشخصية-الخلافات المتراكمة - العنف وخصوصًا الضرب - الخيانة - أزمت نفسية.

٢. اجتماعية: تدخل العائلة - طريقة التربية (اللمة) - الصراع على التربية - العلاقات التي تحدث خارج الزواج - صدمة ما بعد الزواج (بسبب الفهم الخاطئ للزواج أو التربية الجنسية الخاطئة أو الزواج المبكر أو اكتشاف مرض لأحد الزوجين) - اختلافات اجتماعية أو عمرية أو المؤهل الدراسي.

٣. الأصدقاء: أصبحت كل خروجاتنا مع الأصدقاء القدامى أو مع عائلة صديقة. فتحكي الزوجة مع الزوجة، والزوج مع الزوج، والأولاد يلعبون مع بعض، ويكتفى بهذه الفسح دون الخروج مع بعض كأسرة صغيرة.

٤. اقتصادية: الاهتمام بالعمل - ضيق المكان - المشغولية والتفكير الدائم في اللوازم والاحتياجات المادية - المشاكل - السكنى مع العائلة لعدم قدرته على شراء شقة. وكل زواج قد يتعرض لمشاكل مالية ولكن الفشل في التغلب على هذه الصعوبات والمشاكل سوف يؤدي إلى حدوث الانعزالية والتي قد تؤدي إلى تدمير الوحدة في الزواج.

ولا ننسى أن بطالة الزوج تضر الأسرة جدًا وقد تضيع هيئته كرأس العائلة، مما يؤدي إلى عزل نفسه لأنه أدرك أنه لا يقوم بأهم أدواره كرأس العائلة.

٥. صحية: المرض - عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية - أي نوع من الإدمان.

٦. دينية: الاندماج الزائد في الخدمة الكنسية - الاشتراك الكثير في الرحلات والمؤتمرات الكنسية على حساب الوقت مع العائلة - اختفاء فكرة المذبح العائلي أو الشركة الروحية العائلية - اختفاء فكرة حضور اجتماع العبادة معاً فهو الذي يجمع العيلة معاً وإعطاء الأولوية لأن يذهب كل واحد من الزوجين إلى الاجتماع الذي يحبه.

٧. فكرية:

- عدم استخدام المنطق الصحيح وأسلوب الحوار الراقي في النقاش وحل الأمور.
- عدم وجود مبدأ احترام الآخر واحترام الرأي الآخر - الأزواج والزوجات الذين يقدمون على الزواج بحسب الفكر والثقافة العالمية فقط سرعان ما يكتشفون أن وحدتهم مهددة وهذا يقودهم إلى اتخاذ الأساليب العالمية لمواجهة الخلافات بينهما والتي قد تقود إلى الانعزالية الكاملة.
- الاختلاف وعدم التوافق بين شخصيات الزوجين. وبدلاً ما تقود للوحدة الصحيحة قد تدمر الوحدة نتيجة الفشل في عمل التوافق اللازم للوصول إلى الوحدة وهذا قد يؤدي إلى الانعزالية في الزواج.

٨. ثقافية:

- الثقافة الجنسية الخاطئة التي مصدرها العالم الحاضر الشرير تقتل العلاقة الحميمة وتؤدي إلى الانعزالية.
- العادات والتقاليد الاجتماعية الموروثة ومنها أن الرجالة تخرج مع بعض والستات مع بعض ولا يخرج الرجل مع زوجته منفردين.
- الأنانية الشخصية وهنا يكون الشخص له ميل كبير للتمركز حول الذات. والثقافة الحالية تحفز وتشجع علي ذلك وهذا من شأنه أن يسبب وضع عوازل بين الزوجين ويقود إلى الخرس الزوجي وتدمير العلاقات الزوجية.

- الإعلام وبرامج التواصل الاجتماعي التي قطعت التواصل الزوجي.

(إش ٥٣: ٦) «كُلُّنَا كَعَنَمٍ صَلَّلْنَا. مِلْنَا كُلُّ وَاحِدٍ إِلَى طَرِيقِهِ».

(إر ٢: ١٣) «شعبي عمل شرين: تركوني أنا ينبوع المياه الحيه لينقروا لأنفسهم آبارًا آبارًا مشققة لا تضبط ماء».

٩. التكوين الجسدي (بيولوجية):

- المرأة وسن اليأس: ومشكلته الكبيرة تسميته فقط. لقد وضع المجتمع قيمة المرأة في الإنجاب. فبانقطاع الدورة الشهرية وتوقف القدرة على الإنجاب جعل المرأه تصدق المجتمع ولا تركز علي التعامل الصحيح مع ما يحدث لها من تغيرات في الهرمونات مما قد يجلب لها الاكتئاب وارتفاع حرارة الجسم وزيادة الخشونة فيقودها كل هذا إلى الانعزال.

- المرأة والدورة الشهرية: فالمرأة تمر بضغط نفسي شديد قبل أيام الدورة الشهرية وأثناءها وهذا يؤثر على مزاجها وتزداد عصبيتها، فلكي تتجنب ذلك قد تلجأ إلى الانعزال.

- أزمة منتصف العمر للرجل: هذه فترة يمر الرجل فيها ويعاني من تقلبات مزاجية غير عادية وضعف في قدراته الجنسية تؤثر على تصرفاته وقد تقوده إلى الانعزال.

- نوعية الشخصية: هناك نوعيات من الشخصيات لها طاقة محدودة من الكلام، فإذا استنفد الزوج مثلاً هذا الكم من الكلام مع الآخرين، من الأصدقاء أو في العمل فإنه يرجع البيت غير قادر على الكلام.

وبعد دراستنا لهذه النقاط الثلاثة نلاحظ الآتي:

١. وجود ارتباط وثيق بين التواصل الصحيح والتصميم الإلهي للزواج.

٢. وجود علاقة وثيقة بين وجود العوازل وحدوث الخرس الزوجي
٣. وجود علاقة عكسية بين التواصل وقصد الله من الزواج وبين الخرس الزوجي

الحل إليه؟!

كلمة للزوج:

١. عليك أن تقود بيتك في (الشركة الروحية والمذبح العائلي - حضور الاجتماعات الكنسية - ساعد واسند زوجتك في الخدمة).
٢. أعطِ كرامة لزوجتك بأن تسمعها وتتكلم معها وهنا تعطيها قيمة وتقديرًا. والعكس صحيح ولا تنسَ أنه يوجد نساء كثيرات لهن آراء حكيمة مثل أبيجايل.
٣. قم بدورك كرأس للبيت وليس كالسيد والمتسلط واسع لفهمها وإسعادها وتسييد احتياجاتها كما يفعل المسيح مع الكنيسة.
٤. ابتعد عن العادات السيئة أثناء الكلام مثل:
- عدم التركيز لما تقوله - التشتت - أحكام مسبقة - الانتقاد - عدم التأكيد أن الأفكار التي تم المشاركة فيها هي حقائق لأن المرأة تتعامل أكثر بمشاعرها.
- خليك فاكر أنها تحتاج إلى من يتكلم معها، فالكلام هو غذاء عاطفي وكلامك معها يحملك أيضًا من دخول طرف ثالث في حياتك قد يتسبب في تدمير الحياة الزوجية.
- كما عليك أيضًا تخصيص وقت للاستماع والتكلم، لا يقل عن ساعة كل يوم مع شريكك والأولاد.
٥. اعمل حساب الزمن الآتي واجهز لأي أزمة في الحياة مثل أزمة منتصف العمر (١ بط ٧: ٣) كَذَلِكَ أَيْهَا الرِّجَالُ، كُونُوا سَاكِنِينَ بِحَسَبِ الْفِطْنَةِ مَعَ الْإِنَاءِ النِّسَائِيِّ كَالأَضْعَفِ.»

كلمة للزوجة:

١. شجعي زوجك على الشركة الروحية والمذبح العائلي ولكن بدون إلحاح - انتظمي معه في حضور الاجتماعات الكنسية.
٢. كوني دارسة للكتاب المقدس لكي تكون منفذاً للحديث الذي لا يُنهى بشجار، فكلمة الله تحلو للسمع غير أنها أيضاً تضع أساساً لبناء حديث قادم. واجتهدي في تثقيف نفسك في التربية وفي مجالات الحياة فهذا يؤدي إلى وجود حوار بناءً بينكما.
٣. خضوعك له هو بداية تقديره لك وهذا يدفعه ليس فقط للكلام ولكن للمدح أيضاً (أم ٣١: ٢٨) «يُفُومُ أَوْلَادَهَا وَيُطَوِّبُونَهَا. رَوْجُهَا أَيْضًا فَيَمْدَحُهَا».
٤. اجلبي السعادة والابتسامة لزوجك حتى في الأوقات العصيبة (أم ٣١: ١٤) «هِيَ كَسُفِنِ التَّاجِرِ. تَجَلِبُّ طَعَامَهَا مِنْ بَعِيدٍ.»
٥. كوني موضع ثقته التي تجعله يذكر حتى ضعفاته أمامك. (أم ٣١: ١١) «بِهَا يَثِقُ قَلْبُ زَوْجِهَا فَلَا يَحْتَاجُ إِلَى غَنِيمَةٍ.»
٦. تحرري من التربية والأفكار الجنسية الخاطئة واجعلي من العلاقة الحميمة التصاقاً مقدساً تاماً.
٧. اعلمي حساب الزمن الآتي واجهزي لأي أزمة مثل أزمة سن اليأس واقرأي لتعرفي خدعة المجتمع، بل أنه في الحقيقة سن الانطلاق (أم ٣١: ٢٥) «وَتَضْحَكُ عَلَى الزَّمَنِ الْآتِي.»
٨. راعي وقت الاستهلاك فأغلب الأزواج يكونون وقت رجوعهم من العمل مستهلكين وليست لديهم أية طاقة حتى للأحاديث العادية، ولا حتى طاقة للاستماع وردودهم غالباً ما تكون مقتضبة فعليك باختيار الأوقات المناسبة للحديث.

عليكم انتوا الاثنيين :

١. الخلوة الروحية الشخصية، فكما تكلمتما مع الله أكثر، استطعتما أن تتكلما جيدًا مع بعضكما.
٢. اكسبا علاقة حتى لو خسرتما قرارًا
٣. اسندا وقويا نفسية بعضيكما من خلال: (التواصل الفكري (الحوار الإيجابي)-
التواصل العاطفي من مشاعر الحب والتقدير والتعبير عن مشاعرنا بالكلام
والهدايا وأيضا ممكن بالرسائل على الموبايل) «ليكن كل إنسان مسرعًا في
الاستماع مبطنًا في التكلم» (يع ١ : ١٩)
٤. أوسعوا المساحة المنفتحة بينكما فيما أعرفه عن نفسي وما يعرفه شريكي عني.
لأنه كلما صغرت هذه المساحة كلما كبر الخرس الزوجي، وركزا علي محو
المساحة المخبأة بينكما وأن يكون ما تعرفه لا بد أن يعرفه شريكك أيضًا.
٥. ليفحص كل واحد نفسه ويعرف من أين سقط ويتب ويعمل على تغيير سلوكه
مع الآخر. أتوب عن الانشغال بأي أمر يضع عازلاً بيني وبين شريكي
ويبعدني عن خطة الله:
- (٢ أخ ٧ : ١٤) «فَإِذَا تَوَاصَعَ شَعْبِي الَّذِينَ دُعِيَ اسْمِي عَلَيْهِمْ وَصَلُّوا وَطَلَبُوا
وَجْهِي، وَرَجَعُوا عَنْ طُرُقِهِمِ الرَّدِيَّةِ فَأَنْتَنِي أَسْمَعُ مِنَ السَّمَاءِ وَأَغْفِرُ خَطِيئَتَهُمْ
وَأُبْرِئُ أَرْضَهُمْ.»
٦. انتبها لأسلوب التواصل الصحيح بينكما واسمعا قول الحكيم سليمان قديماً:
 - (أم ١٠ : ١٩) «كثرة الكلام لا تخلو من معصية. أما الضابط شفثيه فعاقل.»
 - (أم ١٢ : ١٨) «يوجد من يهذر مثل طعن السيف أما لسان الحكماء فشفاء.»
 - (أم ١٨ : ١٣) من يجيب عن أمر قبل أن يسمعه، فله حماقة وعار.»

- (أم ١٥ : ١) «الجواب اللين يصرف الغضب والكلام الموجه يهيج السخط».
- (أم ٢٥ : ١١) «تفاح من ذهب في مصوغ من فضة كلمة مقولة في محلها».
- ٧. طبقا هذه النصائح عمليًا كالاتي:
- لا تدخل في حوار وأنتما مضغوطان بسبب الشغل أو أي مشكلة.
- لا تدخل في حوار أثناء التوقيت الخاطئ مثل وقت رجوع زوجك من العمل مباشرة.
- ممكن أن الزوجة تبدأ هي الكلام لو الزوج قليل الكلام، مع انتقاء الكلام والوقت.
- ابتعدي عن اللوم الكثير الذي ينهي الحوار قبل بدئه، ولا للانتقاد لأنه يصل للزوج على أنه عدم احترام لا لحوار المصلحة ولكن اجعليه أسلوب حياة.
- كلميه فيما يحبه ويأخذ اهتمامه.
- طوري من نفسك ومظهرك ورقتك التي هي أول باب للكلام بل ومدحك منه.

أخيرًا تذكرا

- أن الزواج الناجح بحسب ترتيب الله يُبنى على مبدأ العطاء قبل الأخذ (أع ٢٠ : ٣٥) «مغبوط هو العطاء أكثر من الأخذ» فلا يجب التمرکز حول الإشباع الشخصي فقط، فقد صُمم الزواج الصحيح لأناس تعلموا أن يشبعوا من الرب وهكذا يستطيعون أن يُشبعوا بعضهما بعضًا.
 - الالتزام بخطة الله وبالصورة السماوية وقصد الله من زواجكما (إش ٨ : ٢٠) «إلى الشريعة وإلى الشَّهَادَةِ. إن لم يقولوا مثل هذا القول فليس لهم فجر».
- عندها سوف نستمتع بتحقيق الرفقة، السندة، تحقيق الدفء، الوحدة الكاملة.

للمناقشة:

١. ما هي أكثر الدروس المُستفادة لفتح قنوات الاتصال بينك وبين زوجك؟
.....
٢. في حالة زوج صامت وقليل الكلام أو التعبير ما هي الطرق العملية التي بها
تساعده زوجته لتخطي هذا العائق؟
.....
٣. مستوى التواصل بينك وبين زوجك (ضعيف - متوسط - رائع).
.....
٤. اذكر ثلاثة أمور تفعليها هذا الأسبوع لكسر الصمت الزوجي؟
.....
٥. ما هو المدخل لمناقشة هذه الأمور مع زوجك لأن الصمت عامل مُشترك؟
.....



الدرس الحادي عشر

الغيرة في الحياة الزوجية

الزواج المسيحي هو عمل إلهي، والله نفسه هو من أسسه. والروح القدس يغمره ويعطيه طعمًا من السعادة والفرح والحب الإلهي كمقدمة للفرح والسلام الأبدي. هو مدرسة، يتمرس فيها الزوجان على الحب والعطاء، البذل والتضحية، الإخلاص والإحترام.

ولكن قد يتعرض هذا الزواج لرياح الغيرة والشك القاتل، الذي قد يؤدي الى دمار هذا الزواج. وسوف يتم هنا شرح معنى الغيرة، وتأثيرها على الزواج وكيفية التعامل الصحيح معها

ما هي الغيرة؟

الغيرة ليست خطية، ولكنها انفعالات طبيعية في الإنسان وهي ليست مرضًا، ولكنها رغبة في امتلاك شيء عظيم له قيمة لدى الشخص ومُقدَّر من الآخرين. وقد يؤدي إلى الخوف من أن يمتلكه شخص آخر، وخصوصًا إذا وجد منافس حتى لو لم يؤثر سلبيًا على الطرف الآخر. فالغيرة هي حب امتلاك وهذا مُختلف تمامًا عن الانتماء (الزوج والزوجة كل منهما ينتمي للآخر ويُحب الآخر)

الغيرة في الكتاب المقدس:

أ- الغيرة الصحيحة تُعني الحماس العاطفي والخوف على من أحب، وكذلك الاجتهاد وحب التفوق:

- (نش ٦: ٨) تقول العروس للعريس «اجْعَلْنِي كَخَاتِمٍ عَلَى قَلْبِكَ، كَخَاتِمٍ عَلَى سَاعِدِكَ. لِأَنَّ الْمَحَبَّةَ قَوِيَّةٌ كَالْمَوْتِ. الْغَيْرَةُ قَاسِيَةٌ كَالهَآوِيَةِ. لَهَيْبَهَا لَهَيْبُ نَارٍ لَطَّى الرَّبِّ.»

- (٢مل ٣١: ١٩) يقول النبي إشعياء «غيرة رب الجنود تصنع هذا».

- (زك ١: ١٤) يقول الرب «غرت غيرة على أورشليم وعلى صهيون غيرة عظيمة».

- (غل ٤: ١٨) «حسنة هي الغيرة في الحسنى».

- (تي ٢: ١٤) «يطهر لنفسه شعبًا خاصًا غيورًا في أعمال حسنة».

- (يو ٢: ١٧) عندما دخل الرب يسوع الهيكل ووجد الذين يبيعون طرد الجميع فتذكر التلاميذ أنه مكتوب «غيرة بيتك أكلتني».

- يكتب بولس الرسول للمؤمنين في (٢ كو ١١: ٢) «أغار عليكم غيرة الرب».

- يقول الرب لكنيسة لاودكية في (رؤ ٣: ١٩) «كن غيورًا وثب».

ب- الغيرة المُرة:

هي غيرة سلبية نستطيع تسميتها بالغيرة القاتلة. وهي تنشأ من عدم الثقة والمنافسة مثل ما حدث مع شاول عندما غنت بنات إسرائيل «قتل شاول أوفه وداود ربواته» وكيف أدى ذلك إلى تولد الغيرة المُرة التي أدت إلى إشعال النيران داخله ففكر في قتل داود. وذلك لأن الغيرة السلبية تُولد الإحساس بأن الإنسان أقل من غيره فتُولد مشاعر الغضب والبغضة والكراهية.

لذلك يحذرنا الكتاب المقدس من هذه الغيرة المُرّة:

- (أي ٥: ٣) «الغيرة تमित الأحمق».

- (مز ٣٤: ٨) «لا تغر لفعل الشر».

- يقول بولس الرسول إنه قبل أن يقبل الرب يسوع مخلصًا «من جهة الغيرة مضطهد الكنيسة» (في ٣: ٦)

هل هناك علاقة بين الحب والغيرة في الحياة الزوجية: لا يُوجد علاقة بين الحب والغيرة حتى لو كانت طبيعية، لأن الغيرة لها علاقة بحب الامتلاك. ولكن إن كانت مرضية فلها تأثير سلبي ومُدمر والسماح للغيرة يهز كيان الحياة الزوجية هزًا عنيفًا، لا يترك خلفه سوى الخراب والدمار. وقد يُقال أن الغيرة من دلائل الحب ولكن الكتاب المقدس يؤكد لنا عكس ذلك في الآيات السابقة التي تشرح معنى الغيرة في كلا العهدين.

وقد تكون الغيرة الزوجية إما على شريك الحياة، أو على الأموال والممتلكات والمركز الاجتماعي. ومتى دخلت الغيرة إلى الحياة الزوجية فإنها تقود إلى الشك وعدم الثقة بالنفس والتعرض لمشاكل عديدة وقد تؤدي أحيانًا في النهاية إلى الطلاق. وفي مصر تُؤكّد إحدى الإحصائيات وجود حالة طلاق كل ست دقائق، وحوالي ٣٠٪ من أسبابها هي الغيرة المرضية.

