

علاج مشكلات الأسرة يبدأ بإطفاء التليفزيون

لم يعد خاتم الزواج مجرد رمز للحب ، والوفاق ، والزواج الذى يجمع اثنين فى علاقة مشروعة أحلها الله . وإنما أصبح فى نظر المحلل النفسى ، وسيلة لتشخيص أعراض النزاع ، والكراهية التى تزلزل كيان الحياة الزوجية عند بعض الأزواج . وعلى سبيل المثال : ما من أحد فقد خاتم الزواج ، أو نسى مكانا خلعه ونسيه فيه ، إلا وأكد أن ما حدث كان رغماً عنه وبدون قصد ، سواء كان ذلك بوعى منه أو بلا وعى .

هذا يعنى أن وراء ذلك دافعاً نفسياً . وهذا ما يؤكد واحد من أشهر علماء التحليل النفسى فى جامعة نيويورك ، وهو الدكتور «بارى بيركى» صاحب نظرية «أعراض خاتم الزواج» ، التى منها : أن فقدان الخاتم يحدث بدافع لا شعورى ، قوامه مشاعر مؤلمة كامنة ، لتجارب زوجية مريرة ، أو عدم توافق جنسى ، أو صعوبات مزمنة لا يرغب الزوجان فى مواجهتها بصراحة .

بعض الأزواج يستخدمون خلع خاتم الزواج وإلقائه جانباً كوسيلة للإعلان عن غضبهم وضيقهم بالحياة الزوجية ، لكن بطريقة إرادية ، يعبرون بها للطرف الآخر عن أن الحياة معه أصبحت لا تطاق ، فإلى أى مدى تنطبق على هؤلاء نظرية الدكتور «بيركى» ؟ .

الجواب هو أن هؤلاء الذين يعون ما يفعلون ، ومثلهم الذين يلقون بالخاتم إلى الأطراف الأخرى أو عرض الحائط ، إذا استبد بهم الغضب ، إنما يعرفون مشكلاتهم جيداً ، ويواجهونها علناً ، وأمامهم فرص أكبر للإصلاح والوفاق . وغالباً ما تكون أسباب النزاع فى هذه الحالة ، اختلاف وجهات النظر ، أو عناد أحد الطرفين ، ومشكلات أخرى سطحية صبيانية ، ليست ذات آثار عميقة ، بحيث لا تجرح الحب والثقة .

تلك هي أعراض المرض ، أما العلاج في نظر الدكتور «بيركى» فيبدأ بغلق التليفزيون ، والانصراف عنه إلى مناقشة أمور الأسرة ، وقدر من السمر بين أفرادها . وذلك يتم تلقائياً ، ومن ثم يصل كل من الزوج والزوجة إلى فهم مشاعر بعضهما البعض بوضوح ، وهذا التفاهم هو المدخل الطبيعي لإيجاد الحلول المناسبة للمشكلات .

مع ما للتليفزيون من فوائد ثقافية وترفيهية ، فإن معظم الناس يجهلون أن علاقتهم بالتليفزيون تكشف الكثير من جوانب شخصيتهم الخفية ، وتفضح نظرتهم إلى الحياة والناس . فإذا صار التليفزيون بؤرة اهتمام الشخص في بيته وحياته وإذا احتل التليفزيون كل اهتماماته ، وألقى بمصالح الأسرة والأصدقاء إلى خلفية الاهتمام ، تصبح الحياة بليدة تعسة ، ويتحول البيت إلى قوقعة . والغريب أن كثيراً من الناس يؤجلون زيارة الطبيب حين يمرضون ، لكنهم يبادرون إلى الاتصال بمهندس الصيانة لإصلاح التليفزيون ، بمجرد أن يحدث خلل بالجهاز .

قد يقال : إن السبب هو خشية الإنسان من مواجهة حقيقة أنه يعاني مشكلة صحية ، أو عقدة الطبيب التي تلتصق بالإنسان منذ الطفولة . يضاف إلى ذلك تفضيله قتل الملل بالترفيه . [لكن كيف تبرر قيام البعض بتأثيث غرفة المعيشة - حيث التليفزيون - بأفخر الأثاث ، وجعل جهاز التليفزيون ضيف الشرف فيها] ، بينما الغرف الأخرى أقل من حيث مستوى التأثيث ؟ ألا يعتبر ذلك مبالغة في الاهتمام بالتليفزيون على حساب حقائق الحياة ، ومنها مناقشة المشكلات المتراكمة ؟ .

من الناس من يمضون أمام شاشة التليفزيون ساعات أكثر مما يمضونها في عملهم . وتتضخم المشكلة حينما يكون هؤلاء طلبة أو ربات بيوت . فيتعثر الطلبة في دراستهم ، وتهمل ربات البيوت في واجباتهن المنزلية ، والتليفزيون في هذه الحالات يتنوع مشكلات من نوع خاص لعبيد التليفزيون .

