



# هل أنا

## تعيسة!!

قلوبنا هي سر حياتنا... وراحة القلب هي مقياس الأمان، وآلام القلوب هي أصعب أنواع الآلام، بلسمها يبدأ بالتعبير عنها، وشفائها يكون بإذن الله عند إيجاد الصديق الصدوق الذي يساعدك على مواجهتها، ويدعمك للتغلب عليها.

وإنه ليسعدنا من خلال باب «آلام القلوب»، أن نكون هذا الصديق؛ فإن شعرت أنك بحاجة للمساعدة الآمنة الخالصة لا تتردد ولا تتردد في مراسلتنا على الفور، وثقوا بأنكم لستم وحدكم فنحن دائماً معكم ولن نترك إلا وأنت بإذن الله على بر الأمان من خلال باقة من أتمتع الاستشاريين النفسيين والاجتماعيين. للتواصل، المراسلة على بريد المجلة الإلكتروني:

[almotamaiza2000@hotmail.com](mailto:almotamaiza2000@hotmail.com)

أو الفاكس: ٠٠٩٦٦١٤٨٣١٨٧٩

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته....

أنا امرأة أبلغ من العمر ٣٤ عاماً، متزوجة منذ ١٠ سنوات، ولي ه أطفال وله الحمد. بدأت مشكلتي منذ سنتين تقريباً عندما ارتبطت زوجي بامرأة أخرى وتزوجها، حيث أشعر بضيق وكآبة، وأن حياتي لا معنى لها، وأحاول أن أشغل بأولادي دائماً لكن دون فائدة، فتفكيري لا يتوقف عن سبب زواج زوجي بسيدة أخرى رغم أني لم أقصر بحق من حقوقه وعلى قدر من الجمال والتعليم. أصبحت حياتي تعيسة، وأحاول دائماً الهرب من زوجي وعدم الجلوس معه بالرغم من أنه لم ييخل علي بشيء، ويحاول إرضائي بشتى الطرق، ولكني لا أستطيع مسامحته على زواجه بسيدة أخرى. كرهت الحياة، فما الحل؟ أرجوكم ساعدوني!!

أختكم:

فاطمة / جدة



تم عرض المشكلة على الأستاذة/ أريج الطباع حيث أفادت بالرد قائلة:  
عزيزتي، بالتأكيد لست تعيسة إلا إن أردت أنت ذلك!

لا أنفي كون الأمر جارحاً، فأنا امرأة مثلك.. ويمكنني أن أقدر تماماً ما الذي يعنيه أن تشاركك أخرى زوجك وتدخل حياتك من أوسع أبوابها شئت أم أبيت! لكن ما رأيك أن تحاولي أن تنظري للأمر من زاوية أخرى، وتنتشلي نفسك من دوامة الحزن هذه.. لتخرجي لعالم أوسع بكثير من نظرتك الحزينة التي تأسر قلبك وتخنق حياتك.

تحتاجين أن تفكري بإيجابية لتشهدي الأمر بصورة مختلفة؛ فواضح أنك تشعرين بالإحباط من زواجه لربطك الأمر بتقصير لا بد وقد كان منك، وتعجزين عن إدراك مكمته، فتشعرين أن زوجك لربما قد كان لا يريدك أو لا يكن لك من المشاعر ما يجعله يبقى عليك ملكة عرشه الوحيدة.. وقد تنظري لأولادك ليزيد حزنك على نفسك وتأثرك مما حدث وربطك المشكلة بشخصك.

ماذا لو جربت أن تفكري بإيجابية؛ صحيح أن الأمر قاس لكن لا شك أن الله أرادك لحكمة ما مهما كنا غير قادرين على إدراكها! فحياتنا لا تخلو من ابتلاءات تتفاوت وتختلف من شخص لآخر، لكن (لا يكلف الله نفساً إلا وسعها) ألا تتقين بذلك؟ وألا تتقين بعدالة الله ورحمته بنا؟! وبأن (لله أرحم بعباده من الوالدة بولدها)..