ولكن يتبادر إلينا سؤال: ما هي الغيرة الزوجية المرضية؟ هي الرغبة الشديدة في حب امتلاك شريك الحياة وخاصة في وجود منافس مما يدفع إلى التحكم في حرية شريك الحياة الذي قد يؤدي إلى تدمير العلاقة بينهما. وهنا يتبادر لدينا سؤال آخر: هل المرأة أم الرجل لديه غيرة أكثر؟ كل من الرجل والمرأة لديه هذا الدافع، ولكن المرأة أكثر حساسية من الرجل الذي يتصف بالعقلانية أكثر من المرأة، ولكن المرأة تشعر بالخطر أكثر من الرجل لما لها من تميز في هذه الدائرة، وهذا هو تميز أوجدته الرب.

وقد تكون المرأة عنيفة في غيرتها من زوجها ولا سيما عندما يكون الزوج وسيماً وناجحاً ومرحاً ولطيفاً، فتغار هذه الزوجة ولا سيما لو رأته يتكلم مع امرأة أخرى سواء إن ابتسم في وجهها أو ابتسمت تلك المرأة في أثناء الحديث معه. فتحاربها الظنون والأفكار وتحطمها نيران الغيرة وهي بدورها تحطم زوجها بفرض رقابة شديدة عليه مع التحقيق معه، مما يقود الزوج إلى الهروب من البيت بسبب هذا الضغط. وهذا يقود إلى تدمير العلاقة بين الزوجين.

ومن الجانب الآخر تتولد مشاعر الغيرة عند الرجل على زوجته ولا سيما عندما تكون الزوجة بطبيعتها شخصية اجتماعية وجمالها مفرط وهي شخصية تهتم بلبسها وأناقتهما بإفراط. ولها أصدقاء كثيرون، وهذا يقود الزوج إلى الغيرة الشديدة التي قد تتحول إلى غيرة مرضية، الذي قد يؤدي مرات كثيرة إلى انسحاب الزوجة من أنشطتها وأصدقائها وقد يؤدي إلى اكتئاب مرات كثيرة وتدمير هذه العلاقة الزوجية التي أسسها الله.

ما الحل إن لعلاج هذه الغيرة المدمرة في الزواج فنحن نحتاج في بيوتنا إلى حكمة إلهية لحفظ هذا التخطيط الرائع الذي مصدره الله (يع ١ : ٥) «وَأَيْمًا إِنْ كَانَ أَحَدُكُمْ تُعَوِّرُهُ حِكْمَةٌ، فَلْيَطْلُبْ مِنَ اللَّهِ الَّذِي يُعْطِي الْجَمِيعَ بِسَخَاءٍ وَلَا يُعَيِّرُ، فَسَيُعْطَى لَهُ». وهنا أشجع كل زوجين عندما تعتريهما روح غيرة تجاه بعضهما البعض عليهم بالصلاة والتأمل في الصليب وفي جراح المسيح الشافية ولا سيما لنيران الشك والغيرة المدمرة التي هي من أعمال الجسد، ولا سيما تجاه شريك الحياة وأن نطلب أن يمتلئ القلب بمحبة المسيح الشافية. ويترب كل من الزوجين على الحب والعتاء، والإخلاص والاحترام.

للحفظ:

«المحبة قوية كالموت، الغيرة قاسية كالهواية»

(نشيد الأنشاد ٨: ٦)

للمناقشة:

١. هل توجد علاقة بين الغيرة والحب؟

.....

٢. عرفي الغيرة المرضية؟

.....

٣. قدمي نصائح لامرأة تشعر بالغيرة المستمرة على زوجها؟

.....

٤. ماذا تفعلين إذا كان الزوج يغير مرضياً عليك؟

.....



الموت الزوجي

لِذَلِكَ أَنْتِ بِلَا عُدْرِ أَيُّهَا الْإِنْسَانُ

الهدف من هذا الموضوع:

١. أن نعرف أن الخيانة ليست مجرد مشكلة ولكنها موت للكائن الحي الذي جمعه الله وهو الزواج.
٢. أن نقدر قيمة دخول الله في العهد وأنه بالخيانة نشوه الصورة السماوية للكنيسة ورأسها المسيح التي شبهها الله بالزواج.
٣. أن نشارك الله في هذه المشكلة لأنها موجهة لله وأن نعرف أن الله قادر على التغيير وما زال يحب الخاطيء ويكره الخطية.

قصة حقيقية: - جاءت امرأة إلى خادم الرب بعد نهاية عظته لتعترف له بخيانتها لزوجها، وتريد أن يساعدها على ترك هذه الخطية ومن خلال الكلام اكتشف الخادم أنها تزني مع شخص مؤمن فقال لها خادم الرب لماذا لم تقولي له «كيف تكون مؤمناً وتفعل هذه الخطية» فقالت له المرأة بالفعل وجهت له هذا السؤال فكان رده (إن الخلاص بالنعمة).

وما أعجب هذا الجيل الملتوي كما قال المرنم (والحياة رامية من الكتاب أنصاف آيات شبكة ضلال).

ماذا تعني الخيانة؟

١. الخيانة هي الموت الزوجي فمثلما أن الزنا الروحي يقال عنه هو الموت الروحي لأنه يُحدث انفصلاً عن الله، كذلك الزنا الجسدي يحدث الانفصال عن شريك الحياة والارتباط بشخص آخر لذلك هو موت لهذا الزواج (١ كو ٦: ١٦) «أم لستم تعلمون أن من التصق بزانية هو جسد واحد».

٢. هي كسر عهد الرباط الزوجي الذي بين الزوج والزوجة والله (ملا ٢: ١٨) «الرب هو الشاهد بينك وبين امرأة شبابك».

٣. الخيانة هي إقامة علاقة مع شخص مختلف غير شريك الحياة خارج إطار الزواج بشغف ورغبة في الاستمرار.

٤. اختفاء كل مفاهيم الحب الصحيحة. فالزواج هو المكان الوحيد لممارسة الحب بطريقة صحيحة.

أمور تساعد على السقوط في الخيانة الزوجية:

١. الشهوة: هي الإحاح الداخلي في كيان الإنسان للحصول على شيء معين أو تنفيذ شيء معين.

٢. الهوى: هو تعلق العواطف والقلب بشيء أو شخص ما والارتباط الوثيق به.

٣. الافتتان: الانبهار بشخص من أول نظرة. كما حدث مع داود (١ مل ١: ١١-٤)

٤. المحبة الغريزية: هذه محبة جسدية تقوم على الأخذ أكثر من العطاء، والجسد في الإنسان الطبيعي هو المحرك الرئيسي له. الدافع وراءها هو إشباع الشهوات الجسدية والغرائز.

٥. عدم وجود علاقة صحيحة مع الله: إن الطبيعة القديمة التي نولد بها ليس فيها شيء صالح ويحركها إبليس لدمار الإنسان (غل ٥: ١٩ - ٢١) «أعمال الجسد ظاهرة التي هي زنى عهارة نجاسة دعارة... الذين يفعلون مثل هذه لا يرثون ملكوت الله».

ولكن ما هو الحب؟

إن كلمة الحب أو المحبة تحمل أكثر من معنى:

١. نقرأ في (١ يو ٤: ٨) «الله محبة» و (رو ٥: ٨) «الله بيّن محبته لنا لأنه ونحن بعد خطاة مات المسيح لأجلنا» و (١ يو ٤: ٧) «لنحب بعضنا بعضًا لأن المحبة هي من الله» و (أف ٥: ٢٥) «أيها الرجال أحبوا نساءكم كما أحب المسيح أيضًا الكنيسة وأسلم نفسه لأجلها».

وهنا نرى أن المحبة هي قرار إرادي واختيار واتجاه قلبي ينتج عنه مشاعر وأفعال للبدل والعطاء لاتخاذ قرار وفكر صحيح للقدرة على تنفيذه والتعبير عنه بطريقة صحيحة من الاتصال والتلاحم والارتباط الذي يخلق حياة جميلة.

٢. نقرأ في (٢صم ١٣: ١ - ١٧) أمنون أحب ثامار ولكن هذا الحب كان ناتج الانجذاب الغريزي الذي أشبع وانتهى تمامًا عندما أشبعت الشهوة الغريزية لدرجة إنها تحولت إلى بغضة، حيث نقرأ القول «ثم أبغضها أمنون بغضة شديدة جدًا حتى أن البغضة التي أبغضها إياها كانت أشد من المحبة التي أحبها إياها».

لذلك كلما ألقينا كلمة الحب على الشهوة أو الافتتان أو الرغبات الغريزية كلما شوهنا الضمير وأصبحنا نبرر الخيانة وسميناها الحب.

ولكن كلما اقتربنا من معنى الحب الحقيقي كلما حكمنا حتى على أي مشاعر أو انجذاب لشخص غير شريك الحياة أنها خيانة.

الفرق بين الزنا والخيانة

الزنا: هو الدخول في أي علاقة عاطفية أو جسدية مع أي شخص من الجنس الآخر خارج إطار الزواج. (مت ٥: ٢٨) «كل من نظر إلى امرأة ليشتتها فقد زنى بها في قلبه».

الخيانة: في مفهومها الأصلي هي تصرف لا يتوافق مع وجود علاقة خاصة مع شخص بيننا وبينه عهد والتزام.

ويظهر هذا في صور ومستويات كثيرة كالتالي:-

صور ومستويات الخيانة:

١. عدم الترك: أي عدم تطبيق قول الكتاب «ليترك الرجل أباه وأمه» (تك ٢: ٢٤) وأيضًا في (مز ١٠: ٤٥) «اسمعي يا بنتي وأميلي أذنك وانسي شعبك وبيت أبيك».

والترك ليس فقط للوالدين والعائلة القديمة ولكن أيضًا الأشياء أو أشخاص مرتبط بهم الزوج أو الزوجة في حياته السابقة، ولكن استمرار الارتباط بهم قد يوجد عوازل بين الزوجين و إن لم يقتنعا أن يتخلصا منها فهم يفتحون الباب للخيانة.

٢. الكراهية: كراهية الزوج أو الزوجة لشريك حياته، فالزواج يقوم على الحب الذي يربط بينهما، بينما الخيانة أساسها ومبررها هو فقد الحب الصحيح وتولد كراهية بين الزوجين وهذا يفتح الطريق للخيانة.

٣. العادة السرية: أي إشباع الغريزة الجنسية مع النفس، ورفض العلاقة الحميمة مع شريك الحياة كما رتبها الله.

٤. الخيانة الفكرية: التفكير والإعجاب بشخص آخر، والرغبة في التواجد معه.

٥. التواصل المستمر: سواء كان من طرف واحد أو من الطرفين عن طريق الإنترنت أو التليفون بالكلام أو بالصور.

٦. كلمات وتصرفات غير مباشرة: ولكن لها إحياءات الخيانة (مثل الزوج الذي يمدح زميلته في العمل ويتكلم معها برفقة شديدة، مع أنه لا يتعامل مع امرأته بنفس الطريقة أو الزوجة التي تهتم بزميلها أكثر من زوجها).
٧. تخفي حدود التلامس الجسدي مع الجنس الآخر: وحتى الهزار باليد بحجة الانفتاح المجتمعي. وهذا قد يغيظ شريك حياتك.
٨. اللقاء على انفراد: وبصورة متكررة بحجة المشورة أو طلب المساعدة أو وجود أسرار بينهما لا يعرفها شريك الحياة وبشكل متكرر، مما يعطي الشيطان فرصة أن يقوم بباقي خطته في دمار الأسرتين.
٩. العلاقة الجسدية الكاملة: وهذا ممكن أن يحدث كنتيجة طبيعية لكل ما سبق.

أسباب وجود الخيانة في العالم:

١. إبليس وحربه المستمرة ضد الإنسان: لقد قال الرب يسوع عن إبليس في (يو ٨: ٤٤) «ذاك كان قتالاً للناس من البدء... لأنه كذاب وأبو الكذاب» لذلك يحذرنا الرسول بولس في (٢كو ١١: ٣) «ولكنني أخاف أنه كما خدعت الحية حواء بمكرها هكذا تقصد أذهانكم عن البساطة التي في المسيح».
 ٢. دخول الخطية إلى العالم: استطاع إبليس أن يخدع حواء وآدم وكسرا وصية الله وأكلا من الشجرة التي منع الأكل منها، وهكذا سقطا في الخيانة، وهكذا دخلت الخطية إلى العالم (رو ٥: ١٢) من أجل ذلك كإنما بإنسان واحد دخلت الخطية إلى العالم وبالخطية الموت وهكذا اجتاز الموت إلى جميع الناس إذ أخطأ الجميع. لذلك نقرأ في (غل ٥: ١٩ - ٢٠) «أعمال الجسد ظاهرة التي هي زنى عهارة نجاسة دعارة... عداوة خصام غيرة سخط تحزب شقاق بدعة».
- وهكذا أصبح الإنسان يستسهل الإشباع الغريزي للمتعة بأي طريقة فلا يوجد إنسان طبيعي يستطيع أن يعيش حياة القداسة الصحيحة كما رتبها الله ولا يدرك نتائج الخيانة المريرة عليه وعلى أولاده وعلى ارتباطه الذي كان مبنياً على عهد مع شريك حياته أمام الله.

٣. الإغواء: هو تحريك الرغبات الطبيعية للإنسان وإشباعها بأي طريقة وهذا ما وقعت فيه حواء (اتي ٢: ١٣) «المرأة أغويت» وأيضًا يحذر الحكيم سليمان من الافتتان (أم ٥: ٢٠) «فَلِمَ نَقُتْنُ يَا ابْنِي بِأَجْنِبِيَّةٍ، وَتَحْتَضِنُ غَرِيبَةً؟».
- ولا ننسى ما حدث مع شمشون (قض ١٦) وأيضًا الملك داود (٢ صم ١١)
٤. عدم إدراك المؤمن الحقيقي أن جسده هو هيكل للروح القدس: بل إنه جزء من الهيكل العام ألا وهي الكنيسة، فالخيانة لا تدنس الهيكل الخاص به فقط، ولكنها تدنس الهيكل العام وهذا ما يبرر محاسبة الكنيسة للشخص الزاني. (١ كو ٥: ١-١١) «يسمع مطلقًا أن بينكم زنى! وزنى هكذا لا يسمى بين الأمم... لا تخالطوا ولا تواكلوا مثل هذا»
٥. نسياننا أننا كائنات روحية وأن العلاقة الحميمة مع الله هي قمة الإشباع الحقيقي، وأن هذه العلاقة هي التي تستمر، بل أن حتى علاقة الزواج ستنتهي، وأن الزواج الصحيح صمم لأشخاص مشبعين بالمحبة الإلهية وليس شحاذين للحب.
٦. رسالة الكنيسة (الهيكل العام) هي نشر المفهوم الصحيح للقداسة والمحبة الإلهية ونشر رسالة المسيح وصورة العلاقة السماوية بين المسيح والكنيسة. لذلك إن لم تعالج حالات الخيانة بالاسلوب الصحيح بحسب الفكر الكتابي الذي قد يقود إلى التأديب الكنسي قد يقود هذا إلى فتح الباب أمام إبليس وانتشار الخيانة.
٧. الانفتاح الاجتماعي غير الحكيم وغير المنضبط وغير المراقب الذي يتجاهل مأساة السقوط بل ويتجاهل الخطية الساكنة فينا التي تجعلنا نبيح لأنفسنا ما لا يحل لنا (١ تس ٤: ٣-٦) «لأن هذه هي إرادة الله قداستكم. أن تمتنعوا عن الزنا، أن يعرف كل واحد منكم أن يقتني إناءه بقداسة وكرامة لا في هوى شهوة كالأمم الذين لا يعرفون الله. «أَنْ لَا يَتَطَاوَلَ أَحَدٌ وَيَطْمَعَ عَلَى أَخِيهِ فِي هَذَا الْأَمْرِ، لِأَنَّ الرَّبَّ مُنْتَقِمٌ لِهَذِهِ كُلِّهَا كَمَا قُلْنَا لَكُمْ قَبْلًا وَشَهِدْنَا».

وكلمة يتناول هنا تعني (أعطى خطوة زيادة بطمع) يتكلم عن الطمع في امرأة أخيه.

٨. فقدان أهم عمودين لحماية البيت: خضوع المرأة لزوجها ومحبة الرجل الصادقة الصحيحة لامرأته.

٩. ثقافة العصر الذي نعيش فيها وتشكلنا بروحه: هذه الروح أقنعنا بتلبية احتياجاتنا بغض النظر عن الوسيلة حتى لو كانت الوسيلة هي الانفصال أو الطلاق، بعكس المؤمن الذي يتشكل ويُقاد بروح الحق.

١٠. غياب المفاهيم الصحيحة عن قدسية العلاقة الجنسية والتركيز على الإشباع الغريزي بأي طريقة والانخداع بسهولة الحصول عليها بأساليب رخيصة. ونسبنا القول في (عب ١٣: ٤) «ليكن الزواج مكرماً عند كل واحد والمضجع غير نجس، وأما العاهرون والزناه فسيدينهم الله».

١١. الفهم الخاطئ للحب وإلصاق مفهوم الحب على إشباع الرغبات الجنسية بأي طريقة صحيحة كانت أو خاطئة، واقتناع الشخص أنه إن أشبع غرائزه بما يحبه فلن يحتاج شيئاً آخر في الحياة. ونسي أن الحب الزوجي هو قرار وعهد بالارتباط مدى الحياة. لذلك الخيانة هي كسر العهد أمام الله.

١٢. الفهم الخاطئ لمفهوم الجنس في الزواج وأنه ليس مجرد لذة وقتية، بل استكمال الالتصاق الكامل بين الزوجين. ولذلك الخيانة تقود إلى شرخ في الحياة الزوجية وتقود إلى الانفصال.

١٣. وضع توقعات وهمية غير صحيحة من الزواج مأخوذة من المجتمع والأفلام العالمية التي تجعلنا تجري وراء سراب، ونسبنا الأسس الصحيحة التي وضعها الله مؤسس الزواج للحياة الزوجية الناجحة السعيدة.

١٤. الإهمال الزوجي: نقرأ في (١ كو ٧: ٣) «ليوف الرجل المرأة حقها الواجب وكذلك المرأة أيضاً الرجل» فعندما يهمل أحد الزوجين واجباته الزوجية يعطي

فرصة لإبليس بالدخول. طبعًا هذا ليس مبررًا للخيانة ولكن لا ننسى الضعف البشري وحرب إبليس المستمرة. لذلك نقرأ في (١كو ٦: ٧) «لا يسلب أحدكم الآخر إلا أن يكون على موافقة..... لكي لا يجربكم الشيطان لسبب عدم نزاهتكم».

١٥. التحرش الجنسي: فلو كان الشخص قد تعرض للتحرش الجنسي قبل الزواج، ولم يعالج نفسيًا وروحياً فإنه يكون غير منضبط في احتياجاته الجنسية.

١٦. بيوت العائلات المختلطة: إن السكن معًا كعائلات في بيوت مشتركة يقود إلى سقوط الخصوصية والحدود في التعامل بين الرجال والنساء من كثرة التعامل اليومي. وهذه قد تقود إلى مقارنات بين الأزواج بعضهم لبعض وقد تتسبب في الارتياح لشخص آخر غير شريك الحياة ثم الاقتراب منه كبديل، وخصوصًا عند حدوث أية مشكلات بين الزوج والزوجة.

١٧. العنف: إن العنف النفسي أو الجسدي قد يقود إلى رفض شريك الحياة والسقوط في علاقه خاطئة تعويضية ولا يدرك الشخص أن الخيانة هي أصعب صور العنف التي تدمر الإنسان لذلك قال الحكيم سليمان في (أمثال ٦: ٢٧) «أياخذ إنسان نارًا في حضنه ولا تحترق ثيابه، أو يمشي إنسان على الجمر ولا تكتوي رجلاه».

