



د. مي جبران ترد على مشاكلكم

استشارات وعلاج نفسي - إرشاد زوجي، عائلي وجنسي -
مشاكل وتوجيه الشباب - اختصاصية في «الهيبنوزيس».

أسيرة بيت تعيس وخطوبة هشة

ليس بالطريقة التي تقومين بها، كأنك تريدين الهرب من واقع نفسي واجتماعي ومادي مريع.

إن وضعك الأسري، بلا شك، تعيس وغير مريح، وأنا أفهمك. لكن عليك التروّي في قرارك لأن الحياة الزوجية ليست سهلة، خاصة عندما نهمل ما نفعل، ومن نحب، ومن هو الرجل الذي اخترناه. أنت تفتقدين الحنان الأبوي، لذا تبحتين عن رجل يعوّض لك هذا النقص العاطفي.

أرى أنك فتاة واعية ومتعلمة، ومن هنا تقع عليك مسؤولية تجاه شقيقك الصغير الذي يتعاطى المنوعات. المطلوب منك مساعدته على الشفاء منها. حاولي أخذه إلى مركز رعاية لإعادة تأهيله، أو إلى اختصاصي نفسي لم يد العون إليه. لا تكوني سلبية في رؤيتك للأمور، بل بالعكس، انظري إلى البعد الإيجابي كي تكون تجربتك العاطفية مفيدة، وستعطيك النضج الكافي لتدافعي عن نفسك في مجتمع ضيق، لأن حكم الناس لا يرحم. صحيح أنك لست مسؤولة عما قمت به وأنت صغيرة في عمر الـ ١٥ سنة، لكن إياك والإقدام على الزواج بالشاب الثاني لأنه مريض، وفي حاجة إلى علاج نفسي. أطلب منك يا هدى، أن تهتمي اليوم بتنمية شخصيتك وتقبل ماضيك والابتعاد عن الشعور بالذنب. ولا يمكن تخطي هذه الأمور كلها، إلا بمساعدة اختصاصي نفسي كي تكتشفي قدراتك.

■ أنا فتاة أعيش وضعاً غير طبيعي. عمري ٢٣ سنة، أسكن مع أهلي في بيت صغير، وأعمل في مدرسة. أبي مدمن على المنوعات، وأخي الصغير أيضاً. أمي ضحّت بالكثير من أجلنا، لكن لا حول لها ولا قوة. مشكلتي أنني منذ الصغر، حين كان عمري ١٥ سنة، أحببت شاباً وأقمت معه علاقة، وأجبرني والدي على خطبته لأنه يحبني بجنون. لكنني اكتشفت مع الوقت أنه غير محترم، ولم أعد أطيقه. هل أتركه أم أبقى معه؟ في المقابل، أغرمت بشاب آخر هو ابن عم خطيبي، مشكلته أنه يغار عليّ كثيراً، كما أنه يشكو من توتر عصبي، ويخاف أن أتركه. بماذا تنصحينني؟

هدى - بيروت

■ لا شك في أن طفولتك الحزينة قد أثرت فيك بشكل سلبي، وبت لا تتقين بالرجال. وهذا الأمر يعود، يا بنيّتي، إلى ما يمثله لك والدك من رجل وأب غير مسؤول عن أسرته، وكذلك رؤيتك أحياناً غير صالح. وضعك يا هدى يثير القلق، لأنك متهورة، كأنك «تهربين من الدلف إلى تحت المزاب»، وتقيمين علاقات تدهورك. حاولي الانتظار إلى أن تلتقي شاباً بعيداً عن هذه الأجواء كلها. كوني صادقة مع خطيبك، وأخبريه عن علاقتك بابن عمه، وعندما ترين رد فعله، خذي قرارك. حاولي في هذا الوقت التركيز على عملك وتحقيق ذاتك، وهكذا ستشعرين بثقة أكبر وستساعدن نفسك على الخيار الصحيح وملء فراغك الداخلي، ولا تعودين مهووسة بأي علاقة عاطفية، برغم معرفتي أنها مهمة وضرورية، لكن