فلماذا إذن تخافين وتحزنين والله معك؟ خذي نفساً عميقاً وأعيدي حساباتك مجدداً.. انظري لنفسك بالمرأة وأخبريني ألا تستحق هذه التي تريها أمامك أن تحبها وتصادقها وتسعين لسعادتها؟

قدر الله وتزوج زوجك بأخرى، قد يكون له أكثر من سبب يدفعه لذلك! ربما يمكنك فهمها مع الوقت، وربما تبقى طي الكتمان! لكن أنت تملكين قرارك بالإبقاء على أسرة سعيدة متماسكة بالرغم مما حدث، أو إنهاء الأمور حفاظاً على كرامتك رغم كل محاولات زوجك!

## ١١ أحاول الهرب دائماً من زوجي بالرغم من محاولاته الكثيرة لإرضائي.

## ١٢ أعيدي حساباتك مع نفسك مجدداً وحاولي أن تحبها وتصادقها وتسعين لسعادتها.

## ١٣ انفضي غبار الحزن عن قلبك، وأعطي زوجك الفرصة ليداوي جراحك.

زوجك وقد عاد لك، ولن ينسى لك تقديرك! لا يبدو زوجك شخصاً ظالماً فهو يحبك ويهتم بإرضائك، فلا تدعي للشيطان مدخلاً يخرب لك حياتك وقلبك وسعادتك.

أعطي زوجك الفرصة ليداوي جراحك، عبري له عن ألمك لكن بحب.. وأخبريه بحاجتك لأن تتقي بعدله وقربه، وأنكم لن تفقدوه، فأنت وأولادك تحتاجونه بحياتكم، وتحتاجون مشاركته.

بعد ذلك حاولي أن تتقبلي ما حدث، إنه اختبارك بهذه الحياة.. وصدقيني كلما كان الاختبار أكثر صعوبة وتحدياً كان الأجر أكبر! فهل ستسحبين من الامتحان وترفعين الراية البيضاء، أم سيمتلئ قلبك بروح التحدي للوصول للهدف والفوز بالجنان؟

أثق أنك ستختارين الثانية، فقد لمست قلباً مرهفاً خلف سطور رسالتك.. والقلب المرهف يكون أشد قوة حينما يرتبط بأهداف سامية.. وحينما يمتلئ بحب الله والثقة به.

أولادك من الأهداف التي تستحق أن تهتمي بها وتركزي عليها أيضاً.. فسعادتهم من سعادتك، وحينما تبدلين الجهد لإسعادهم ستصلين لإسعاد نفسك أيضاً.

لكن لا يكفي أن يكون تركيزك عليهم وعلى أسرته وبيتك فحسب.. تحتاجين أن تضعي لك أهدافاً خاصة بك، ومجتمعاً خارجياً تنخرطين به لتغيري جوك وتجدي همك لامتحانك.

واحذري من المجتمع، إذ أغلب الناس لا هم لها إلا زيادة النار اشتعالاً! وبالنهاية تذكري أنها حياتك وأنت من سيعاني وحدك حينما ترفضين تقبل الأمر أو التعايش معه!

وابحثي عن الخير الكامن خلف الآلام! فأحياناً تجعلنا الابتلاءات أكثر إدراكاً لمكامن القوة بداخلنا، كالصقل لا يزيد الألماس إلا توهجاً.

ولا تنسى أثر الدعاء وكثرة الاستغفار والحفاظ على الوضوء.. فلها أثر عجيب على اطمئنان النفس وراحتها.

المهم أن تدركي أنه بيدك الاختيار، إما أن تكوني جزءاً أساسياً بحياة زوجك لا يستغني عنك ولا تستغنين عنه، وإما أن تنهي كل شيء! لكن أن تبقي معه ولا تبقي فهذا التعذيب بعينه، أن تدخل نفسك بدوامة العذاب باختيارك!