١٨. إثبات الرجولة: يوجد رجال يتعمدون الخيانة لكي فقط يثبت رجولته. ونسي القول في (مز ٤٩: ١٢) «الإنسان في كرامة لا يبيت، يشبه البهائم التي تباد».

ما هي الأسباب الخاصة التي قد تؤدي إلى خيانة الزوجة:

١. فقدان احترام الزوجة لزوجها، ولا ترى فيه أنه يستحق أن يكون الرأس، وهذه هي قمة الخيانة. فإنها عندما ترى زوجها فاشلاً فهذا قد يؤدي بها

إلى إعجابها بشخصيات في مجال الخدمة أو الدراسة أو العمل و ترى أنهم ناجحون. مع أنها قد تكون المسؤولة عن نجاح أو فشل زوجها، نقرأ في (أم ٣١: ١٠-٢٣) «امرأة فاضلة من يجدها... بها يثق قلب زوجها فلا يحتاج إلى غنيمة... زوجها معزوف في الأبواب حين يجلس بين مشايخ الأرض.»

٢. تصديقات لأكاذيب شيطانية من خلال البحث عن الحب بمعانيه الخاطئة. وقد يكون السبب فقدانها بالفعل لعلاقة حميمة مشبعة وتقدير ومشاعر نقية. أو لأنها تبحث عن حب خاطئ تصورت أنها مفتقدة إليه. فما يدفعها للخيانة ليس الجنس في حد ذاته، بل الحب العاطفي.

٣. الانتقام: فأحيانا يكون سبب خيانة المرأة لزوجها هو الانتقام منه بسبب خيانتها لها.

٤. الخيانة الموروثة (اكف القدرة على فهمها تطلع البنت لأمها): لو الأبناء عاشوا في وسط عائلة حدثت فيها خيانات زوجية، تصبح الخيانة الزوجية بديلاً سهلاً ومقبولاً في الضمير الذي تشوه بالخطية.

٥. غياب الزوج باستمرار: سواء بوجوده كثيراً خارج البيت مع أصدقائه أو العائلة الكبيرة أو سفره لمدد طويلة في بلد أخرى داخل أو خارج بلده.

٦. دخول الشخص في علاقات عاطفية كثيرة قبل الزواج وعدم الانضباط العاطفي في الحياة. مما أسس لدى الشخص مفاهيم خاطئة للحب و يستمر الوضع بعد الزواج للبحث عن نفس السراب.

الحصاد المرير (نتائج الخيانة):

١. كسر العهد بينك وبين الله فالزواج هو عهد بينك وبين الله قبل أن يكون بينك وبين شريك حياتك.

٢. موت زوجي: فالزواج مبني على الالتصاق وأن يكونا جسداً واحداً وما تفعله الخيانة ليس إلا تمزيق لهذا الزواج. بل إن الضحية تتمنى الموت أكثر من خيانة شريكها.
٣. حزن للأطفال لأنهم ثمرة هذا الالتصاق: وعندما يتمزق الزواج بالخيانة تتمزق معه ثمرة هذا الزواج وتنهار صورة الأب أو الأم في أعينهم ويتولد عدم احترامهم لوالديهم وتنهار صورة الزواج والعهد بينكما.
٤. توريث الخطيئة: فكثيراً ما يحدث أن الأبناء يكبرون على نفس هذه القيم ويقومون مع زوجاتهم في المستقبل بالخيانة.
٥. حصاد أبنائنا لنتائج الخطيئة إذا ساروا في نفس الطريق (خر ٢٠: ٥) «أَفْتَقِدُ دُنُوبَ الآبَاءِ فِي الأَبْنَاءِ فِي الجِيلِ الثَّالِثِ والرَّابِعِ مِنْ مُبْغِضِيَّ».
٦. التأديب للمؤمن: فعندما لا يستجيب الخائن للرجوع والتوبة، يؤدبه الله حتى يرجع. وممكن أن يموت تحت التأديب (١كو ١١: ٣٠) «مِنْ أَجْلِ هَذَا فَيُكْمِ كَثِيرُونَ ضَعْفَاءُ وَمَرَضَى، وَكَثِيرُونَ يَزُقُّونَ».
٧. نقل للأمراض المختلفة مثل الإيدز وغيره.
٨. الموت: قد يقود الأمر إلى اندفاعه وعدم قدرته على ضبط نفسه فيقوم بقتل زوجته عندما يكتشف خيانة امرأته.
٩. انهيار الشهادة المسيحية: فلا مكان للشهادة عندما ينفصح الأمر وهذا سيحدث عاجلاً أم عاجلاً (مت ١٠: ٢٦) «لأنَّ لَيْسَ مَكْتُومٌ لَنْ يُسْتَعْلَنَ، وَلَا خَفِيٌّ لَنْ يُعْرَفَ».
١٠. فقدان وتحطيم العلاقات مع الأهل والأصدقاء بل وكل من حولك.
١١. الطلاق: فالطلاق بدايته ليست في المحاكم ولكنه يبدأ من لحظة خيانتك فالطلاق هو الانفصال، وما يحدث في الخيانة ما هو إلا دخول طرف آخر يفصل بينكما.

هل اللي بينكسر ممكن يتصلح (علاج الخيانة):

إن التفكير البشري الطبيعي يفقد الأمل في الإصلاح، لكن الله ليس لديه مستحيل. فهو قادر أن يخرج من المرارة حلاوة. فقط علينا الرجوع إليه وأخذ الخطوات التالية:

١. **التوبة الحقيقية لله:** فأنت بالخيانة كسرت عهد الزواج الذي بينك وبين الله قبل أن تكسر العهد بينك وبين شريك حياتك، وهذا الكسر لا يستطيع إصلاحه إلا الله. ولا تستمع لأكاذيب إبليس الذي يرمي عليك حججًا دفاعية لتبرير نفسك واستمع للقول في (رو ٢: ١) «لِذَلِكَ أَنْتَ بِلَا عُذْرٍ أَيُّهَا الْإِنْسَانُ كُلٌّ مِنْ يَدِينُ لَأَنَّكَ فِي مَا تَدِينُ غَيْرِكَ تَحْكُمُ عَلَى نَفْسِكَ». ردد الكلمات التي صرخ بها داود للرب بعد توبته عن الخيانة التي سقط فيها في (مزمور ٥١: ١ - ١٧).
٢. **الاعتراف بالخيانة والاعتذار لشريك حياتك:** حتى لو كان هذا سيجعلك تتحمل الكثير من النتائج. وهذا ما فعله داود عندما واجهه النبي ناثان بخطيته. (٢صم ١٢: ٧ - ١٣)
٣. **الهروب والبعد عن شهوات العالم التي تقود إلى إدمان الجنس:** متذكّر في القول في (٢ بط ١: ٤) «هاربين من الفساد الذي في العالم بالشهوة» وتجديد الذهن وتصحيح المفاهيم الخاطئة عن الزواج والجنس والحب.
٤. **طالما أن العلاقة الزوجية الصحيحة تُبنى على المحبة البازلة الخادمة وليس فقط الحب العاطفي، لذلك على الطرفين الثبات على العهد واحتمال الآخر مهما كانت تقصيراته لي.**
٥. **تعلم أن يكون مصدر شعبك الحقيقي هو الله وتذكر ما قاله الرب يسوع للمرأة السامرية في (يو ٤: ١٣ - ١٤):** «كل من يشرب من هذا الماء يعطش أيضًا ولكن من يشرب من الماء الذي أعطيه أنا فلن يعطش إلى الأبد» ويكتب الحكيم سليمان في (أم ٢٧: ٧) «النفس الشبعانة تدوس العسل وللنفس الجائعة كل مر حلو».

ويقول بولس الرسول في (غل ٢: ٢٠) «فَمَا أَحْيَاهُ الْآنَ فِي الْجَسَدِ، فَإِنَّمَا أَحْيَاهُ فِي الْإِيمَانِ، إِيْمَانِ ابْنِ اللَّهِ، الَّذِي أَحَبَّنِي وَأَسَلَّمَ نَفْسَهُ لِأَجْلِي»، «فكلمة إيمان ابن الله تعني ارتباط ابن الله بنا ودخولنا في علاقة خاصة تشبع كياناتنا الداخلي فتشعرنا بلذة باقي العلاقات وتكون المقياس الأساسي لأي علاقة في حياتنا.

٦. **التدريب على حياة العفة (ضبط النفس)** وخصوصًا من لهم وقت طويل في الخيانة الزوجية سواء من خلال النت أو الخيانة المباشرة، فهم يحتاجون إلى تدريب بالروح القدس وتطبيق ما قاله الرسول بولس في (١ كو ٩: ٢٧) «أقمع جسدي وأستعبده» وما قاله أيوب قديمًا في (أي ١: ٣١) «عهدًا قطعت لعيني، فكيف أتطلع في عذراء» ولنسمع القول في (رؤ ٢: ٥) «فَأَذْكُرْ مِنْ أَيْنَ سَقَطْتَ وَتَبَّ».

٧. إن أمكن مشاركة أحد المؤمنين الموثوق فيهم من نفس الجنس لمساعدتك على تخطي هذا. «اعترفوا بعضكم لبعض بالزلات، وصلوا بعضكم لأجل بعض لكي تشفوا».

٨. **التعويض:** لا شيء يعوض الضحية على ما فعلته الخيانة فيه. ولكن تقديم محبة عملية مضاعفة يكون تعبيرًا عمليًا عن التوبة والرجوع عن الخيانة.

٩. **العودة إلى الالتصاق والتواصل** وخصوصًا تواصل العلاقة الحميمة. فالفراغ الزوجي ما هو إلا نوع من الخيانة، أما الرجوع إلى العلاقة الحميمة بينكما فهو من الدلائل القوية لشريك حياتك على رجوعك إلى المحبة الأولى (سألت إحدى الزوجات: لماذا لا تشكين في زوجك رغم وجوده في مكان يشجع على الخيانة؟! ردت الزوجة: إنني أشعر بإخلاصه في العلاقة الحميمة فكل زوجة تستطيع أن تعرف مدى إخلاص زوجها في العلاقة الحميمة).

١٠. **تحمل نتائج الخطية المريرة:** فالخطية لها ثمن ولها نتائج، المسيح دفع ثمن العقاب الأبدي، ولكن علينا أن نتحمل النتائج الحاضرة. عندما نقرأ قصة سقوط داود في الزنا ثم رجوعه وتوبته، أرسل له الرب النبي ناثان قائلاً في

(٢ صم ١٢: ٩ - ١٤) «لماذا احتقرت كلام الرب لتعمل الشر في عينيه... والأُن لا يفارق السيف بيتك... من أجل أنك قد جعلت بهذا الأمر أعداء الرب يشمتون، فالابن المولود لك يموت» ويحذر الرسول بولس المؤمنين بالقول (١ كو ١١: ٣٠ - ٣٢) «من أجل ذلك فيكم كثيرون ضعفاء ومرضى وكثيرون يرقدون. لأننا لو حكمنا على أنفسنا لما حكم علينا. ولكن إذ قد حكم علينا نؤدب من الرب لكي لا نُدان مع العالم».

١١. اغفر لنفسك أصعب نتائج الخطية هي الشعور بالذنب. وهذا ما حدث مع داود عندما أخطأ وسكت. ولكن عندما اعترف وتاب نقرأ القول في (مز ٣: ٣٢ - ٧) «لما سكت بليت عظامي من زيفي اليوم كله... أعترف لك بخطيتي ولا أكتم إثمي. قلت أعترف للرب بذنبي وأنت رفعت أثام خطيتي... أنت ستر لي. من الضيق تحفظني. بترنم النجاة تكتفني». لذلك تدرب أن تغفر لنفسك كما غفر لك المسيح.

ماذا عن الضحية وخصوصاً لو كانت مؤمنة (الانفصال أم عودة الاتصال؟):

١. التوبة الحقيقية والرجوع إلى الله والاعتراف بأنها كانت طرفاً في المشكلة، ثم أخذ خطوات عملية للعدول عن كل السلوكيات التي استعملها إبليس لإسقاط الشريك الخائن في الخيانة.

٢. لو شريك الحياة الذي خان تاب توبة حقيقية على الطرف الآخر أن يختار:

• إما أن يغفر كما غفر لنا المسيح عندما تركناه وكسرنا الوصية ودفع هو الثمن عنا على الصليب متذكّرين القول في (كو ٣: ١٣) «محتملين بعضكم بعضاً ومسامحين بعضكم بعضاً. إن كان لأحد على أحد شكوى كما غفر لكم المسيح، هكذا أنتم أيضاً» ويجب البعد عن المعايير أو التذكير بالماضي وخاصة عند وقوع أي خلافات بينكما فكون الكتاب أعطى تصريحاً أو إذناً

بالانفصال فمن الممكن التنازل اختياريًا عن هذا الإذن لسلامة البيت وحفاظًا على الأولاد فهو إذن وليس أمرًا.

- إن لم يستطع شريك الحياة التحمل، عليه أن يختار ما بين الانفصال وهما في نفس المنزل، أو الانفصال وكل واحد في منزل مختلف أو الطلاق وخصوصًا إذا لم يتب الطرف الآخر ويتوقف عن هذه التصرفات الشريرة وحماية للأولاد (فيوجد آباء يعتقدون على بناتهم) مع مراعاة أن ضريبة الانفصال يتحملها الاثنان. فكلما يترك الرجل أباه وأمه ويلتصق بامرأته تشبيهه يُعني لصق لوحين أو ورقتين معًا بالغراء في حالة نزعهما يصيبهما هما الاثنان العوار.
- إذا قررت الزوجة (الضحية) أن تغفر وتسامح وتستمر في العلاقة الزوجية، إياها أن تفقد احترامها لزوجها أو فقدانها للروح الوديع الهادئ. لو أن الزوج (الضحية) قرر أيضًا الغفران والمسامحة، عليه تقديم المحبة الحقيقية المكتوب عنها أنها «تستر كثرة من الخطايا» (١ بط ٤ : ٨) وأخذ دوره الصحيح كراس البيت.

وقفة معك وليس ضدك:

١. إن كنت تريد أن تعيش حياة القداسة العملية، ليس عليك إلا أن تخاف الله فهذه هي قمة القداسة (أم ٩ : ١٠) «بَدْءُ الْحِكْمَةِ مَخَافَةُ الرَّبِّ، وَمَعْرِفَةُ الْقُدُّوسِ فَهْمٌ». وتقول دائمًا ما قاله يوسف قديمًا «كيف أصنع هذا الشر العظيم وأخطئ إلى الله».

٢. تذكر أن غفران الله لنا مستمر على حساب عمل الصليب ولا ننسى القول «إن اعترفنا بخطايانا فهو أمين وعادل حتى يغفر لنا خطايانا ويطهرنا من كل إثم» (ايو ١ : ٩)

٣. حارب لأجل زواجك ولا تعطِ الفرصة لإبليس المكتوب عنه «ذاك كان قتالاً للناس من البدء» (يو ٨ : ٤٤). فأنت لا تحارب شريك حياتك بل إبليس، لذلك قف في صف الله وطبق القول «اخضعوا لله، قاوموا إبليس فيهرب منكم» (يع ٤ : ٧) وهكذا تحمي بيتك، اعلم أنه بمجرد حدوث الخيانة ستجد إبليس يحلي لك الحياة لكي تستمتع بالخطية. ولكن سرعان ما تستيقظ على الدمار الشامل لبيتك، ولكن إن كنت ابناً لله وتعيش في مخافته دائماً سوف تجد الله دائماً بجانبك ويحفظك من السقوط ويردك للتوبة والرجوع الكامل وتختبر القول «لا تشمتي بي يا عدوتي إذا سقطت أقوم، إذا جلست في الظلمة، فالرب نور لي» (مي ٧ : ٨)

في الختام أقول:

الأمانة هي: حفظ حقوق الله في جو من التقوى

«اصحوا واسهروا لأن إبليس خصمكم كأسد زائر يجول من بينتلعه هو، فقاوموه راسخين في الايمان» (ابط ٥ : ٨ - ٩)

«فَإِنَّ مُصَارَعَتَنَا لَيْسَتْ مَعَ دَمٍ وَلَحْمٍ، بَلْ مَعَ الرُّؤْسَاءِ، مَعَ السَّلَاطِينِ، مَعَ وُلَاةِ الْعَالَمِ عَلَى ظُلْمَةٍ هَذَا الدَّهْرِ، مَعَ أَجْنَادِ الشَّرِّ الرُّوحِيَّةِ فِي السَّمَاوِيَّاتِ». (أف ٦ : ١٢)

للحفظ:

«إِذَا لَيْسَا بَعْدَ اثْنَيْنِ، بَلْ جَسَدٍ وَاحِدٍ وَمَا جَمَعَهُ اللَّهُ لَا يَفْرَقُهُ إِنْسَانٌ»

(متى ١٩: ٦)

للمناقشة:

١. اشتكت لكِ زوجة من خيانة زوجها لها، هل تنصحينها بالغفران أملاً في توبته في المستقبل وحرصاً على سلامة الأولاد، أم أن تترك المنزل نهائياً حفظاً على كرامتها التي أهينت مع زوج يستحيل أن تعيش معه بعد الخيانة؟

.....
.....

٢. قدمي بعض النصائح لزوجة لكي تحافظ على زواجها؟

.....
.....

٣. ماذا تقولين لزوجة ضعيفة أمام الرسائل والإغراءات خاصة في وقت تجاهل الزوج؟

.....
.....

٤. قدمي نصائح لزوجة في بيت عائلة وتتعرض للتحرش ومع كثرة الإلحاح ومن الطرف الآخر تسقط في خطايا مشينة؟

.....
.....



الدرس الثالث عشر

سن الاكتمال (سن الأمل)

حان وقت التغيير

الهدف: أن تدرك المرأة أن قيمتها في المسيح وليس في أي شيء آخر، وأن تعمل على تطوير نفسها ويكون هذه السن بداية التغيير الحقيقي والانطلاق.

المراحل المختلفة التي تمر بها المرأة في حياتها وفق دراسات علمية:

١. الطفولة: من الولادة وحتى الثانية عشرة.
٢. مرحلة المراهقة: من سن الثانية عشرة وحتى سن العشرين وهي مرحلة النضوج الجسدي والنفسي وتكوين الشخصية.
٣. مرحلة النضوج: من سن العشرين وحتى سن الأربعين وهي مرحلة العمل والتمتع بالحياة.
٤. مرحلة منتصف العمر: من سن الأربعين وحتى سن الستين: اكتمال النضج وهي السن التي يحدث فيها تغيرات عضوية وهرمونية داخل جسم الإنسان، وتعود إلى تغيرات في اهتمامات وأولويات الحياة.
٥. الشيخوخة: من سن الستين فصاعدًا وفيها يحدث الضعف الجسدي والذهني.

سن الأمل (أزمة منتصف العمر)

هي مرحلة انقطاع الدورة الشهرية تمامًا وهي ظاهرة طبيعية تحدث لدى كل السيدات عندما تصل المرأة عمر ٤٥ - ٥٥ سنة.

وغالبا ما تصل المرأة لسن الأمل (اليأس) بصورة تدريجية، حيث تُسمى الفترة السابقة لانقطاع آخر دورة شهرية عندما تقل مستويات الهرمونات التناسلية وتظهر الأعراض المترتبة على انسحاب الهرمونات بفترة ما قبل اليأس (premenopause).

ولكن أحيانًا يحدث فجائيًا، حيث تنقطع الدورة فجأة بعد سنوات الانتظام. ويُطلق على الفترة التالية لها بفترة ما بعد اليأس (menopause).

الأسباب التي تؤدي إلى وصول المرأة إلى سن الأمل (اليأس):

١. الأسباب العضوية الجسدية: نتيجة قلة إنتاج هرمون الإستروجين الذي يؤدي إلى ظهور الأعراض في هذه الفترة من الهبات الحرارية، وهشاشة العظام، والأرق، وتقلبات المزاج...إلخ.