هناك فئة من الناس لا تكتفى بجهاز واحد في مسكنها . واقتناء أكثر من تليفزيون واحد يشير إلى قلق مبعثه أن يفاجأ الشخص بتعطيل الجهاز فيحرم من متعة يعتبرها أساسية . وإذا وصل إنسان إلى هذه المرحلة من الإدمان على شيء

كمالى ، أصبح مريضاً نفسياً ، لأن الشعور بالقلق والضياع بعيداً عن التلفزيون
يعنى من ناحية أخرى أن الشخص غير قانع بأسرته ... غير راض عن حياته ...
فضلاً عن أن الإفراط فى مشاهدة التلفزيون يشير إلى بلادة الذهن .

سعداء فى العمل تعساء فى الزواج ؟

تجدهم ناجحين نجاحاً مرموقاً فى أعمالهم ، بينما هم تعساء فى حياتهم
الزوجية ، لماذا ؟ ... السبب هو أنهم فى تعاملهم مع المرأة لا يستطيعون أن
يكونوا مسيطرين ولا خاضعين لها * . فى الحياة الزوجية الناجحة ، كل طرف
قادر على اختيار واحد من هذين الدورين والاستمتاع به ، لكن الرجل الناجح
فى عمله لا يستطيع . فهو خائف من استخدام قوته للهيمنة على زوجته .
ويشعر أن قوته تصبح هدامة إذا أطلقها . لمثل هؤلاء الرجال مخاوف دفينه من
أنهم سيضرون زوجاتهم إذا استخدموا قوتهم فى السيطرة على نسائهم ، ومن
ناحية أخرى لا يرضى لنفسه الخضوع والإذعان . إذا أصبح هؤلاء الرجال
الناجحون خاضعين فى حياتهم الزوجية ، يشعرون بالضيق ، والإحباط ،
والغضب .

إذا اضطر الرجل الناجح إلى ملازمة الفراش لمرضه ، لا يسمح لنفسه
بالاستمتاع بالحساء الدافئ ، وأمومة الزوجة إذ تمرضه . إنه يشعر بأن المرأة
سوف تقتنصه ، وتحتويه ، وتقيد حركته فلا ينطلق فى طريق النجاح الذى
يجبه .

قد يكون الرجل موهوباً طموحاً ، وربما ذاعت شهرته على الصعيدين
الوطنى والعالمى ، إلا أنه يظل شاعراً بأن علاقته بزوجته مهزوزة مهددة . ولأنه لا
يستطيع أن يكون مهيمناً أو خائناً ، يظل متباعداً وبارداً تجاه زوجته . بعضهم
يلجأون إلى العلاج النفسى ، ويحصلون على قدر من التوازن بين السيطرة
والخضوع ، فيرمون جسور الزوجية ، ويؤدون أعمالهم بطريقة أفضل .

* د . ك . بلاكار - كلية طب جامعة كاليفورنيا .

مشكلة اختلاف ساعة الجسم

ماذا تعمل حينما تعكر ساعة جسمك صفو حياتك الزوجية ؟

هى تريد أن تتكلم ، وهو يريد أن ينام .

هى ترغب فى الذهاب الفراش ، وهو يريد أن يأكل .

هى خفاش أو بومة ليلية ، وهو غريد من طيور الفجر.

تلك بعض المشكلات اليومية التى تواجه الزوجين ، الذين تختلف ساعتنا جسمهما فى التوقيت ... ساعات الأجسام التى تفرض علينا متى نأكل أو ننام ، ومتى نشعر باليقظة أو بالنعاس ، تؤثر على كل زيجة سلباً أو إيجاباً . ولكنك تستطيع أن تغير ساعة جسمك ، إذا كنت تريد ذلك حقاً .

إذا كنت شخصاً ليلياً ، تنشط مساءً ، وتكاسل صباحاً تريد أن تشارك زوجتك الفترة الصباحية فى نشاطها المبكر ، خذ حماماً فى الصباح الباكر دع الماء الدافئ يرخى عضلاتك ، وينشط سريان الدم فى عروقك ، ثم مارس بعض التمرينات الرياضية ، وتناول إفطاراً خفيفاً .

تحسن صنعاً إذا استيقظت قبل قرينتك بقليل ، حتى تعطى نفسك فرصة حقيقية لتجميع شتات حواسك ، وتصير متناغماً مع لياقة قرينتك البدنية والذهنية . ومن أهم الأمور أن تحذر التلفزيون ، فلا تدعه يتدخل فى ساعة جسمك ، بإغرائك على الجلوس إليه فوق وقتك الطبيعى .

تأكد أن فهمك السليم لساعة جسم زوجتك مهم جداً إذا أردت أن تحسن حياتك الزوجية . عليك بإجراء تسوية بين الساعتين . لكن لا تتوقع أن تضغط قرينتك على زر فتغير توقيت ساعة جسمها لتتزامن بدقة مع ساعة جسمك .