ركزي على نفسك لتستعيديها مجدداً، وأعيدي صداقتك معها باحثة عن مكامن قوتها بالحياة لتوقظيها. وتذكري أننا لن نرتاح حينما نربط سعادتنا بمخلوق أي كان! فالسعادة الحقيقية هي تلك التي لا تقيدنا حدود الدنيا الضيقة ومادياتها، بل تسمو عنها لمن أوجد هذه الحياة ويديه وحده زمام أمورنا، السعادة الحقيقية تكمن بأرواحنا التي تتعطش لارتواء يحييها ويوصلها بالحياة، فلا تصبح غريبة عنها ولا تسمح لها بأن تستهلكها بنفس الوقت! حينما ترتبط أهدافنا برضى الله والسعي لما يحبه، سنجد اطمئناناً عجيباً بداخلنا. وستجاوز الكثير من مشاكلنا.

انفضي غبار الحزن عن قلبك، واجعليه يتنفس مجدداً.. وثقي بأنك ستجدين

طفلي

الاجتماعي!!!

١١ طفلي ذكي ونشيط لكنه ثرثار

كثير الأسئلة.

١٢ كثير من السلوكيات سببها

أسلوب التربية الخاطئ.

١٣ أشبعني فضول الطفل للمعرفة

بالقصص والبحث في الشبكة

العنكبوتية.

السلام عليكم ورحمة الله  
وبركاته....

أنا سيدة متزوجة ولدي طفل يبلغ  
من العمر ٥ سنوات، مشكلتي معه  
أنه ذكي جداً ونشيط وخفيف الظل  
لكنه ثرثار كثير الأسئلة، ودائماً ما  
يحاول جذب انتباه الآخرين إليه،  
مما يضعني في مواقف محرجة  
وكثيرة مع الأهل والجيران.  
فماذا أفعل معه؟

أختكم:

أم عبد الله / الرياض

فذاكؤه ونشاطه وحبه للمعرفة وحرصه

على الفهم، كلها إيجابيات، سوء توجيه  
السلوك قد يجعلها مزعجة أحياناً..

الحزم مطلوب حينما يتصرف بتصرف لا  
يتناسب الوقت معه.. وبنفس الوقت يحتاج  
الكثير من الاهتمام والحب بالأوقات

المناسبة، فالطفل المشبع أخف إزعاجاً  
مع الآخرين، فذلك لا يعدو كونه حاجة

رئيسة للفت الانتباه!

أشبعني له فضوله للمعرفة بأن تحضري  
له القصص وموسوعة الأطفال، وأن  
تهتمي معه بالبحث من خلال الشبكة أو

بغيرها عما يحتاجه من موضوعات!

أدخليه نواد استكشافية ومخيمات صيفية،  
ستلمسين الفرق وقتها بإذن الله.

كأنني به طفلك الأول، لذلك لا تدركين  
أن كل الصغار يكونون كذلك ثم يتغير  
الأمر حينما يكبرون قليلاً! تعاملتي معه

على أنه لا زال طفلاً ولا يدرك السلوكيات  
الصحيحة دون أن تدريبه عليها بحب  
واهتمام.

وقفك الله لتربيته وجعله من الصالحين  
المصلحين بإذن الله.

الرد

تم عرض المشكلة على الأستاذة أريج  
الطباع حيث أفادت بالرد قائلة:

حفظ الله لك ولدك أختي.. فمن أروع  
النعم أن يكون لك ولد بهذه الصفات  
ال مميزة ما شاء الله.

ومن الطبيعي أن الذكاء يتبعه فضول  
وكثرة تساؤلات..

لكن المشكلة الحقيقية التي يعاني منها،  
هو أنه لا يدرك ما المطلوب منه؟ وما  
الذي يجب عليه فعله وما الذي يجب  
عليه التوقف عنه!

فكثير من السلوكيات يكون أسلوب التربية  
الخاطئ سبب بها. لفته للانتباه لا يخرج  
عن حالتين: إما أنكم عودتموه على ذلك،

فصار يحسبه حقاً له، ومن الطبيعي  
وقتها أن يحتج حينما يسلب منه هذا  
الحق بحضور الآخرين فيسعى لكسب

الانتباه ثانية!

وإما أنه يفتقد هذا الاهتمام فيعبر عن  
فقدته بهذه الطريقة!

انتبهي لا تجعلي المزايا عيوباً، ولا  
تحوّلها لمشكلات فتصبح كذلك..