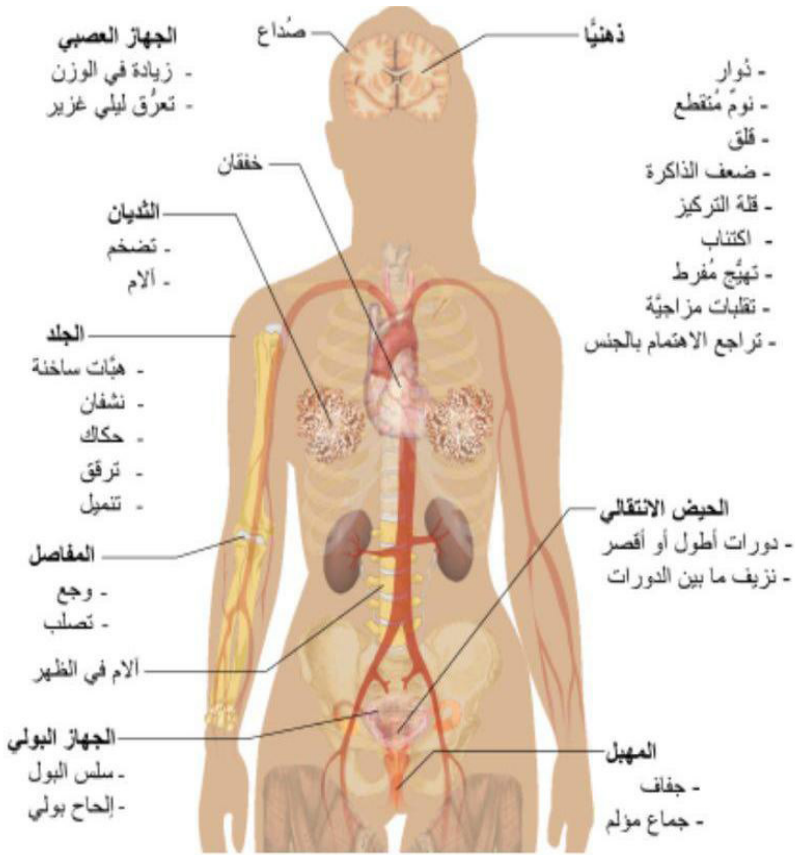
٢. الأسباب الجراحية: مثل استئصال المبيضين وقناة فالوب ويسمى هنا: اليأس الجراحي.

وتكون أعراض انسحاب الهرمونات هنا قوية وفورية، أما في حالة استئصال الرحم فقط بدون المبايض، لا يؤدي غالبًا إلى ظهور الأعراض.

الآثار المحتملة لفترة ما حول سن الأمل (الفترة الانتقالية):

وقد تحدث هذه التغيرات قبل سن ٤٥ عندما يكون المبيض غير قادر على إنتاج هرمون الإستروجين، رغم وجود بويضات ويكون ذلك غالبًا نتيجة مشاكل في جهاز المناعة.

وتتعرض المرأة لكثير من التغيرات في هذه الفترة العمرية منها:



أعراض انقطاع الطمث

١. انقطاع الطمث: لا يحصل فجأة، بل قد يسبقه عدم انتظام في الدورة الشهرية لمدة عدة شهور، كما يمكن أن يكون نزيحاً قوياً لفترة معينة.

٢. الهبات الحرارية (موجات الحمى): حدوث نوبات من حرارة في الوجه والرأس واليدين، مع نوبات من زيادة العرق في اليدين والجسد وتختلف هذه الأعراض من سيدة لأخرى.
٣. عدم القدرة على النوم والقلق وتغير في المزاج.
٤. أحيانًا ألم عند الجماع وذلك لنقص هرمون الإستروجين، مما يؤدي إلى قلة إفرازات المهبل الذي يؤدي إلى ترقق في أغشية المهبل وعنق الرحم مع قلة التمتع بالعلاقة الحميمة.
٥. زيادة هشاشة العظام وزيادة نسبة التعرض للكسور مع آلام في المفاصل.
٦. أمراض القلب والشرابين: تزيد نسبة الإصابة بها بسبب زيادة الكوليسترول، نتيجة نقص الإستروجين.
٧. تقلبات مزاجية وكأنها في سن المراهقة مع زيادة في التوتر وسرعة الانفعال. مع صعوبة التركيز وشعور بالوحدة وعدم القبول من الآخرين.
٨. مشاكل في الجهاز البولي وقد يصاحبه أحيانًا مشاكل في التبول (سلس بولي).
٩. الآثار الجلدية والأنسجة: مثل ترقق الجلد وانخفاض مرونته، أحيانًا ضمور أو صغر حجم الثدي.
١٠. الآثار النفسية: حيث ترى نفسها في هذه الفترة بلا قيمة، نتيجة لتعبها الشديد في الفترة الماضية لأجل زوجها وأولادها وشعورها الآن إنه لم يعد لها أي احتياج.

الحاجة إلى مزيد من الثقافة حول سن الأمل:

تتصور معظم السيدات هذه المرحلة تصورًا خاطئًا، فهي مرحلة طبيعية وليست مرضًا ولهذا يجب اعتبار غياب الدورة تحولًا إيجابيًا في حياتها وبدلاً من اعتبار

أنها دلالة على فقدان القدرة على الإنجاب، إنها مرحلة مهمة في حياتها بعكس ما يعتقد الكثيرون، وبهذا تكون من المراحل الذهبية التي تجني ما زرعت طوال الأعوام السابقة. وأصبح لديها الوقت للاهتمام بنفسها والاستمتاع بالحياة الزوجية والاجتماعية بشكل أفضل في هذا الوقت.

فهو بداية طريق وليس نهاية، هو سن الوقوف على أرض صلبة والتعلق الكامل بالرب. ولها وعد الرب في إش ٤٦ : ٣-٤ : «المُحمَّلين علىَّ من البطن، المحمَّولين من الرحم. وإلى الشيخوخة أنا هو، وإلى الشبيبة أنا أحمل. قد فعلت، وأنا أرفع، وأنا أحمل وأنجي».

وهذا يقودها إلى تغيير في ذهنها وقناعاتها مع تغيير في أسلوب حياتها وهذا يحتاج أن تُدرب نفسها، فيقودها ذلك إلى تذوق واستمتاع حقيقي وهنا تختبر ما قاله كالب بن يُفنة: «كما كانت قوتي حينئذ، هكذا قوتي الآن للحرب وللخروج وللدخول» (يش ١٤ : ١١).

ليت الرب يُشجعنا لنكتشف كل يوم أنه رفيق لنا، بل يقودنا في موكب نصرته، ونترك تأثيرًا حقيقيًا في عالم المرأة. ونحن مشتاقون إلى هذا التغيير المؤثر في مجتمعنا.

نصائح مهمة للمرأة في هذه الفترة:

أنتِ لستِ الوحيدة فيما تمرين فيه، فأنتِ بيدك أن تجعلي هذه الفترة سن اليأس وبيدك أنتِ تجعلينها سن الأمل والانطلاق والتغيير. وهو أكبر وقت للتمتع بقوة الله مع ضعفك الشديد، مستمتعة بقول الرب لك: «تكفيك نعمتي لأن قوتي في الضعف تُكمل» (٢كو ٩: ١٢).

فيكون اختبارك إنه سن التقدم إلى الأمام وليس سن التراجع للخلف، سن الأمل وليس سن اليأس، سن النصر والثبات... وهذا هو اختيارك.

نصائح أخيرة:

١. تناول أغذية صحية مثل الخضار والفاكهة والحليب ومشتقاته. مع تناول الفيتامينات مثل: تناول أقراص فيتامين E يقلل من الحرارة والتعرق، كما إن فيتامين D يقلل من نسبة التعرض للكسور وهشاشة العظام.
٢. كما ينصح كثير من الخبراء بتناول حبوب الصويا، حيث أنها في تركيبها مشابهة لهرمون الإستروجين الموجود في جسم المرأة وبالتالي التقليل من أعراض نقص هذا الهرمون.
٣. ممارسة تمارين رياضية لتحافظ على وزنها وتخفف من آلام الظهر والمفاصل. وأيضًا من انخفاض ضغط الدم ونسبة الكوليسترول وفي نفس الوقت تكون النساء اللاتي يمارسن الرياضة أكثر حيوية.
٤. تجنب الشرب الزائد للقهوة والشاي لأنها تحتوي على مواد مسببة للأرق والتوتر، والبعد عن الضغوط النفسية.
٥. الاهتمام بالنظافة الشخصية ولا سيما الأعضاء التناسلية للحماية من الالتهابات. كما يُنصح باستخدام المرطبات المهبلية ولا سيما من الذين يُعانون من الجفاف وذلك لتقليل الألم أثناء الجماع.
٦. تشارك أفراد أسرتها ولاسيما زوجها بمشاعرها والتغيرات التي تتعرض لها وتطلب منهم التفهم والمساعدة.
٧. أخذ الهرمونات البديلة مثل الإستروجين والبروجيستيرون وهذا النوع من العلاج لا ينصح به بدون استشارة الطبيب المعالج، كما إنه لا يُستعمل في حالات سرطانات الثدي وبطانة الرحم.
٨. كوني واثقة من نفسك وابتعدي عن أي مؤثرات سلبية، لتستطيعي بعد المرور بهذه الفترة أن تكوني دعمًا لسيدات كثيرات محتاجات دعمك لهن.

وهنا أود القول إن المرأة كالجوهرة، كل ما تحتاجه هو بعض الفحوصات ليبقى بريقها لامعًا. وأن تدرك أن هذه السن بداية التغير الحقيقي، فتكون قادرة على تطوير نفسها.

للمناقشة:

١. قدمي نصائح لزوجة في الأربعينات كيف تهتم بنفسها؟

.....

٢. اذكرين أمرين أو أكثر تعلمتيهما من درس سن الأمل؟

.....

٣. هناك تحديات نفسية أخرى لم نتعرض لها في الشرح مثل: (التنافس مع السن الأصغر - صراع الشعور بتباعد الزوج - الزوج مجرب في هذه المرحلة بالخيانة - الشعور بالوحدة) ما النصيحة الواجب تقديمها إزاء هذه التحديات؟

.....



الدرس الرابع عشر

كيف تعرفين أن زوجك يمر بأزمة منتصف العمر؟

من سن ٤٠ إلى ٦٠ تقريباً.

هناك بعض الملامح التي قد تشير إلى ذلك، على رأسها:

١. رغبة مفاجئة في تغيير العمل دون سبب ملموس.
٢. ملل غير مفسر من كافة الأنشطة والمهام التي كانت تسعده سابقاً.
٣. تغير ملحوظ في العادات والاهتمامات والذوق العام.
٤. شراء ملابس جديدة تختلف عن الطراز المعتاد، بشكل مكثف واهتمام متزايد بالمظهر والصورة الجسدية.
٥. نوبات من العصبية والغضب المبالغ به من روتين الحياة اليومية.
٦. حالة من الانفصال النفسي والعاطفي عن الأسرة والأبناء.
٧. اختيار أصدقاء جدد من مراحل عمرية مختلفة.
٨. التفكير ملياً في أمور وجودية مثل: جدوى الحياة والموت وغيرها.
٩. الرغبة في التخلص من كافة القيود الأسرية والوظيفية والمجتمعية.
١٠. غضب متزايد حول العادات والتقاليد.

أمور يجب فهمها جيداً عن أزمة منتصف العمر:

هناك عدة نقاط من المهم فهمها عن أزمة منتصف العمر للتعامل معها بنجاح، أهمها:

١. هي ليست حالة مرضية، ومن يمر بها ليس مريضاً نفسياً، وإنما هي أحد التطورات الشخصية التي يمر بها الإنسان. على الرغم من ذلك، عادة ما تصاحبها بعض الأعراض النفسية مثل: الاكتئاب والتوتر.

٢. هي لا تستدعي السخرية أو الاستنكار.

٣. من يمر بها ليس متصابياً أو شخصاً غير مسؤول.

كيف تتعاملين مع زوجك في أزمة منتصف العمر؟

١. تفهمي ما يمر به: واقري أكثر عن طبيعة هذه المرحلة من حياته.

٢. لا تنتقدي أيّاً من تصرفاته أو اهتماماته الجديدة، وواجهي ذلك بقبول، حتى لا تتخذي موقفاً مماثلاً للآباء والأمهات في مرحلة المراهقة، فأنت لستِ أمه، أنتِ شريكة حياته في كافة مراحلها، ما دمتِ ترغبين في الاستمرار معه.

٣. لا تفقدي الثقة به وبذاتك: فكل ما يمر به ليس خيانة لك، ولا يشير بالضرورة إلى انغماسه في علاقة عاطفية جديدة، أو كونه يسعى للانفصال عنك. هو فقط يبحث عن ذاته ويسعى لاختبار أمور جديدة للتأكد من جدوى حياته، لذا، فالأمر لا يتعلق بك وإنما به.

٤. شاركه الأزمة: من خلال مشاركته في اهتماماته الجديدة ومساعدته على اختيار طراز جديد لمظهره. كوني جزءاً من رفقة الجديدة، إن رغب في ذلك، ولكن احرصي على توفير مساحة من الحرية والاستقلال عنك له.

٥. دعيه يبحث عنك: لا تلاحقيه، وكوّني لنفسك اهتمامات ودائرة اجتماعية مستقلة، حتى لا تصبحي جزءاً من الروتين الذي يسعى للتخلص منه، وإنما فصل في المغامرة والحياة الجديدة التي يبحث عنه.

للمناقشة:

١. ماذا تفعلين إذا كان زوجك يمر بأزمة منتصف العمر؟

.....

٢. قدمي نصائح لزوجة زوجها يمر بأزمة منتصف العمر؟

.....



الدرس الخامس عشر

في بيتنا مريض نفسي

عندما يرد ذكر المريض النفسي، سرعان ما يقفز إلى الذهن صورة ذلك الشخص الهائم على وجهه في الشوارع، حافي القدمين، ممزق الثياب، منكوش الشعر، وهو يكلم نفسه، ويشير إشارات غير مفهومة، ويتصرف تصرفات غريبة. أو صورة المريض الموجود في مستشفيات الأمراض العقلية كما صورتها بعض الأفلام القديمة والتي تركز على الجزء الكوميدي أكثر مما تهدف إلى نقل الواقع. ولذلك أصبح المرض النفسي تهمة يجب التبرؤ منها، ووصمة تؤثر على السمعة ويجب إخفاؤها قدر الإمكان.

والواقع ليس هكذا، فالمرض النفسي ليس تهمة أو وصمة. وليس كل الواقع هكذا، فليس كل المرضى النفسيين هم المشردون أو مرضى المستشفيات النفسية. إذًا...

ما هي النفس؟ وما هو المرض النفسي؟

النفس هي عبارة عن أفكار وإدراك - مشاعر وعواطف - إرادة وسلوك. وهناك مراكز معينة موجودة في المخ مسؤولة عن القيام بهذه النشاطات النفسية من خلال تفاعلات كيميائية تحدث بها. وإذا حدث اضطراب لهذه التفاعلات الكيميائية، حدث المرض النفسي. وهذا الاضطراب قد يحدث لأسباب بيولوجية أو سيكولوجية أو

إجتماعية؛ بمعنى أنه قد يكون بسبب استعداد بيولوجي وراثي موجود لدى الشخص، هذا الاستعداد ربما يظل كامناً لفترة ثم يظهر نتيجة ضغوط نفسية خارجية، أو قد يظهر من البداية بدون أي ضغوط. وقد يكون المرض النفسي بسبب ضغوط خارجية أكبر من طاقة احتمال الشخص، أو نتيجة تراكمات من ضغوط نفسية لفترة طويلة. وقد تحدث نتيجة نشأة خاطئة وسط عائلة مضطربة نفسياً... إلخ. وغالباً ما يحدث المرض النفسي نتيجة بعض أو كل هذه الأسباب معاً، وقلما يحدث لسبب واحد.

إذاً، المرض النفسي (مثل الإكتئاب والقلق والوسواس القهري والشيزوفرينيا والإدمان.. إلخ) يحدث نتيجة لأسباب بيولوجية أو سيكولوجية أو إجتماعية، تؤدي إلى اضطرابات كيميائية في مراكز معينة في (عضو) المخ، وهذا يؤدي إلى ظهور أعراض المرض.

نخلص من هذا إلى أن المرض النفسي هو مرض عضوي، لا يفرق أي شيء عن أي مرض آخر يصيب بقية أعضاء الجسم. هذه الحقيقة العلمية تساعد على إزالة وصمة المرض النفسي، وتجعل التعامل معه مثل بقية الأمراض العضوية.

أعراض المرض النفسي:

- هناك أعراض لا يشعر بها إلا المريض فقط (مثل شعور القلق لدى مريض القلق، أو وجود فكرة وسواسية داخل عقل المريض، كأن تلح على عقله فكرة بأنه قد ارتكب الخطية التي لا تغفر). هذا شعور وهذه فكرة لا يشعر بها أو يدركها سوى المريض فقط. وهناك أعراض يلاحظها المحيطون به (مثل التغيير في ملامح الوجه - الكلام - التصرفات: كالعنف أو الإندفاعية أو الإنعزال أو تكرار أفعال معينة.. إلخ).
- هناك أمراض نفسية لا تفصل المريض عن الواقع، يشعر فيها المريض بالمعاناة، وهو الذي يطلب الذهاب للطبيب النفسي ويوافق على العلاج (مثل اضطرابات الاكتئاب والقلق والوسواس القهري)، والتي كانت تُسمّى قديماً:

الأمراض العُصابية. وهناك أمراض نفسية أخرى ينفصل فيها المريض عن الواقع، ويتعامل مع أمور غير موجودة على أنها واقعية وحقيقية (مثل أن يسمع أصواتًا لأشخاص غير موجودين، ويتفاعل معها باعتبارها أصواتًا حقيقية - تسمى هلاوس سمعية، أو أن يعتقد اعتقادات خاطئة، ولكنها تكون راسخة وأكيدة بالنسبة له، ولا ينجح معه الاقناع أو التأكيد بعدم حقيقتها. مثل أن يقتنع بأنه مُراقب أو أن الآخرين يتحدثون عنه أو يشيرون إليه - تسمى ضلالات الإضطهاد أو الإشارة، أو بأنه شخصية عظيمة أو نبي مثلاً - تسمى ضلالات العظمة، أو أن زوجته تخونه - تسمى ضلالات الخيانة... إلخ). وأحيانًا يتصرف بناء على هذه الضلالات (كأن يخاف من إضطهاد غير واقعي، فيمتنع عن الذهاب لعمله. أو أن يتصرف بعنف إنتقامًا من خيانة أو إيذاء غير موجود). مشكلة هذا المريض أنه لا يرى نفسه مريضًا (أي أنه غير مستبصر بحالته)، وفي بعض الأحيان لا يشعر بأي معاناة، ولكن مَنْ حوله هم الذين يعانون بسببه، وقد يُشكّل خطورة على نفسه (كأن يسمع صوتًا يدفعه للانتحار) أو أن يكون سبب خطورة على الآخرين، ويرفض الذهاب للطبيب وتعاطي العلاج الدوائي، وغالبًا ما يحتاج للحجز في مستشفيات الطب النفسي. هذه الأمراض كانت تُسمى قديمًا الأمراض الذُهانية (أو العقلية)، مثل الفصام (الشيذوفرنيا) والهوس.