التصوير خاص - سنوب

ابتر هذه العلاقة «غير السوية»

صارحها بجميع الأكاذيب التي تمكّنت من اكتشفها، وبين لها أساليب المكر التي استعملتها معك، وقل لها بكل صراحة: هنا تنتهي الحكاية. إلا إذا كنت، برغم معرفة الحقيقة، ما زلت تحبها، ولا تريد الابتعاد عنها، بل تكتب شكواك لترفع اللوم عن نفسك ولتقول لضميرك: اللهم إني بلغت. لكنك إن لم تقطع هذه العلاقة غير السوية وغير المناسبة، فسوف تبقى في حالة شكوى وندم طوال حياتك. نصيحتي لك: ابتر ما يربطك بها بلا تردد أو شفقة، لأنها غير جذيرة بحبك، ولم تشفق عليك، فلماذا الرحمة مع من لم تشعر بها تجاهك؟

■ إلى جمال - دمشق:

لا أدري يا عزيزي ما الذي جعلك تتورط مع هذه الفتاة، وأنت تعلم منذ البداية بأن وضعها الأسري لا يناسب مركز المهني والعائلي والاجتماعي. هل فرغت الحياة ممن تناسبك؟ تقول إنها جرّتك في غفلة عنك، وبمساعدة عائلتها احتالت عليك وتمكنت من أسرك في حبال حبها، ووعيت متأخراً وندماً. كيف؟ وماذا يمنعك من بتر هذه العلاقة والعودة إلى مواصلة مستقبلك والبحث عن الحب الحقيقي الذي يلائمك، لبناء البيت الزوجي الذي تحلم به؟

أعيش في الأحلام

■ أنا فتاة غير واقعية، أعيش في الأحلام، ولا أحد من أهلي يصدقني. يتخيلون أنني مرتبطة عاطفياً لأنني صرت في الثلاثين من عمري، وأرفض كل من يتقدم للزواج بي. كما يرون أنني غريبة الأطوار، لا أتواصل معهم ولا أشبههم برغم أنهم يحبونني ويعاملونني معاملة خاصة. لذلك، لجأت إليك، وأتمنى ألا تتهميني بالجنون مثل أهلي. الواقع، أنني أنتمي إلى عائلة بسيطة وفقيرة، أعيش بانتظار فتى أحلامي، ومقتنعة بوجوده وأنتني سأقابله في أحد الأيام. بمعنى أنني عاشقة شخصاً لم أره بعد: لأعرف أين هو، ولا كيف هو شكله. إنه يسكن معي، في خيالي، وأرى أنه الحبيب الصادق والمخلص والحنون، الذي سينتشلني من عمق الحرمان الذي أعيش فيه. هل تعتقدن أنني غير طبيعية وأسيرة الخيال؟ هل أنا مجنونة؟ أرجوكم ساعديني، لأن عائلتي لا تفهمني.

فتاة ريفية

الصفات التي تحبها في الرجل، وراحت تقارن بينه وبين كل شاب يتقدم ليخطبها، وترفضه. أنت في حاجة إلى شخص واقعي وحقيقي، وستجدينه إذا حاولت التخلي تدريجاً عن تعلقك بهذه الصورة المتخيلة للشاب المثالي الموجود في أوهامك، والذي أعقدت عليه جميع الصفات الحسنة والإيجابية. وهنا