• هناك أعراض جسمانية، سببها الاضطرابات النفسية. تسمى الأعراض النفسجسمانية. لعل أشهرها هو القولون العصبي واضطرابات المعدة والصداع المزمن وآلام متفرقة بالجسم تنتقل من مكانٍ لآخر. وأيضًا «اضطراب الهلع» يصاحبه زيادة في ضربات القلب وصعوبة في التنفس. فيذهب المريض للطبيب الباطني، ويقوم بعمل كل الفحوصات والتحليل اللازمة، ليجد أنها كلها سليمة. وربما يصف له الطبيب بعض الأدوية لعلاج الأعراض الجسمانية، ولا يتحسن المريض. وهنا تأتي التعليقات التي تزيد من تعب المريض، مثل:

«أنت اللي واهم نفسك» - «أنت مش عندك حاجة، لكن متهيا لك». وربما يذهب البعض بفكره إلى أنه «معمول له عمل أو سحر»!! والواقع أنه لا هذا ولا ذاك، ولكن هذه أعراض جسمانية حقيقية يشعر بها المريض فعلاً، ولكن سببها هو ضغط نفسي، وليس مرض عضوي. وتحسن هذه الأعراض بعد تلقي العلاج النفسي، وليس الباطني.

• لكي يتم تشخيص الاضطرابات النفسية، لا يكفي وجود أعراض مرضية نفسية، ولكن يجب أن تستمر لفترة معينة (تحدد طبقاً لنوع المرض)، وتسبب معاناة لصاحبها أو للمحيطين به، وتؤثر سلباً على آدائه ووظيفته ودوره في الحياة.

إنكار وجود الاضطراب النفسي من قبل المريض أو الأهل، بسبب الخوف من وصمة المرض أو بسبب عدم المعرفة بأعراضه، يزيد من معاناة المريض، ويؤدي لحدوث مضاعفات أو مشكلات في كثير من المجالات مثل العمل أو الأسرة أو العلاقات. وإذا طالقت الفترة بين حدوث المرض وبين البدء في العلاج، قد تقل استجابة المريض للعلاج.

كيف يتعامل الأهل مع المريض النفسي؟

• أكثر ما يحتاجه المريض النفسي هو شخصٌ يستمع إليه ويتفهم معاناته ويشعره بالقبول غير المشروط وبأنه متواجد إلى جواره. في كثير من الأوقات، لا يحتاج المريض النفسي إلى التهوين أو تبسيط مشكلته، أو تلقي كلمات النصح أو الوعظ.

• إقناعه بأن المرض النفسي هو مرض عضوي، وليس نتيجة مشكلة في العلاقة مع الله، أو يدل على ضعف الثقة فيه؛ فالإيمان لا يحمي من مرض الإكتئاب، تماماً كما أنه لا يحمي من مرض الإنفلونزا، مع أن المرض النفسي قد يؤثر على شكل العلاقة مع الله؛ فمريض الاكتئاب لن يختبر الفرح عندما يصلي، أو ربما يعوقه المرض عن الذهاب لاجتماعات الكنيسة (بالطبع

أفترض أن هذا المؤمن لا يراعي خطية في حياته «راجع مزمو ٦٦: ١٨».

- تشجيعه على الذهاب للطبيب النفسي، والتأكد من انتظامه على العلاج الدوائي النفسي. صحيح أن علاج الاضطرابات النفسية ليس دوائياً فقط، ولكن إذا رأى الطبيب ضرورة تعاطي العلاج الدوائي، فلا بد من الالتزام بذلك. وفي حالة عدم الاقتناع برأي هذا الطبيب، فمن الممكن استشارة طبيب نفسي آخر. وبخصوص العلاج الدوائي النفسي، يجب معرفة الآتي:

† الأدوية النفسية لا تؤثر سلبيًا على كيمياء المخ. في الحقيقة، المرض النفسي هو الذي يسبب اضطرابًا في كيمياء المخ، ويعمل العلاج الدوائي على اصلاح هذا الاضطراب.

† بعض الأدوية النفسية قد تسبب إدمانًا أو اعتمادية، ولا يمكن صرف هذه الأدوية إلا بروشنة مختومة. والالتزام بجرعة ومدة العلاج الموصوف، لا يؤدي إلى الإدمان. أما معظم الأدوية النفسية لا تسبب ذلك، ومدة تعاطيها تعتمد على طبيعة الاضطراب النفسي. فإذا كان الاضطراب النفسي يحدث في شكل نوبة أو ارتبط بضغوط خارجية قد تتحسن أو تختفي، فإن العلاج يكون مؤقتًا. أما إذا كان الاضطراب مزمنًا، فلا يمكن إيقاف العلاج، وإلا عادت الأعراض للظهور من جديد. إذًا، لو لم يتمكن المريض من إيقاف العلاج النفسي، فليس لأنه قد أدمنه، ولكن لأن اضطرابه النفسي من النوع المزمن. (تمامًا مثل الأمراض المزمنة الأخرى كالضغط والسكر.. فأنت لا تُدمن علاج الضغط، لكنك لا تستطيع الاستغناء عنه).

† تعاطي العلاج الدوائي النفسي لا يعني مطلقًا ضعف الثقة في قدرة الله على الشفاء؛ فالله القدير هو أيضًا له سلطان: قد يختار أن يشفي بكلمة، وقد يختار أن يشفي من خلال الطب والأدوية.

† الأدوية النفسية تتفاوت في أعراضها الجانبية، فمعظم المرضى لا يشكون من أعراض جانبية، أو قد تكون الأعراض الجانبية مؤقتة وبسيطة

ومحتملة، أما النسبة الأقل هم الذين يعانون من أعراض جانبية شديدة. هذا الأمر يعتمد على عوامل كثيرة، من أهمها تفاعل الجسم مع الدواء، فقد يرتاح شخص على دواء معين، ولا يرتاح شخص آخر على نفس الدواء. ومن هنا تأتي أهمية المتابعة مع الطبيب النفسي للوصول إلى أفضل «توليفة» دوائية تتناسب مع هذا المريض: تحقق أفضل نتيجة علاجية، بأقل أعراض جانبية ممكنة.

† إذا ذكر المريض أنه يتمنى الموت أو أنه يفكر في الانتحار، فيجب أخذ هذا الأمر على محمل الجد، والإسراع في عرضه على الطبيب النفسي، ومتابعة المريض طول الوقت، وإخفاء أي شيء من شأنه أن يؤذي نفسه به، حتى يتحسن. ولكن إن لم يتمكن الأهل من توفير البيئة الآمنة للمريض في البيت، يجب عليهم حجزه بأحد مستشفيات الطب النفسي إلزامياً، حيث أنه يشكل خطورة على نفسه. وبالنسبة للأهل الذين يقولون بأن المريض لا يجرؤ على فعل ذلك، أو أنه يقول كلاماً لا يعنيه، فأقول لهم: أن تأخذوا حذرکم وتقوموا بدورکم في حماية المريض حتى لو لم يكن يعني ما يقول، أفضل كثيراً جداً من أن تطمئنوا أنفسکم ولا تقوموا بدورکم لتفاجئوا بأن المريض قد نفذ فعلاً ما كان قد هدد به. وقتها لن ينفع الندم.

• إذا اشتبه الأهل في أن الأعراض الموجودة لدى الشخص هي أعراضاً للمرض النفسي، وإنما نتيجة حروب شيطانية أدت إلى سكنى أرواح شريرة، نذكر لهم ما يلي:

† لا يعترف الطب النفسي بسكنى الأرواح الشريرة داخل الإنسان، ولكننا نؤمن بذلك طبقاً لما ذكره الكتاب المقدس. وإن حدث ذلك، فهو لا يحدث إلا مع غير المولودين من الله، الذين لا يسكن فيهم روح الله القدوس.

† قد لا يكون من السهل التفرقة بين سكنى الأرواح الشريرة وبين المرض النفسي. إذا اقتنع الطبيب النفسي بأن هذه الأعراض هي أعراض للمرض النفسي، ولكن الأهل يشتبهون في أن ما يحدث هو نتيجة لسكنى الأرواح الشريرة، ننصحهم بالآتي:

١. الصلاة والصوم: «وأما هذا الجنس لا يخرج إلا بالصلاة والصوم» (متى ١٧: ٢١)
٢. ألا يثقوا ثقة عمياء في مَنْ يدعون القدرة غير الطبيعية على إخراج الأرواح الشريرة، ويحرصوا على التواجد أثناء الصلاة، منعًا لحدوث أي تجاوزات أو إساءات بدنية أو جنسية.
٣. عدم إيقاف العلاج الدوائي، حتى يحدث التحسن، ويأذن الطبيب بذلك.

للمناقشة

١- الفرق بين الأمراض النفسية والعقلية؟

.....

٢- هل هناك إرتباط بين الأمراض النفسية والجسدية؟

.....

٣- ما هي الحالات التي يجب إدخال فيها المريض للمستشفى لتلقي العلاج؟

.....

٤- ما مدى موافقتك أو رفضك للفكرة التالية: لتجنب الحمل النفسي على المريض أو على أسرته لسبب الأضرار الاجتماعية في بعض المجتمعات التي قد تنجم عن ذهابه لعيادة الطبيب النفسي كأن يؤثر هذا على قرارات مستقبلية كالزواج وخلافه في هذه الحالة لا داعي للإفصاح عن المرض أو عن ذهابه للطبيب وتلقيه للعلاج ويقتصر معرفة الأمر في نطاق الأسرة فقط ولا يخرج خارجها سواء للعائلة الكبيرة أو لمجتمع الكنيسة وأعتقد الأطباء لديهم وعي بهذا البعد الاجتماعي ويراعون الحفاظ على أسرار المريض.

.....

.....



الاكتئاب

الاكتئاب: مرض يشمل الجسد والمزاج، والأفكار، ويؤثر على عادات الأكل والنوم، وشعور الإنسان تجاه نفسه، وكيف يفكر في أمره.

أضرار الاكتئاب ليس مثل مزاج سودى عابر. والمصابون بمرض الاكتئاب ليس بإمكانهم مجرد أن يستجمعوا شتات أنفسهم ليتحسنوا، فبدون العلاج قد تستمر الأعراض لأسابيع أو شهور أو سنين، لكن العلاج الصحيح يستطيع أن يساعد المكتئبين.

الاكتئاب: عنف تحول إلى الداخل.

وصف مختصر

في الداخل (داخل الإنسان): بيولوجى وقد يكون عامل وراثى. يظهر في توتر دائرى بدون أي أسباب التوتر والإجهاد يزداد. وأسوأ أنواعه هو الاكتئاب الذهنى الذى قد يصيب أكثر الناس تفاعلاً ويجعلهم ينفصلون عن الواقع والمطلوب العلاج بالدواء.

أعراض الاكتئاب

الأعراض الجسدية للاكتئاب:

١. اضطراب النوم: يُعد التغير الواضح في نمط النوم هو أكثر الأعراض الجسدية شيوعاً ومع أن بعض الناس المصابين بالاكتئاب ينامون لفترات أطول من الطبيعي ويستيقظون وهم مازالوا يشعرون بالتعب، إلا أنه من الشائع أن المكتئبين لا يستطيعون النوم إطلاقاً إذا ناموا، فإنهم يستيقظون في الصباح الباكر ولا يستطيعون النوم ثانية.

٢. التبلد والخمول: شكوى أخرى شائعة بين مرضى الاكتئاب هو شعورهم بالتبلد والخمول، فيشكو أحدهم قائلاً: «إنني دائماً أشعر بالتعب»، وآخر يقول: «حتى هواياتي المفضلة لا أجد فيها متعة»، ويستيقظ الشخص المكتئب وهو يشعر بالتعب ويظل خاملاً لا يجد دافعاً إلى العمل. وبالرغم من أنه يقوم بمسؤولياته، إلا أنه لا يؤدي عمله على أكمل وجه، وبالإضافة إلى ذلك، فإنه يتعب بسهولة. وقد شكوا أحدهم قائلاً: «إنني أشعر وكأن قدمي موضوعتان في الخرسانة».

٣. فقدان الشهية للطعام: يفقد الطعام جاذبيته بالنسبة للشخص المكتئب الذي يهمل طعامه ولا يجد له طعماً. كلما اشتد الاكتئاب، كلما ضعفت الشهية للطعام. ما لم تحل المشكلة، يفقد الشخص الكثير من وزنه، مما يعقد الأمور أكثر. وقد لاحظ أنه في بعض الأحيان في المراحل الأولى للاكتئاب يكثر ذهاب الشخص إلى الثلاجة ليتناول وجبات صغيرة (تصبيرة) ولكن عادة يبقى الأشخاص الذين وصلوا إلى درجة اليأس بلا طعام لعدة أيام.

٤. فقدان الدافع الجنسي: كل الدوافع أو الأنشطة الأساسية تصبح في حالة سكون عندما يصاب الشخص بالاكتئاب، وهذا يشمل الدافع الجنسي وبخاصة عند السيدات، وقد يكون الاكتئاب شديداً عند بعض السيدات، لدرجة أن العادة

الشهرية تنقطع. أما بالنسبة للرجال فعند إصابتهم بالاكتئاب يفقدون رغبتهم الجنسية باستثناء حالات الاكتئاب الخفيفة التي قد يكون الرجل فيها عنيفاً في ممارسة الجنس وذلك حتى لا يشعر بتهديد لذاته كرجل.

٥. **الإهمال في المظهر:** في أي وقت يفقد صديق أنيق اهتمامه بمظهره! فابحث عن الاكتئاب في حياته. عندما ينظر الشخص المكتئب نظرة سلبية لنفسه، فإنه يفقد الدوافع المحركة، مما يجعل الرجل يهمل ذقنه وأناقته ويجعل السيدة تغفل ميعاد الكوافير. إن الملابس غير المهندمة هي انعكاس لنظرة الشخص لنفسه. ومن هنا يمكننا القول إن الملابس تكشف شخصية الإنسان.

٦. **أمراض جسمانية كثيرة:** من الشائع تماماً أن يعاني الأشخاص المصابون بالاكتئاب من أمراض جسمانية عديدة سواء كانت حقيقية أو أنهم يتوهمونها مثل: الإجهاد- الضعف- النشر والدوخة- خفقات القلب (الشعور بضرباته)- ضعف في الصدر وصعوبة التنفس- الصداع والإمساك- زيادة في حموضة المعدة- زيادة في إفراز العرق.

أعراض الاكتئاب من جهة المشاعر:

مع أن الاكتئاب يبدأ في العقل، إلا أنه يؤثر بصورة عميقة على مشاعر الشخص وفيما يلي أكثر هذه الأعراض شيوعاً:

١. **فقدان المودة:** يميل الأشخاص المكتئبون إلى الانعزال عن الآخرين وذلك نتيجة لفقدانهم للمودة. وهذا الأمر يبدأ بنقص في المحبة تجاه شريك الحياة أو الأطفال، ثم ينمو إلى درجة عدم اهتمام الشخص بنفسه وبالآخرين لانشغاله بالتفكير في نفسه بطريقة خاطئة، إذ تتغير طريقة تفكيره، فإن الاكتئاب يزداد. وقد قال أحدهم: «الحب أو الهلاك، فإذا لم تحب الآخرين وتحب نفسك فإنك سوف تدمر نفسك».

٢. **الحزن:** إن حياة المكتئب تخلو من الفرح وتمتلئ بالغم والكآبة. إن الحزن محفور بعمق في قلبه، لدرجة أنه يظهر على وجهه. وقد نبحت عن الابتسامة على وجه المكتئب ولكن دون جدوى. وعندما يصل إلى مرحلة اليأس، فإن وسائل الفرح والطرب لا تجلب له السرور، وكلما زاد الاكتئاب، تجده لا يتجاوب مع الدعابة والفكاهة، بل ربما يستاء من مرح الآخرين حوله.

٣. **نوبات البكاء:** كثيراً ما يشكو الشخص المكتئب من رغبة لا إرادية للبكاء، أو يرغبون في البكاء ولا يستطيعون. وقد اعترفت إحدى السيدات قائلة: «أستطيع معرفة الوقت الذي سأصاب فيه بالاكتئاب... فإن نوبات البكاء تسبقه».

٤. **العداوة:** كما سنرى في فصل لاحق، فإن كل حالة من حالات الاكتئاب تحتوى على عنصر الغضب على الأقل في المراحل الأولى. ففي أول الأمر يوجه الإنسان غضبه نحو الشخص الذى رفضه أو أهانه، ثم يتحول الغضب إلى نفسه، لذلك فمن الشائع أن نسمع شخصاً مكتئباً يدمدم قائلاً: «إننى أكره نفسي» أو «إننى مشمئز من نفسي جداً».

٥. **القلق والخوف:** أثناء الاكتئاب ينمو شعور الشخص بالوحدة واليأس ومن ثم تزداد مخاوفه ويصبح كل شيء مصدراً للقلق. إنه يخاف أن يظل وحيداً بمفرده، بالرغم من أنه قد يخفي هذا الخوف. وهو يهرب من الماضى ويهرب المستقبل، ومن الشائع أن يصيبه خوف شديد من الموت.

روحياً: الله يبدو بعيداً، لا يسمع ولا يتجاوب، ومن الصعوبة أن يصلى.

الأسباب:

- تراكم عوامل الضغط (إهمال التوتر).
- حزن شديد في فصل الشتاء.
- إحباطات آمال لم تتحقق.
- مرض مزمن: السكر، الغدة الدرقية أو أى مرض آخر مزمن بسبب خطايا أناس آخرين.
- إساءة.
- اعتداء جنسي: أربعة أضعاف لمن لم تحدث لهم إساءة جنسية.
- إساءة جسدية: نسبة أكبر من الذين حدثت لهم إساءة جسدية.
- إهمال عاطفي أو إساءة نفسية: تأثير طويل المدى.
- الإساءة بالكلام.
- اضطهاد.
- ضحية عصابات.
- عوامل ضغط روحية.
- ذنب حقيقي: يهوذا، داود.
- ذنب مزيف: الصدمة الصح / الخطأ.
- الغضب / العنف يتحول مساره إلى الداخل.
- رؤية خاطئة للأمور.
- تأثير من أرواح الشر.

ردود أفعال للتأقلم (صدمة تغيير المجتمع)

- بسبب خطية شخصية: داود في (مز ٥١).
- مثل كتابي عن الاكتئاب: إيليا في (امل ١٩: ٣-١٨).

هنا نستطيع أن نرى صفات اكتئابية في إيليا مثل:

- † نوع من اختبار الصحراء (عدد ٤).
- † فقد الدافع للاستمرار - شبه انتحار (عدد ٤).
- † عادات غير متوازنة في النوم (عدد ٤).
- † فقدان للشهية (عدد ٥).
- † إحساس قوى بالوحدة وبالشفقة على النفس (عدد ١٠).
- † تفكير مشوش (عدد ١٠).

تدخل الله

- † تغيير في نمط نوم إيليا (عدد ٧،٥).
- † تشجيع على أن يأكل (عدد ٧،٥).
- † دافع جديد للاستمرار: هدف جديد قصير المدى.
- † فرصة أن يتكلم (عدد ١٣،٩).
- † تغير الشعور القوي بالوحدة.

أمثلة أخرى من الكتاب:

موسى	في سفر العدد ١١ : ١٥
أخاب	في الملوك ١٤ : ٤
حنة	في ١ صم ١ : ٧
داود	في مز ٣٢

إن الرب يسوع المسيح نفسه رغم كماله وخلوه من الخطية كان يعاني من الكآبة في الأيام السابقة لصلبه وتصف إحدى الترجمات عذاب يسوع في جثسماني على هذا النحو:

بدأ (يسوع) يظهر الأسى وانزعاج الفكر . كان مكتئباً بعمق ثم قال لبطرس ويعقوب ويوحنا: «إن نفسي حزينة جداً ومرتاعة جداً حتى إنى أكاد أموت حزناً».

عشر خطوات للانتصار على الاكتئاب:

١. اقبل يسوع المسيح مخلصاً لك.
٢. اسلك بالروح.
- وأهم خطوة لتمتلي بالروح القدس هي تسليم حياتك بالكامل للمسيح. فالحياة التي تعتمد على الذات تسبب الاكتئاب دائماً وعندما تجعل المسيح سيّداً لحياتك كل يوم، فإنه يساعدك على تجنب الرثاء للنفس، عدم تدليل الذات، عدم التمرکز حول الذات والكثير من التعبيرات الطبيعية (البشرية).
٣. سامح أولئك الذين يخطئون إليك.
- «إن لم تغفروا للناس زلاتهم، لا يغفر لكم أبوكم أيضاً زلاتكم» (مت ٦: ١٤-١٥).
٤. جدد ذهنك يومياً عن طريق قراءة كلمة الله ودراستها، التأمل فيها، حفظها، سماعها، تصبح مؤمناً ناضجاً بحسب ما يريد لك الله أن تكون قادراً على أن تتغلب على الميول التي تؤدي إلى الاكتئاب.
٥. مارس التصور الخلاق يومياً من خلال الصلاة.
- أن ترسم لنفسك ولأهدافك صورة إيجابية على شاشة خيالك يومياً.
٦. اقبل نفسك كخليقة الله.
- اشكر الله لأنك موضوع حبه، واشكره على الوضع الذي خلقك عليه.
٧. اقبل غفران الله لخطاياك.
- عندما تجد خطية في حياتك، اعترف بها.

٨. انظر إلى نفسك من خلال الله.

اشكر الله من أجل وجوده في حياتك، بطريقة حقيقية وعملية، مذكراً نفسك كما كان يفعل الرسول بولس:

«أستطيع كل شيء في المسيح الذي يقويني» (في ٤ : ١٣).

٩. تصور بالإيمان أهداف حياتك الأساسية واكتبها.

عندما تلاحظ أهدافك وتكتبها، فأنت تنشط عقلك الباطن لكي يذكرك بالأمر التي تحتاج أن تفعلها لتحقيق أهدافك عن طريق الصلاة من أجلها.

١٠. توقع الحياة الأفضل التي يوفرها لك الله.

لقد رسم خطة كاملة لحياتك، ولكن هذه الخطة مرنة وهي موضوعة بحسب إرادة الله الصالحة المرضية الكاملة

«فأطلب إليكم أيها الإخوة برأفة الله أن تقدموا أجسادكم ذبيحة حية مقدسة مرضية عند الله عبادتكم العقلية» (رو ١٢ : ١).

العلاج:

- ٠ تغيير في أسلوب الحياة - ضغوط أقل - تجنب الإنهاك.
- ٠ وضع خطة.
- ٠ قراءة الكتاب المقدس، الصلاة، شركة المؤمنين.

الأدوية:

هناك علاج دوائي للاكتئاب متوفر منذ ٣٠ سنة، لكن لازال هناك أسئلة لا إجابة لها ولازال هناك احتياج لمزيد من الأبحاث. ليس كل شخص محتاج للأدوية. الاكتئاب المتوسط أو الضعيف يمكن علاجه بالمشورة، وجلسات التحليل النفسي، وتظل الأدوية فعالة مع حالات الاكتئاب الشديد. الطبيب فقط هو الذى يصف الدواء، ولا ينبغي تغيير الدواء أو التوقف عنه إلا بعد استشارة الطبيب المعالج.

الدواء يجب أن يحقق النتائج التالية:

- تحسين الأعراض العصبية.
 - خفض القلق.
 - رضخ للمزاج.
 - استرجاع أنماط النوم الطبيعية.
 - زيادة التماسك الداخلي.
- من المهم أخذ الدواء بانتظام وعدم التوقف إلا بعد استشارة الطبيب.
- العلاج بالدواء يجب أن يكمله جلسات علاجية أو جلسات مشورة.



الدرس السابع عشر

فيتامين د

يسمى فيتامين د بفيتامين الشمس لأن جسم الإنسان يقوم بتصنيعه نتيجة تعرضه لأشعة الشمس وهذا يعنى أننا بحاجة للتعرض لأشعة الشمس ٥-١٠ دقائق مرتين أو ثلاث أسبوعياً ولكن للأسف لا يقوم معظمنا بذلك، كما أن هذه المستويات تقل فى فصل الشتاء، كما أنه من أهم الفيتامينات بالجسم المسؤول عن الكالسيوم والفسفور بالدم وهو من الفيتامينات الذائبة فى الدهون.

فوائد فيتامين د:

١. يساعد الأمعاء على امتصاص العناصر الغذائية والكالسيوم والفسفور وهذا الأمر يضمن عظاماً قوية وجهاز مناعة صحياً.
٢. يمنع هشاشة العظام ويعزز صحة العظام والأسنان.
٣. ينظم ضغط الدم ويقلل من التوتر والإجهاد، كما أنه يخفف من آلام وأوجاع الجسم ويقلل من عدوى الجهاز التنفسى.
٤. يوفر توازن الكالسيوم فى الجسم ويمنع التهاب المفاصل.

٥. يحسن نظر الأطفال، فبضع ساعات يوميًا فى الهواء الطلق ستساعد مقل العيون لدى الأطفال على النمو بشكل صحيح وتساعد أيضًا فى منع قصر النظر.
٦. يعتبر وسيلة مهمة لتسليح الجهاز المناعى ضد الاضطرابات التنفسية مثل نزلات البرد والإنفلونزا.
٧. يحافظ على نشاط الدماغ حتى فى مراحل لاحقة من الحياة، كما أنه يساعد على الحفاظ على وزن الجسم.
٨. دعم وظائف الرئة وصحة القلب والأوعية الدموية.
٩. تنظيم مستوى الأنسولين.

فوائد فيتامين د للبشرة:

١. يساعد فيتامين د فى إصلاح تلف الجلد، حيث أنه يمنع الالتهابات التى قد تحدث بسبب إصابات الجلد ويدعم تجديد شباب خلايا الجلد.
٢. من أكثر الاستخدامات المعروفة لفيتامين د فى مجال الجلد علاجه لمرض الصدفية.
٣. مضادات الأكسدة الموجودة فى فيتامين د تمنع تلف الجلد والشيخوخة المبكرة للجلد.
٤. يساعد فى علاج الأكزيما.

فوائد فيتامين د للشعر:

واحدة من أفضل الطرق للحصول على نمو قوى وسميك للشعر هو تضمين الأطعمة الغنية بفيتامين د فى نظامك الغذائى وتشمل فوائد فيتامين د للشعر ما يلى:

١. يقلل من التوتر وغالبًا ما يرتبط التوتر والقلق والاكتئاب بتساقط الشعر ومشاكل أخرى مختلفة وبالتالي من الجيد دائمًا الحد من التوتر والعيش حياة سعيدة.

٢. له دور مهم للغاية في دورة نمو الشعر. إذ إن فيتامين د يعمل على الخلايا الكيراتينية التي تقوم ببناء جراب الشعرة والذي تنمو به بصيلات الشعر ويدعم أيضًا تنشيط نمو الشعر.

أعراض نقص فيتامين د:

١. الإصابات المتكررة بالعدوى الفيروسية والميكروبية والشعور بالإعياء وآلام في الظهر.

٢. يؤدي نقص هذا الفيتامين إلى مزاج سيء.

٣. ضعف التئام الجروح.

٤. تساقط الشعر.

٥. يسبب ألمًا عضليًا ومشاكل في المناعة كما يكون سببًا في الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

٦. يتسبب نقصه في الإصابة بالأمراض العصبية والإصابة بسرطان الثدي والبروستاتا والقولون.

٧. التعب السريع والشعور بالإرهاق والأرق.

٨. كما يؤدي النقص في فيتامين د لا سيما لدى الأطفال لأمراض الهشاشة التي تنتج عنها تشوهات حادة في الهيكل وعظام الأطراف ولين العظام وتأخر نمو العظام وظهور الأسنان.

٩. يتسبب نقصه فى الإصابة بالاكْتئاب.
١٠. يتسبب نقصه فى إصابة النساء بزيادة الوزن وتراكم الدهون.
١١. الألم المزمن والمتواصل فى أعضاء مختلفة من الجسم.

مصادر فيتامين د :

١. يوجد فيتامين د بشكل كبير فى أشعة الشمس وخاصة فى فترة الصباح ولكن يجب عدم التعرض لها فى فترة الظهيرة.
 ٢. فيتامين د يوجد بكمية كبيرة فى التونة والسردين والسلمون.
 ٣. يتوفر فيتامين د فى البيض والزبادى وأنواع الأجبان المختلفة.
 ٤. يوجد فيتامين د فى كبد الأبقار بشكل كبير.
 ٥. كما أن تناول الفطر (المشروم) يؤدى إلى دعم نسبة فيتامين د فى الجسم.
 ٦. حبوب وأدوية فيتامين د ويفضل أخذها بعد الغداء.
- وأخيراً النظام الغذائى الكلى ونمط الأكل هو الأكثر أهمية فى الوقاية من الأمراض والصحة الجيدة. من الأفضل تناول نظام غذائى يحتوى على مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية بدلاً من التركيز على عنصر غذائى واحد كمفتاح للصحة الجيدة.



الدرس الثامن عشر

في بيتنا مدمن!

الإدمان مرض مزمن، عندما يتعاطى الشخص موادًا من شأنها أن تكون لها طبيعة إدمانية مثل «الكحول والكوكايين والنيكوتين والترامادول والحشيش...»، أو فعل أى نشاط يكون ممتعًا بدرجة معينة مثل «القمار والجنس والتسوق والإنترنت»، حيث يصبح الإدمان سلوكًا قهريًا، يتعرض فيها جسم المتعاطي لعملية بيولوجية تحدث نتيجة إفرازات معينة فى الدماغ، سواء بسبب المواد المخدرة، أو بفعل سلوك يعود عليه بالمتعة واللذة، ويكون سلوكهم خارجًا عن السيطرة، ويتسبب فى مشاكل لهم وللاخرين.

إنه مرض نفسى سلوكى يحتاج إلى علاج، وليس فقط العلاج الجسدى فى مستشفى، أو مركز لسحب السموم، إنما هو مرض نفسى اعتمادى يحتاج إلى إعادة تأهيل نفسى وسلوكى للوصول بالمريض إلى مرحلة التغير الذى يحتاجه للتعافى، وأن يعود فردًا فعالاً فى بيته ومجتمعه، دون أن يتعاطى المخدرات ودون أن يعود للسلوك القهرى.

فى البداية يتعاطى المدمن بأسلوب (مقبول اجتماعيًا) فى ظاهره أو على الأقل قابل للسيطرة، إلى أن يصبح التعاطى يحمل طابعًا غير مقبول اجتماعيًا وفاقدًا للسيطرة. ويدخل فى طريق الانحدار التدريجى روحياً ونفسياً وذهنياً ومادياً واجتماعياً. ويختلف هذا الانحدار فى مدته وشدته من مدمن لآخر.

الإدمان مرض متفام يعزل صاحبه عن المحيطين به ويتركه وحيداً، لأن السلوك الإدماني يعزل المدمن اجتماعياً. والأسرة رغم رغبتها الشديدة فى تغيير حياة المدمن، إلا أنهم يرفضون الاعتراف بأنه مريض. ويرفضون التعاطف معه بل ويكثرون من توجيه اللوم والرفض له، مما يؤدي إلى اتساع الفجوة بينهم وبين المدمن. وهذا الرفض بالاعتراف أنه مريض يرجع لأسباب عديدة منها: إننا مجتمع يرفض الاعتراف بالمرض النفسى والإدمان هو مرض نفسى ونعتبر المرض النفسى وصمة عار (Stigma) على جبين الأسرة.

ماهو الإدمان؟

هناك علامات أساسية ترتبط بالإدمان وهى:

١. الاستمرار رغم الأضرار

أن يستمر الشخص فى استخدام المخدر أو الاستمرار فى سلوك بعينه رغم وجود أضرار ناتجة عن هذه المادة أو هذا السلوك.

٢. فقدان السيطرة.

فيجد الشخص نفسه يتخذ قرارات تحد من استعماله للمادة المخدرة. فمثلاً يقرر استعمالها يوماً واحداً أو عدد ساعات أو فى المناسبات فقط، لكنه يجد صعوبة فى الالتزام بهذا القرار ويجد أنه يستعمل المادة المخدرة أو يمارس السلوك الإدمانى فى أوقات أخرى غير التى حددها، وهذا يؤكد فقدانه للسيطرة.

أو قد يقرر الامتناع تماماً عن السلوك أو عن المادة، لكنه يفشل فى ذلك ويعود لها مرة أخرى.

٣. الانشغال الزائد.

التفكير الزائد والانشغال بالمخدر وطرق الحصول عليه وكيفية التعافى منه وتجنب الأضرار الناتجة عن التعاطى من العلامات الواضحة التى تدل على الإدمان.

من هو المدمن؟

هو شخص تركزت مشاعره وأفكاره، بل وكل حياته فى المادة التى أدمنها (سواء كانت المخدرات أو العلاقات أو الإنترنت أو الجنس أو...إلخ) للحصول عليها أو لإيجاد الطرق والوسائل للوصول إلى المزيد منها. وإجمالاً، لقد سيطر الإدمان عليه.

الإدمان يجعله متركزاً جداً حول ذاته لا يرى إلا نفسه ورغباته ولا يهتم إلا بمنفعته الشخصية. لقد انكمش عالمه وأصبحت العزلة حياته. يعتقد دائماً أنه على صواب والآخر على خطأ ونتيجة لإدمانه تأثر بشدة، فأصبح فاقداً للسيطرة على حياته وطباعه وكلماته وقراراته وأصيب ضميره بالخلل، فاقداً للحكم الصحيح على المواقف. وتتفاوت هذه الظواهر من مدمن لآخر، حسب شدة إدمانه.

وتوجد ثلاث حقائق هامة ينبغى أن ننتبه إليها:

أولاً: المدمن هو شخص أصبح فاقداً للسيطرة على إدمانه وعلى حياته وقد يحتاج إلى مساعدة متخصصة لنوال الشفاء.

ثانياً: قد تكون هناك أسباب تختلف من شخص لآخر دفعته للوقوع فى براثن الإدمان، لكن ليست هى الأهم الآن. فالبداية الأهم هى اتخاذ قرار التعافى والتخلص من هذا المرض. وفى طريق التعافى، سوف يتعلم ويتدرب على كيفية التعامل مع هذه الأسباب والظروف.

ثالثاً: لا تنفقوا الوقت فى إلقاء اللوم عليه أو على الظروف، بل وجهوا أنظاركم كأسرة للتعافى والشفاء.

الإدمان والإنكار:

الإدمان مرض مصحوب بظاهرة شهيرة تسمى الإنكار.

أما الإنكار، فهو ذلك الجانب من المرض والذي يجعل اعتراف المدمن بالواقع صعباً إن لم يكن مستحيلًا. فقد كان الإنكار يحميه، أثناء الإدمان، من رؤية حقيقة

الأوضاع التي آلت إليها حياته. فغالباً ما كان يقول لنفسه: بأنه لو توفرت لي الظروف المناسبة والصحيحة، فإنني قد أستطيع السيطرة على حياتي. وبفضل مهارات «المراوغة» الدائمة في الدفاع عن تصرفاته، فقد رفض قبول المسؤولية عما سببه له الإدمان من أضرار. فقد اعتقد بأن حياته ستتحسن لو حاول بما يكفي من الجهد ولمدة كافية، أو لمجرد استبدال مخدر بآخر، أو تغيير الأصدقاء، أو حتى تغيير ترتيبات معيشته، أو وظيفته. ولكن الذي حدث أن هذه «المبررات» قد خيبت ظنونه مراراً وتكراراً، ولكنه أصر على التمسك بها. ولقد أنكر وجود مشكلة له مع المخدرات، رُغم جميع الدلائل التي كانت تثبت العكس. وكذب على نفسه، معتقداً بأن بإمكانه التعاطي بنجاح مرة أخرى. وبرّر تصرفاته، رُغم ما أحاط به من دمار سببه إدمانه.

كيف نكتشف أن أحد أفراد الأسرة يعاني من إدمان؟

أولاً: علامات أولية عامة:

وتشمل التالي:

١. تغير ملحوظ في المزاج

من العلامات العامة والأولية لاكتشاف المدمن هو تقلب المزاج، حيث يلحظ أفراد الأسرة على الشخص أن مزاجه يتغير بشدة وبدون سبب واضح أو يستحق هذه الحدة من الانفعال، وإن هذا على غير عادته.

بعض الأوقات يبدو لطيفاً جداً وأوقات أخرى يكون عصبياً ومنفعلاً جداً، بما يصاحب ذلك من تغيرات في سلوكه مع طلب المال بمعدل أعلى من المعتاد ويصل الأمر أحياناً إلى السرقة.

٢. تغير في عدد ساعات نومه أو في أوقات نومه.

٣. تغير في نوعية أصدقائه.

٤. تغير في مستواه وتحصيله الدراسي.

٥. تدهور ملحوظ في اهتماماته. مثال لذلك: إذا كان سابقًا مهتمًا بهوايات أو أنشطة أو خدمات، يبدو عليه إهمال هذه الأشياء.

بالطبع هذه العلامات قد تتشابه مع اضطرابات نفسية وعلاقات عاطفية أو حتى تغيرات خاصة بمرحلة تطورية معينة مثل: تغيرات المراهقة، فلا ينبغي الجزم بها على أنها دليل على أن الشخص مدمن، لكنها فقط علامات قد تشير إلى التورط في سلوك إدماني.

ثانيًا: علامات أكثر خطورة

وهذه العلامات تشتمل على: العثور على مواد مخدرة مع الشخص كأقراص أو قطعة حشيش أو خمور.

ثالثًا: مرحلة التأكد

وأخيرًا يتم التأكد عن طريق عمل تحليل بول تحديداً، في حال ما يكون التحليل إيجابياً، يتم التأكد من التعاطى.

يمر المدمن خلال إدمانه بعدة مراحل:

فهو أولاً عند استعماله للمخدرات أو اندماجه في السلوك الإدماني يشعر بالسعادة الشديدة، لكنه أيضاً يشعر بالقلق وفيها يلاحظ المحيطون به بعض التغيرات السلوكية والمزاجية، كما ذكرنا سابقاً، ثم بداية التورط في بعض المشاكل المتعلقة بالتعاطى وبمرور الوقت تزداد حدة هذه المشاكل، محاولاً التخلص من الإدمان وأخيراً مرحلة اليأس، حيث يجد أن محاولاته في التوقف عن التعاطى تبوء بالفشل.

نصائح هامة:

١. الإدمان مرض مزمن وقابل للانتكاس، فمحاولة العلاج ثم الانتكاس ليست النهاية، بل علينا أن ندعمه ونشجعه لاتخاذ قرار الامتناع مرة أخرى.

٢. العلاج يتم على مرحلتين:

الأولى: علاج أعراض الانسحاب وهذا يتم في مراكز متخصصة لذلك.

الثانية: مرحلة التأهيل النفسى وهى تستلزم شهورًا وتتم أيضًا في مراكز التأهيل النفسى والاجتماعى.

الخطوات الأولية في علاج المدمن:

الخطوة الأولى: ينتبه إلى الخدعة الكبرى وهى أن بكرة هابطل أو بعد هذه المرة هابطل، هذه الخدعة تظل تسيطر على تفكير المدمن إلى أيام طويلة وشهور طويلة وهو يعتقد أنه فى استطاعته أن يتوقف في يوم ما عن الإدمان إلى أن يجد نفسه عاجزًا تمامًا ويكتشف الحقيقة بعد فوات الأوان، لذلك يحرص بشدة من هذه الخدعة ويذهب فورًا لطبيب العلاج عند المتخصصين ولا يحاول الاعتماد على نفسه في التوقف عن الإدمان لأنه حتمًا سيفشل.

الخطوة الثانية: يعترف أنه أصبح فاقداً للسيطرة على إدمانه وحياته وأنه لا يستطيع بمفرده التخلص من إدمانه ومن ثم يلتحق ببرنامج تأهيل داخل مكان علاجي.