تكن مشكلتك، فأنت فتاة مثالية تبحثين عن مستحَق. وأنا أتوقف لأسألك: ماذا تعنين بكلمة «ستحَقني»؟ في الواقع، لم أجد لها معنى، وفي رأيي أنه عليك التعرف إلى أكثر من شاب يتقدم لخطبتك، وأن تختاري الأفضل لك ولمشاعرك وذهنك ومحيطك. انظري حولك، ولا تبتعدي كثيراً عن ظروف عائلتك وقدراتها، لأنك ستتعدين. تكفي مع وضعك، وحاولي تحسينه، فلا يجوز أن تحملي صورة خيالية لشاب مجهول وتدوري للبحث عن أصل له. كما لا يمكنك وضع شروط مسبقة وجامدة لعلاقة لم توجد بعد. العلاقات الإنسانية، وخاصة في الحب، لا يمكن تحديدها قبل بدايتها. عليك النزول إلى الواقع، والخوض في الحياة والتعاطي مع من حولك، لأن الهرب والتوقع في برج عاجي لن يفيداك. أنت لا تريدين مواجهة ظروفك القاسية ومجابتها، لذا تخافين المواجهة وتبتعدين. لا يمكنك الاستمرار في العيش في أوامتك وأحلامك، لأنك ستكونين تعيسة

■ أحسنت بإرسالك هذه الرسالة لأنك بالفعل تحتاجين إلى الخروج من هذه الحالة. يبدو أنك لا تدرسين ولا تعملين، بل تنتظرين الحبيب الذي سيأتي يوماً على حصان أبيض، ويكون «فتى الأحلام المنتظر». رسالتك مليئة بالأغاز. أنت فتاة غير مجنونة كما تظنين، فكفي عن تكرار نعت نفسك بهذه الصفة. أنت مقموعة، تعيشين ربما في قرية نائية، لم تتعاطي مع الناس والصبايا من جيلك، منعزلة ورومنسية، تعشقين الحب من خلال الأغاني الحزينة التي تستمعين إليها وتحببها. وهذا الحبيب الوهمي يشكل لك مثال الرجل الذي تحلمين به. وهو غريب، وبعيد عن واقعك. أنت تهربين إلى الحلم والخيال، تغذين أوهامك بالصور والكلمات والموسيقى الحاملة. إنه أمر جميل، لكن في حدود عمر معين، وليس حتى سن الثلاثين، خاصة أن استمرار الوضع هكذا، سيصل بك إلى حالة متواصلة ودائمة. إذاً، علينا التوقف وتحليل الأمر.

يا صديقتي، ابنة الريف، أنت تلجئين إلى الخيال كي تهربي من وضعك المادي الصعب والواقع المرير المحافظ والمليء بالمنوعات. وضعك الذي حاولت اختصاره، هو الذي جعلك تعيشين في الأوهام هرباً من مواجهة محيطك، واستحضار أي شاب ترغبين فيه في مخيلتك، وهو أمر طبيعي في مجتمعنا. كما أنك فتاة طموحة لا يرضيها أي شاب من محيطها، وتحاول الاختباء وراء صورة الحبيب الذي ابتكره خيالها وخصته بجميع



التصوير خاص سنوب

جداً، ولن تلتقي هذا «الفارس» الذي يحتل مخيلتك ويعشش داخلها، وستمتدين وأنت على هذه الحال لأن الهوة بينك وبين الناس ستكبر، وستتسبن كيفية التواصل معهم. انطلقي من واقعك، وستجدين من يناسبك، وثقي بأنك لن تلقي أي حبيب ينتشلك من عمق الحرمان كما تتصورين، لكن عليك مبادلتها العاطفة والحب كون التبادل والتواصل في أي علاقة، مهمين جداً لنجاحها. نصيحتي لك لا تبحثي عن أي علاقة أبوية مع الرجل لأنك ستفشلين. انخرطي يا عزيزتي في المجتمع مهما يكن مرأً، لأن المواجهة ستعطيك القوة والقدرة على تخطي المصاعب، وتجعل منك صبية ناضجة لأنك تملكين طاقة إنسانية عليك تفجيرها من خلال الكتابة، الرسم، الأشغال اليدوية أو أي وسيلة تمكّنك من التعبير عن الذات. ولا ترددي كلمة «لا يفهمونني»، بل تقربي ممن حولك، وحاولي فهمهم، واجعليهم يتعرفون إلى ذاتك بدلاً من عيشك في عزلة.