الخطوة الثالثة: إنه يحتاج قوة أعظم منه كى تحرره من إدمانه.

لقد قال الرب فى (يوحنا ٨ : ٣٦): «فَإِنْ حَرَّرَكُمُ الْإِبْنُ، فَبِالْحَقِيقَةِ تَكُونُونَ أَحْرَارًا».

ونادى فى المجمع ولازال ينادي فى (لوقا ٤ : ١٨) «رُوحُ الرَّبِّ عَلَيَّ، لِأَنَّهُ مَسَحَنِي لِأُبَشِّرَ الْمَسَاكِينَ، أَرْسَلَنِي لِأَشْفِيَ الْمُنْكَسِرِي الْقُلُوبِ، لِأُنَادِيَ لِلْمَاسُورِينَ بِالْإِطْلَاقِ وَلِلْعَمِيِّ بِالْبَصَرِ، وَأَرْسَلَ الْمُنْسَحِقِينَ فِي الْحُرِّيَّةِ».

الخطوة الرابعة: أن يسلم إرادته وحياته للرب الذى يستطيع أن يحرره وأن يتخذ قرارًا بهذا. نعم يستطيع الرب أن يطلقك فى الحرية ويفك قيود إدمانك، فقط سلم له حياتك.

الخطوة الخامسة: تقديم اعتراف واضح وتوبة عن جميع السلوكيات والخطايا التي ارتكبتها في طريق الإدمان من كذب والتواء وعنف وسرقة وإهمال وعلاقات خاطئة.

الخطوة السادسة:

هناك ثلاثة أمور نحذر منها الشخص المتعافي حتى لا تحدث له انتكاسة:

١. **الأشخاص:** أي أصدقاء الإدمان يجب الامتناع عن رؤيتهم تمامًا.
٢. **الأشياء:** مثل السرنجات والأدوات التي كان يستخدمها في التعاطي لأنها تُثير فيه الحنين للرجوع للتعاطي.
٣. **الأماكن:** حتى الأماكن التي كان يسير فيها أثناء التعاطي لا يجب أن يذهب إليها ولا يسير فيها لأي سبب.

للمناقشة:

س١: ما هو دور الأب والأم إذا وجدا أن ابنهما مدمن وظهرت عليه بعض العلامات التي تدل على ذلك؟

.....

س٢: ما هو دور الكنيسة لو كان أحد أبنائها مدمنًا أو لجأ لها أحد الوالدين لطلب المساعدة بخصوص ابنهم المدمن؟

.....

س٣: قال أحد المتعافين: «أن الإدمان فكرة فإذا عالجت الفكرة عالجت الإدمان»
علقي على مدى دقة ما قاله؟

.....



الإدمان والاعتمادية

الإدمان هو رغبة ملحة وشديدة لأشياء أو أشخاص، وعادة تبدأ بسبب الرغبة في الهروب من الصراع من الخزي والألم اللذين لا يرغب الشخص أن يواجههما.

من أمثلة الإدمان: المخدرات - الكحول - المال - الجنس.

الاعتمادية هي إدمان الرغبة في رعاية شخص آخر، والإحساس بالمسئولية الكاملة بالنسبة لحياته ومحاولة أن يكون المنقذ لهذا الشخص. وهي إشباع زائف لاحتياجات نشعر بأننا لا يمكن الاستغناء عنها، وعادة ما تظهر كلما كانت هناك علاقة أساسها الشعور بالخزي.

الخزي يجعل الشخص الاعتمادي في احتياج لآخر لكي يحصل على أفكار أو تصرفات تغير من مزاجه وتصبح متكررة ويعتاد عليها، لدرجة أنه من الصعب، بل من المستحيل السيطرة عليها.

على سبيل المثال: شريكة حياة مدمنة للخمر تحتاج الأوضاع التي يكون فيها زوجها مخموراً وذلك لأسباب متعددة. أو شريكة حياة زوجها مدمن الجنس ستفعل كل ما في وسعها لتلبي ما يتوقعه منها شريكها المدمن وذلك حتى تشعر بأن لها قيمة.

مضاعفات إدمان الزوج للحشيش

- **الحشيش والطموح:** يتصف مدمن الحشيش بالكسل والبلادة وبطء الإنتاج وفقدان الطموح والانزواء وتبليد المشاعر وسوء الحكم على الأمور، مع مظهر المعتقدات الاضطهادية الباطلة وضعف الذاكرة.
- **الحشيش والمناعة:** تشير الدراسات المعملية إلى احتمال تأثير الحشيش على كرات الدم البيضاء التي تحمي الجسم من الميكروبات.
- **الحشيش والجهازان التنفسي والدوري:** يؤدي الحشيش إلى زيادة سرعة دقات القلب. كما أن دخان الحشيش يهيج الشعب الهوائية، أما القطران الذي يحتوي دخان السجائر فيضر أيضاً الجهازين التنفسي والدوري، لذلك ينتشر بين المتعاطين هبوط القلب والتهاب الشعب المزمنة، وانتفاخ الرئة، وسرطان الرئة.
- **الحشيش وتشغيل الآلات وقيادة السيارات:** يضعف الحشيش قدرة السائق على التحكم في المركبة لما يسببه من اضطراب في الحواس والتركيز وصواب الحكم على المواقف. كما أن متعاطي الحشيش يتعاطى الخمر في حالات كثيرة، مما يزيد من احتمال وقوع حوادث السير المميتة وحوادث العمل.

ما الذى يدفع إلى الإدمان؟

يسبب الشعور بالعار ألماً محسوساً وشعوراً باليأس. وهذا الشعور باليأس يجعل ردود فعل الفرد غاضبة، حيث يعمل الغضب كمضخة طاقة ويساعد الشخص على أن يشعر بأنه لم يعد ضعيفاً وعندما يصبح الغضب محسوساً، تحدث استجابات سلبية، فإذا تم تجاهلها (فتم كبتها عن علم أو بدون علم) نحتاج أن نفعل شيئاً بشأن الألم قبل أن نبدأ في الانخراط في الإدمان. فالذين ينجون من اعتداءات جنسية يحتاجون إلى أن تستقر حالتهم، فيهدأون عاطفياً بقدر كافٍ قبل أن يحصلوا على معونة في إدمانهم. ويمكن أن يجدوا في (يسوع مكاناً وشخصاً آمناً) حيث يمكنهم أن يستريحوا قبل أن يبدأوا في استكشاف الماضي (فيمكنهم أن يبدأوا في هذه الرحلة الاستكشافية

فقط عندما يكون يسوع هو مرشدهم)، عندما يواجهون خبرة مؤلمة أو مخزية يمكنهم أن يتكيفوا معها بشكل أفضل. وعندما يصبح الأمر شديد الإيلام، يمكنهم أن يعودوا إلى الأمان والسلام في يسوع وحده ويستريحوا فيه (مزمور ١٣١).

أثر الحشيش على الإنسان

مادة تشبه الأستيل كولين وهي المادة التي تؤدي إلى تأثير دخان الحشيش المهيج، ويحتوي دخان سيجارة الحشيش على ٢٥٪ - ٥٠٪ من مادة معينة تدخل الجهاز التنفسي ويتم امتصاصها من خلال الغشاء المبطن للشعب، فتدخل الدم وتصل للكبد حيث يتم تمثيلها. وتقوم هذه المواد بدورها بالوصول إلى المخ وإحداث تأثيرها عليه. وتختلف ردود فعل المتعاطين حسب سلوك المجتمع. ومن المألوف أن يشعر المتعاطي بالنشوة المصحوبة عادة بالقهقهة والضحك الذي لا يبدو أن له ما يبرره وتزداد حدة إدراك المرئيات والحواس بصورة عامة. وتختل أحجام وأشكال المرئيات وكذلك المسافات ويمر الزمن ببطء شديد بالنسبة للمتعاطي ثم يشعر بأن الزمن قد توقف وتختل الذاكرة بالنسبة للأحداث القريبة. وكذلك الانتباه والتركيز، فيبدأ المتعاطي بجملة معينة، ثم ينسى البداية قبل أن يتم الجملة. وتؤكد الاختبارات النفسية التي تجرى في المعامل هذه الانطباعات مثل حساب المسافات ومتابعة الهدف المتحرك وينزلق المتعاطي في الخيال والتخيل مع ازدياد الجرعة، فيخطئ في تفسير ما يدركه بالحواس ثم تعثره الهلوسة البصرية والسمعية المصحوبة بشعور بأنه توصل إلى حقائق و بواطن الأمور.

- **الحشيش والجريمة:** كان الاتجاه السابق يميل إلى الربط بين تعاطي الحشيش وجرائم العنف لما جاء في القصة القديمة عن الأشخاص الذين كانوا يقدمون على الاغتيال لأن الحشيش يضعف سيطرة الشخص على نفسه فيندفع إلى العنف. أو أن التلبد والكسل اللذين يسببهما الحشيش يؤديان إلى البطالة، فيضطر المدمن إلى السرقة.

للمناقشة:

س ١: ما النصيحة لزوجة زوجها يتعاطى الحشيش؟

.....

س ٢: هل الصلاة وحدها كافية لمساعدة وعلاج شخص مُدمن؟

.....

س ٣: أم تسأل بحرقة من جهة ابنها المدمن وهي في حيرة من أمره هل تعرضه على طبيب متخصص أم يستعينون بمركز تأهيل للمدمنين؟

.....



الإدمان السلوكي والتصرفي وإدمان الجنس

أعراض الإدمان السلوكي التصرفي:

يتأثر المدمن سلبياً من جميع النواحي، إذ تضعف علاقاته العائلية وتتقطع صلته بالمجتمع و تتراجع إنتاجيته ويتهدد عمله، كما ينعكس ذلك سلباً على الحالة الاقتصادية المادية.

إدمان الجنس

تعريف إدمان الجنس Addiction Sex حالة إدمان نفسية يمكن أن تعرف بقضاء وقت أطول في أنشطة لها علاقة بالجنس، مثل «الهك» وهو إكثار الجماع مما يؤثر على الاهتمامات الأخرى في الحياة. هو مرض جنسي نفسي يصيب بعضاً من الناس رجالاً ونساءً وهو مرض يجعل المصاب به مُنصباً على الجنس، فهو بالنسبة له الأداة الوحيدة لتنفيس الضغوط والأحزان.

وأشهر من أصيبوا بهذا المرض الممثل الأمريكي مايكل دوجلاس.

هناك إدمانات أخرى:

- إدمان الخمر. - إدمان التدخين. - إدمان المنبهات.

- إدمان العمل.
- إدمان الإنترنت.
- إدمان الطعام والتسوق.
- إدمان في معرفة الغيب.

دائرة الإدمان

١. أول تغيير هو تغيير في المزاج بسبب هوس فكري بمادة إدمانية معينة أو شخص أو شعور. فالشخص يفكر فيها دائماً، وهذا يؤثر على المشاعر.
٢. تغيير الحالة المزاجية التي تحدث عندما يترجم الشعور بفعل وعادة ما يصبح طقساً. مع الترجمة إلى أفعال خداع النفس التي تحدث. والواقع يستبدل بشعور وكأنه يحدث في الواقع الحقيقي. والإدمان يبدأ في التحكم في حياة الشخص من خلال ضياع قوة الإرادة.
٣. لأن الأفعال تصدر بناء على الأوهام وأحلام اليقظة. عادة ما ينتج عن ذلك تبذير النقود وتفريغ وإطلاق الضغط الجنسي المتزايد. هذا التفريغ الجسدي يعطى نوعاً من الإشباع العاطفي المبدئي.
٤. الخزي والألم يبدآن.
٥. يلي ذلك وقت من الندم.
٦. عواقب الأفعال تزيد من الألم والخزي.
٧. الهوية المؤسسة على الخزي تزداد قوة.
٨. الاحتياج يزداد إلى ما يخفف الألم وتبدأ الدائرة مرة أخرى.

أعراض إدمان الجنس

قضاء وقت طويل في ممارسة الجنس والفانتازيا المثيرة له لإشباع رغبته، لا يستطيع المصاب بالمرض ممارسة حياته، بل التفكير في إشباع رغبته، أى أن وقته في العمل أو الدراسة أو مع أسرته، كلها أمور لا أهمية لها في يومه بالمقارنة بإشباع رغبته أولاً، ثم بعد ذلك يفكر في أمور الحياة.

العوامل المسببة لإدمان الجنس

هناك أسباب كيميائية بالمخ. فمخ المدمن تعود مع الجسم على الشعور بالراحة، إذا أفرزت مادة الأندورفين التي تدخل الجسم وتقلل الضغط النفسي وهي نفس المادة التي يفرزها الجسم بعد الرياضة، لذلك فإن المدمنين على الجنس ليسوا من هواة ممارسة الرياضة. وأيضاً هناك أسباب أخرى:

إدمان العمل أو الغضب والاستياء أو القلق أو الخوف أو الأظعمة والمشروبات المثيرة.

- **الجوع:** إن الشعور بالجوع من الممكن أن يقود إلى الإفراط في تناول الطعام. لكن كما هو معروف جيداً لدى الكثير منا أن الإفراط في الطعام يقود بدوره إلى إدمان الجنس لأسباب نفسية، وذلك لأن المريض يعتقد أن همومه وآلامه وضغوطه لن تُزال إلا بالوصول للذروة الجنسية.
- **الغضب:** إن الغضب والاستياء والأفكار تجاه أنفسنا والآخرين من شأنها أن تخلق اضطراباً داخلياً يؤدي إلى عزلة تساهم في إعدادنا لإدمان الجنس.
- **الوحدة:** إن العزلة لدى مدمن الجنس عبارة عن مرحلة انتظار تهيئه لعلاقة جديدة.
- **الإرهاق:** الإجهاد يجعلنا أكثر عرضة للتجربة، إذ هي بطريقة ما تقلل قدرتنا على الدفاع. فالإعياء الجسدى يؤثر على درجة احتمالنا للانفعالات العاطفية.

أنواع الإدمان الجنسي

١. إدمان أحلام اليقظة الجنسية، الخيال كسلوك قهرى يستغرق الحياة كلها.
٢. إدمان (الفتوحات الجنسية) أى إغواء الآخرين والإيقاع بهم (بهن) وإقامة علاقات متعددة غالباً ما تنتهى بالفشل.
٣. إدمان الجنس مع مجهولين (مجهولات) ليلية واحدة فقط (الاصطياد).

٤. ممارسة الجنس بمقابل مادي والإسراف في ذلك.
٥. التجارة بالجنس في مقابل المخدرات أو اتخاذ الجنس كمهنة.
٦. إدمان الجنس البصري الدلع بمشاهدة المناظر الفاضحة جنسياً من خلال التلصص على الآخرين أو مشاهدة الكتب والمجلات والأفلام الجنسية، مشاهدة الإنترنت، النظر إلى أجساد الفتيات بصورة قهرية بلا قدرة على التوقف عن ذلك. غالباً ما يكون هذا مصحوباً بالإفراط في ممارسة العادة السرية ربما لدرجة إصابة الأعضاء التناسلية بإصابات أو بألم شديد.
٧. إدمان الجنس الاستعراضي الدلع باستعراض الأعضاء الجنسية أمام آخرين في أماكن عامة أو من خلال النوافذ أو السيارات. ارتداء ملابس فاضحة بغرض الكشف عن المفاتن الجسدية.
٨. الجنس التطفلي: لمس آخرين (أخريات) بدون موافقتهن. غالباً ما يتم هذا عندما يستغل الشخص سلطته على شخص آخر (رجال الدين، المدرسون، الأطباء...)، أو في وسائل المواصلات العامة واستسلام الضحية خوفاً من الفضيحة.
٩. التلذذ الجنسي بالألم سواء التسبب في ألم الآخرين (السادية) أو التلذذ بالألم الذي يسببه آخرون (الماورضية).
١٠. إدمان الجنس باستخدام القوة أو استخدام شخص ضعيف للحصول على لذة جنسية (الجنس عند الأطفال).

العلاج:

يتطلب العلاج أسلوب تعامل طبي واجتماعي معاً. وقد يحتاج مدمنو المخدرات إلى العلاج في المستشفى للتغلب على الأعراض الانسحابية. وكثيراً ما يكون العلاج النفسي الفردي أو الجماعي مفيداً، لكن فقط بعد التوقف عن استخدام المادة المخدرة، كما يتم أيضاً بشكل عام استخدام العقاقير المضادة للإدمان.

من النصائح التي يمكن أن تتبع لتجنب ممارسة هذه العادة الآتي:

١. التوبة عن ممارسة هذه الخطية والأفكار الجنسية المصاحبة لها. صلِّ لأجل التحرير من هذا القيد واطلب من آخرين مشاركتك في الصلاة.
٢. شارك أحد الخدام أو القادة الروحيين الأمناء بمشكلتك، لأن العادة تكون محمية عندما تكون مختفية، أما إذا فضحتها وأخرجتها للنور مع أحد القادة، فيمكنه أن يتابعك ويصلي معك بانتظام.
٣. اقطع العلاقة مع الأصدقاء الذين يتحدثون أو يتناقلون أحاديث حول هذه العادة أو قضايا جنسية أخرى.
٤. ابتعد عن المثيرات الجنسية وذلك بالتخلص على الفور من كل مواد إباحية تغذى خيالاتك بصور خليعة (كالأفلام أو المجلات أو القصص) وإن كنت ممن يستخدمون الإنترنت لمشاهدة المواد الخليعة، فحاول بقدر المستطاع أن تستخدم الإنترنت في مكان عام حتى لا تدخل مثل هذه المواقع، لا يفضل عدم استخدام الإنترنت في الحجرات المغلقة حتى للكبار البالغين.
٥. اشغل وقت فراغك بأن تندمج في خدمات مفيدة مثل خدمة ملاجئ الأيتام والمسنين أو بالرياضة أو القراءة المفيدة.
٦. لا تذهب للنوم إلا إذا كنت مثقلاً بالنوم تماماً.
٧. قبل النوم ابتعد عن المأكولات المسببة للغازات والتوابل المهيجة والولائم الرسمية وأيضاً ابتعد عن أكل اللحم والسّمك والبيض بشكل مفرط وأكثر من أكل الفاكهة والسلطة والخضار والحليب.

الكتاب المقدس والجنس:

أعطى الله الإمكانية الجنسية لآدم وحواء لاستخدامها بطهارة وبارك الله آدم وحواء وقال لهم: «أثمروا وأكثرُوا واملأوا الأرض». «لأنَّ هذه هي إِرَادَةُ اللَّهِ: قَدَّاسَتُكُمْ. أَنْ تَمْتَنِعُوا عَنِ الزَّيْنَا، أَنْ يَعْرِفَ كُلُّ وَاحِدٍ مِنْكُمْ أَنْ يَقْتَتِي إِِنَاءَهُ بِقَدَّاسَةٍ وَكِرَامَةٍ، لِأَنَّ فِي هَوَى شَهْوَةٍ كَالْأُمَّمِ الَّذِينَ لَا يَعْرِفُونَ اللَّهَ» (١ تسالونيكي ٤: ٣-٥).

فليس الجنس في حد ذاته خطية، لكن الاستخدام السيئ للجنس خارج الإطار الذي رسمه الله هو الذي يشوه الجنس كالعلاقات خارج الزواج والعادة السرية والشذوذ الجنسي بين الذكور (كما حدث في سدوم وعمورة أيام لوط وأدان الله هذه الخطية وتكلم عنها الرسول بولس أيضًا في رسالة كورنثوس) أو بين الإناث أو مع الحيوانات أو بأي شكل مقزز، وتسلط الجنس على كل الفكر والإفراط فيه واستخدام مثيرات مثل العطور التي تثير الغرائز أو النظر الطويل العميق للآخر أو اللمس غير المهدب، أو استغلال أصحاب السلطة لمن هم تحت سلطتهم أو علاقات الأقارب وغيرها، قال الكتاب: «قَدْ سَمِعْتُمْ أَنَّهُ قِيلَ لِلْقَدَمَاءِ: لَا تَزْنِ. وَأَمَّا أَنَا فَأَقُولُ لَكُمْ: إِنَّ كُلَّ مَنْ يَنْظُرُ إِلَى امْرَأَةٍ لِيَشْتَهِيَهَا، فَقَدْ زَنَى بِهَا فِي قَلْبِهِ» (متى ٥: ٢٧-٢٨).

الأمر الذي يهدف لاستمالة الجنس الآخر والأفلام غير اللائقة (سينما وتلفزيون وكمبيوتر) فعندما نطلق العنان للجسد يبدأ الزنى والعهارة والنجاسة والدعارة (غلاطية ٥: ١٩).

بعض الخسائر الناتجة عن هذا السلوك:

- خسارة الشريك أو الزوج (٤٠٪).
- مشاكل زوجية حادة (٧٠٪).
- خسارة العمل (٢٧٪).
- حمل غير مرغوب فيه (٤٠٪).
- حالات إجهاض (٣٦٪).
- هوس انتحاري (٧٢٪).
- تعرض الإصابة بالإيدز وأمراض تناسلية (١٧٪).

أُسئلة:

س: ١ اذكر ثلاثة أشياء تساهم في تكوين المدمن؟

.....

س: ٢: هل شجع الكتاب المقدس على شرب الخمر كما يظن أو يدعى البعض؟

.....



محركة الذهن

الذهن هو جزء من النفس الإنسانية، مسؤول عن التفكير والإدراك والفهم والتذكر والتخيل، ويقوم بهذه الوظائف طبقاً لما اختزنه داخله من مبادئ ترسبت بداخله على مر السنين، من خلال تربية والدينا وبتأثير قيم المجتمع الذي نشأنا فيه منذ طفولتنا.

أنواع الذهن للإنسان الطبيعي:

١. غليظ: كما يُقال «تخين»، لا يتجاوب مع كلمة الله (٢كو٣: ١٤).
٢. أعمى: لا يرى الأمور حتى الواضحة، فالحالة عنده ظلمة في ظلمة «الذين فيهم إله هذا الدهر قد أعمى أذهان غير المؤمنين» (٢كو٤: ٤).
٣. باطل: أو فارغ لا عمق فيه ولا فكر «فأقول هذا وأشهد في الرب أن لا تسلكوا في ما بعد كما يسلك سائر الأمم أيضاً ببطل ذهنهم» (أف٤: ١٧).
٤. فاسد: يرى كل شيء نجساً، حتى الطاهر يرى فيه النجاسة «أناس فاسدي الذهن وعادمي الحق يظنون أن التقوى تجارة. تجنب مثل هؤلاء» (١تي٦: ٥)، «وكما قاوم ينيس ويمبريس موسى، كذلك هؤلاء أيضاً يقاومون الحق أناس فاسدة أذهانهم ومن جهة الإيمان مرفوضون» (٢تي٣: ٨).

٥. **ذهن طفولي:** «لما كنت طفلاً كطفل كنت أتكلم وكطفل كنت أفطن وكطفل كنت أفكر ولكن لما صرت رجلاً أبطلت ما للطفل» (١كو١٣: ١١). بعض الزوجات يشكين أن زوجها لم يعد يسمع لها ويقاطعها ويستخف بكلامها، وربما يسمع لأخته التي في سنها أو يسمع لأمه وقد تُشعرك أنها ضحية وتتجاهل أنها ربما كلماتها سطحية وأفكارها ضحلة ولم تشتغل على ذهنها فزوجها تقدم وهي محك سر وربما تأخرت عن الركب.

كيفية علاج الذهن للإنسان الطبيعي:

١. الاستتارة بناموس ذهني: أي قانون الطبيعة الجديدة التي نلتها عند إيماننا بالمسيح المخلص (رومية٧: ٢٥، ٢٣).
٢. أن يكتب الرب نواميسه (قوانينه) فيّ ولا أعطل عمل الروح القدس في داخلي، حتى في ذهني (عب٨: ١٠، ١٠: ١٦).
٣. خلع الذهن القديم (أف٤: ٢٢ - ٢٣).
٤. أجدد ذهني: بلغة الكمبيوتر إعادة برمجة أو المبادئ والأفكار الخاطئة بالصحيحة «ولا تشاكلوا هذا الدهر بل تغيروا عن شكلكم بتجديد أذهانكم لتختبروا ما هي إرادة الله الصالحة المرضية الكاملة» (رومية ١٢: ٢).
٥. إنهاض الذهن: بتذكرنا لكلمة الرب وما فيها من مبادئ يُعاد تأثيرها على الضمير والقلب: «هذه أكتبها الآن إليكم رسالة ثانية أيها الأحباء فيهما أنهض بالذاكرة ذهنكم النقي» (٢بط٣: ١).

حروب إبليس على الذهن:

طرق إبليس في الحرب وكيفية الانتصار عليها:

١. التشكيك: يشكك المؤمن الحديث في خلاصه (والرد يكون بكلمة الله)، ويشكك المؤمن الضعيف في كلمة الله وصدقها، وكذلك في صلاح الله ومحبهه عند

التجارب. والرد يكون بأن «كل الأشياء تعمل معًا للخير للذين يحبون الله»، أو عندما يتأنى الله في إجابة الصلاة أيضًا، يكون الرد بالآية «الذي لم يشفق على ابنه بل بذله لأجلنا أجمعين كيف لا يهبنا معه أيضًا كل شيء؟». مثال لهذا السهم ما عمله مع يوحنا المعمدان، إذ أرسل للرب: «أنت هو الآتي أم ننتظر آخر؟».

٢. **التخويف:** يصور للمؤمن أشياء خاطئة وهو «الكذاب» (يو ٨: ٤٤)، فجعل داود يتصور أنه سيهلك يومًا بيد شاول. ربما يخيف المؤمن من حدوث أمراض له قد لا تحدث له إطلاقًا. أو يحدث له حادث أو يفقد أحد والديه أو يفقد شخصًا عزيزًا عليه بالموت، وفي هذا قال المحللون إن ٩٠٪ من هذه المخاوف وهمية، لن تحدث على الإطلاق والقليل المتوقع حدوثه يمكن احتماله والرب يشرف عليه بحيث يُخرج منه خيرًا.

٣. **التجريب:** يأتي للمؤمن باعتباره «المجرب»، فمرة أغوى الشيطان داود ليحصى الشعب، وجرب بطرس بأن ينكر الرب رغم تحذيراته الكثيرة له، وجرب داود أيضًا بالشهوة وهو على السطح، وكذلك الأمر مع شمشون وعزان بن كرمي. في كل هذه الأمثلة يَسِّر إبليس الجو الذي يُسهِّل السقوط في التجربة، فليتنا في المقابل نفوت الفرصة على العدو وإن كان العدو يُسهل السكة علينا للوقوع في الخطية، علينا إذاً أن نُصعب فرصة الوقوع في الخطية على أنفسنا.

(فالرب يصعب علينا سكة الخطأ هوشع ٢: ٦).

٤. **التفشيل:** يجعل المؤمن يُصاب بالإحباط. ليت شعارنا يكون: «الله لم يعطنا روح الفشل بل روح القوة والمحبة والنصح» (٢ تي ١: ٧).

٥. **الشكاية:** إبليس باعتباره المشتكي، يشتكي على المؤمن لدى الله. والرد على هذه الشكوى: «الله هو الذي يبرر، المسيح هو الذي مات بل بالبحري قام

الذي هو أيضًا عن يمين الله... يشفع فينا» (رو ٨)، وعندما يفشل، يشتكي على المؤمن لدى ضميره وذلك أثناء الضعفات، لكن بتأمل المؤمن في مقامه أمام الله ومواعيد الرب الصادقة، يتذكر عندئذ نظرة الرب الجميلة له التي لا تتغير بتغير حالته.

ثانيًا: عمل إبليس على الإرادة: يقوم إبليس بتدمير الإرادة (اقرأ تي ٢: ٢٦)، لترى كيف أن إبليس يستعبد الإنسان، للدرجة التي فيها تصبح إرادته ضعيفة أمام إغراء الخطية، بل كما لو كان بلا إرادة من الأساس، فكل مرة يسقط المؤمن يُدمر إبليس جزءًا من الإرادة إلى أن يُصبح بلا إرادة! الحل ليس هو في قطع العهود على النفس، فكم من أناس كتبوا عهودًا بدمائهم وكسروها! **فالحل:**

١. في طلب معونة الرب، فهو يقوى الإرادة والعزيمة الداخلية (في ٢: ١٣).
٢. الهروب من مثيرات الشهوة.
٣. الثبات في الشركة مع الرب.
٤. التغذية المستمر بكلمة الله.

علقي على مدى صحة العبارات التالية:

١. يرتبط النضوج الذهني بتقدم العمر.
٢. الذهن هو الذي يحكم توجهات الإنسان وطريقة تفكيره وأسلوب حياته وردود أفعاله.
٣. ذهن الإنسان وعقله في مخه.
٤. الذهن هو أرض المعركة مع العدو، إذا امتلك الذهن، امتلك الحياة.
٥. الذهن يقود القدم (السلوك).
٦. الأفكار الشريرة هي نوع من أنواع حروب إبليس الذهنية.
٧. نظرنا للأمور تتوقف على حالة أذهاننا.
٨. كلماتنا وحواراتنا تُعبر عن حالة أذهاننا.

٩. المدخلات للذهن تؤثر فيه مثل ما نقرأه أو نشاهده أو نسمعه، فيجب أن نحترس ونسهر على حواسنا ولا نسمح للعالم أن يلقي قاذوراته بداخلها «اسهروا وصلوا لكي لا تدخلوا في تجربة» (مر ١٤ : ٣٨).

تفاعل إيجابي:

- تعلمي أن تسهري على أفكارك في كل وقت وكل مكان.
- اشغلي ذهنك كل حين بالمكتوب واحذري من العقل الفارغ وتذكري أن القراءة بصفة عامة هي غذاء العقل وقراءة كلمة الله هي لبن عقلي عديم الغش، فهي لبن وغذاء العقل.
- استرجعي أفكارك في ضوء كلمة الله.
- احذري من التيبس الذهني وهي الحالة التي تكون فيها طريقة التفكير والحوارات والتوجهات تظهر أن الإنسان محك سر، فحواراته التي كنت تسمعها من عشر سنوات ها هي ما زالت نفس الحوارات التي تسمعها الآن.
- اشغلي على نفسك، فإذا كان جمال الجسد يذبل، فجمال العقل يزداد (اصم ٢٥ : ٣؛ اربطي مع أمثال ١١ : ٢٢).

تدريب:

- راقبي أفكارك من حيث مصدر الفكرة والفكرة البديلة، وصفي مشاعرك بعد الفكرة البديلة.

.....

.....

.....

الدروس في سطور

١. **في بيتنا مُعاق:** كون الرب أعطاكِ طفل مُعاق فلقد أعطاكِ طفل مُتميز عن بقية الأطفال فابحثي عن جوانب تميزه التي حباه الله بها كنوع من التعويضات الإلهية واستقبلي يوميًا طاقة خاصة إيمانية وجسدية ونفسية من عند الرب لمساعدته ورعايته.

٢. **التبول اللاإرادي:** إن كنا لا نعاقب الطفل عندما يكون عنده دور كحة كذلك لا داع لتعنيفه على التبول اللاإرادي فمن فضلك عامليه كمريض يحتاج للعلاج لا كمذنب يحتاج للعقاب فرعايته واحتضانه وعلاجه ضروري في مرحلة مؤقتة ستنتهي بمعونة الرب.

٣. **اضطراب فرط الحركة:** كل الأطفال عندهم شقاوة لكن ليس كلهم لديهم فرط حركة وللتمييز بين الشقاوة الطبيعية وفرط الحركة الشقي يجي على آخر النهار وطاقته تخلص ويهدأ لكن فرط الحركة يستمر في حركته بطاقة جبارة طوال النهار عندئذ يحتاج مُفرط الحركة لا إلى تقويم سلوك فقط بل يحتاج كذلك إلى أدوية بمعرفة طبيب متخصص.

٤. **شجار الأولاد معًا:** كل البيوت فيها أولاد يتشاجرون وهي حالة طبيعية وتتم عن عدم النضج، دورنا عدم ترك المنزل كغابة ونقوم بالتدخل للإنصاف بينهم وإزالة أسباب الشجار ولا نقوم بتدليل الصغير أو بقهر الكبير بحجة أنه يجب أن يكون الأكثر فهمًا.

٥. **العصبية المُفرطة للأُم:** زيادة عصبية الأُم في العصر الحالي راجعة إلى الأحمال الزائدة الملقاة عليها مما يسبب استهلاك صحتها ونفسياتها وطاقتها وهذه من الأسباب المباشرة التي تؤدي إلى العصبية وبالتأكيد لهذا انعكاسات صعبة على البيوت وعلى صحة الأولاد النفسية وعلى التربية.

٦. **إدمان الأولاد للنت والميديا:** الجيل الحالي كما يقولون اتولد على النت وعلى وسائل التواصل وهم يسبقونا كآباء في مسايرة هذه الوسائل ولا يمكننا فطامهم عنها لكن يمكننا مساعدتهم على التوازن بإتاحة بدائل مناسبة جذابة وتستهلك جزء من طاقتهم ووقتهم.

٧. **التأثير السيئ لتصرفات الآباء على الأبناء:** جزء كبير من أخطاء الأولاد هو رد فعل لأخطاء الآباء وإن صح العقاب فالعقاب هنا يجب أن يكون من نصيب الآباء لما اقترفوه من أخطاء كان يجب أخذ الحذر من الوقوع فيها وعليك الرجوع للدرس للانتباه إليها.

٨. **التنمر:** حماية الأبناء من الإيذاء البدني واللفظي والتحرش هو دور رئيسي لنا كآباء سواء التي تأتي لهم من الأقران أو الغرباء والتي لها الكثير من الآثار المدمرة لهم في سن تتكون فيه شخصياتهم.

٩. **في بيتنا مُسن:** نوع من أنواع رد الجميل وتطبيق كلمة الله في ذات الوقت هو تخفيف المُعانة التي يتعرض لها كبار السن في كافة الجوانب النفسية والجسدية.

١٠. **الصمت الزوجي:** الزواج من أسمى العلاقات في الحياة وهي تنمو بالحوار ويجب أن يساعد الشريك شريكه في هذا الاتجاه بتتمية مهارات الحوار بينهما خاصة إذا كان قليل الكلام ويأتي ذلك بأن ينتقى الوقت المناسب للحوار ويبعد عن أوقات الاستهلاك وليس شرط أن يكون الحوار لأخذ قرارات مصيرية للأسرة فقد يكون حوار عادي ومن خلاله تنصهر الشخصيات معًا.

١١. **الغيرة:** هناك حالات تكون فيها الغيرة مرضية عندما يريد شريك الحياة أن يستحوذ على شريكه بأنانية شديدة أو الغيرة التي ورائها كم من الظنون وعدم الثقة

وعندما تنمو هذه المشاعر تتضح على التصرفات وهذا كافي لتدمير جو صفو الأسرة التي يجب أن يتسم بالود والثقة.

١٢. الموت الزوجي: علينا بتجنب الأسباب التي تدفع شريك الحياة في لحظة ضعفه أن يسقط في عدم النزاهة وهذه لا نستبعدها حتى لو شريك الحياة مؤمن أو حتى خادم فالذين كلمهم بولس بعدم سلب حق شريك الحياة لئلا يجربه الشيطان في النزاهة (١كو٧) أشخاص كان لهم في الصوم والصلاة، وإن حدث الخطأ فرغم أن هناك إذن بالانفصال لكن يمكن التضحية بهذا الإذن والغفران لأجل سلامة الأسرة ولأجل عدم ضياع الأولاد أملاً في إصلاح وتوبة الشريك المخطيء.

١٣. سن الاكتمال: كما كان لنا فرصة لدراسة ما يخص تربية الأولاد في مراحل سنهم المختلفة بما فيها سن المراهقة، يجب كذلك دراسة المتغيرات الطبيعية التي تحدث في سن الاكتمال، ففهمنا لطبيعة المرحلة وحسن التعامل معها يجعلنا نوظف المرحلة أفضل توظيف فتكون من أخصب سنوات الحياة وأكثرها إثماراً.

١٤. أزمة منتصف العمر: نسبة كبيرة من الرجال يمرون بأزمة منتصف العمر عندما يعقد المقارنات مع غيره ويشعر بالإحباطات مراجعاً الإنجازات وللزوجة دور كبير في مساعدة زوجها في العبور من هذه الأزمة بسلام.

١٥. في بيتنا مريض نفسي: المرض النفسي هو خلل في كيان الإنسان ويُشابهه ولو بزواوية ما الخلل الجسدي فقد يحتاج لبعض الأدوية لفترة محددة لضبط كيمياء الجسم بعدها يعود الإنسان ليمارس حياته بصور طبيعية عندئذٍ يوصي الطبيب المُعالج بالتوقف عن الأدوية.

١٦. الاكتئاب: مشاعر عميقة بالألم ربما تكون أصعب من الآلام الجسدية يسمى بالكلب الأسود وعلاجه ليس بالصلاة أو بالنصيحة بل بالاحتواء وأخذ مشورة أطباء متخصصين فقد يحتاج الأمر لجلسات علاجية بالكلام فقط إذا كان الاكتئاب في مراحلهِ الأولى، وقد يحتاج الأمر للأدوية إذا كان في المرحلة المتوسطة أو الكبيرة.

١٧. فيتامين د: موجود بكثرة في البيض واللبن والجبنة والسّمك ويمكن كذلك تكوينه

بالتعرض لضوء الشمس إضافة لتناول المأكولات المُشار إليها لكن لا يفرزه الجسم تلقائياً، نقصه يعمل على تساقط الشعر وهشاشة العظام في سن الاكتمال ونفسياً قد يكون أحد أسباب الإصابة بالاكتئاب.

١٨. في بيتنا مُدمن: قد يظن المُدمن أنه يستطيع أن يتحرر من الإدمان بمفرده إذا حاول وكرر المحاولة دون مساعدة من أحد - إذا كان مقتنع بخطورة حالته - لكن الحقيقة هو في أمس الاحتياج للمساعدة سواء من أهل البيت أو من الأطباء أو من مراكز التأهيل.

١٩. الإدمان والاعتمادية: من خطورة الإدمان أنه يفقد الإنسان تماسكه الداخلي فيعتمد بصورة مرضية على أشياء تصبح بالنسبة له إدمانات بدونها لا يقدر على أداء دوره في الحياة وقد يعتمد على أشخاص بصورة مرضية.

٢٠. إدمان الجنس: الكتاب يقول عن الأمور الطبيعية حتى الأكل والشرب الإفراط فيها يكون له من الضرر أكثر من الفائدة: «أوجدت عسلاً فكل كفايتك لئلا تتخم فنتقيأوه» (أمثال ٢٥: ١٦).

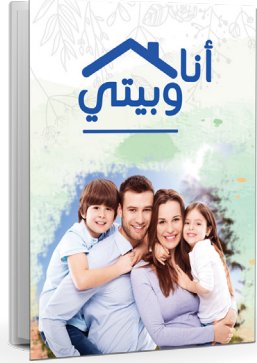
٢١. معركة الذهن: حقاً صدق مَنْ قال أن الجمال هو جمال العقل فبينما يذبل الجمال الجسدي مع السن يزداد جمال العقل وهذا يظهر في نضج الكلمات والتصرفات.

سلسلة إصدارات أخرى للمرأة

امراة مستنيرة



أنا وبيتي



خدعوكي، فقالوا!