وعلى سبيل المثال ، بعض الناس تحتاج طبيعتهم إلى قدر أكثر من النوم أكثر من غيرهم . إذا هم ضبطوا وقت ذهابهم إلى الفراش ، ووقت نهوضهم من النوم ، لمجرد أنهم ناقشوا موضوعاً من الموضوعات ، وربما قاسوا آثار حرمان أجسامهم من النوم الذى تحتاج إليه والذى اعتادت عليه . لكى تكون زوجاً حساساً محباً ، لابد من أن تحاول فهم إيقاعات زوجتك . على كل الأزواج والزوجات أن يسجلوا تقويمياً بالأحداث التى قد يكون لها تأثير على كل منهما.

وعلى سبيل المثال ، فإن ساعة الجسم قد تسبب اكتئاباً أو سرعة غضب ، فى الميعاد السنوى لوفاة شخص عزيز . ومع ذلك فإن الشخص المنفعل ربما لا يتذكر ولا يعى الحدث .

يحذر الخبراء * من محاولة خداع ساعة الجسم بتناول العقاقير . حتى لو تصورت أنها سوف تساعدك ، فإن استعمال المنبهات والمسكنات خطأ فاحش ، يضر أجهزة الجسم . ولا يفيد فى تغيير دورة ساعة الجسم . من الأفضل أن نحاول التكيف تدريجياً وطبيعياً .

استخدام الكراهية فى تحسين الزواج

يبالغ كثيراً من يعتقد أن الحياة الزوجية لا بد من أن تفيض بالمحبة والسعادة دوماً . فى كل الزيجات الجيدة ، يمر الأزواج والزوجات بصعوبات ، ومشكلات ، وخلافات ، ومنازعات ، وغضب ، وصياح . وكثيراً ما تدب الكراهية فى نفوس بعضهم إلى حين . وعلى الناس أن يتقبلوا أن ينطوى الزواج على قدر من الغضب ، والتصرفات الصبانية ، والسلوك العدوانى . إلا أن كثيراً من الناس يكتبون جانب الكراهية فى طبيعة تكوين النفس البشرية ، ولا يظهرون مؤشرات الغضب ، فيعيشون حياة زوجية عقيمة ، لأنهم لا يستخدمون إظهار الكراهية فى محاولة تغيير الأوضاع والتصرفات لتحسن تصرفات الطرف الآخر . ويرى عالم نفس أمريكى * أن يستغل الأزواج ما أسماه «حب الكراهية» ، كوسيلة لتعديل سلوك الزوجين ، وأوصى بالآتى :

* توقع مجئ يوم يتمادى الطرف الآخر فى سلوكه الخطأ ما لم تظهر غضبك ، ولن تستطيع حينئذ إيقافه عند حده . إذا توقعت ذلك ، لن تسكت .

* تقبل أنك تستطيع أن تحب وتكره نفس الشخص ، إلى حين ، لنفس السبب ، وفى الوقت نفسه .

* حب أكثر مما تكره ، لكن تأكد من التعبير عن الانفعالين فى الوقت نفسه ، كأن تتوقف أثناء المناقشة الحادة ، وتبدى إشارة إلى حبك .

* دكتور ديفيد فوريست - استاذ علم النفس بجامعة نيويورك .

* الزواج بين الحب والكراهية . تأليف : د . إزرائيل شارني .

Marital Love and Hate . by Israel Charney .

* صحيح أن الإضرار بشخص خطأ ، لكن الرغبة في العقاب رد فعل طبيعي .
* لا تفتعل ، ولا تلقى الأشياء ، فذلك دليل على أن الأمور تطورت إلى درجة خطيرة ، يحدث حينما تترك الغضب يتراكم حتى تصبح العلاقة غير محتملة .

- * فكر أثناء الجدل في عظمة الوفاق بعد الشجار .
- * احم الطرف الآخر من ضعفه ، ليكن حبك كافياً لكراهية كبواته ، وحاول مساعدته على تحسين نفسه ، ولا تتصيد له الأخطاء .
- * حتى بعد أن تهدأ العاصفة ، لا تفترض أن كلاكما ارتضى النتيجة ، وإنما اسأل الطرف الآخر : «هل لا يزال شئ يشغلك ؟» .
- * حضر للمناقشة قبل أن يتراكم الغضب ويشد الضغط .
- * تمسك بالحياة الزوجية مهما تكن المشكلات ، هذا التمسك يجعلك تصمد أمام المشكلات ، وتشعر بأنه لا مفر من قهرها لتطيب الحياة .
- * لا تنمادى فى الشعور بالغضب أو بالتعاسة مهما تكن الأسباب .
- * لا تتوقف عن التعلم من أخطائك وأخطاء غيرك .
- * لا تكف عن البحث عن أسباب البهجة والسعادة .
- * فكر بما فيه مصلحة الأسرة كلها ، لا بما فيه مصلحتك وحدك .
- * أعط الطرف الآخر فرصة التعبير عن وجهة نظره والدفاع عن تصرفاته .

كيف تتغلبين على عاصفة زوجية ؟

يستطيع الزواج أن يصمد أمام أية عاصفة ، إذا كان الحب بين الطرفين مبنياً على صداقة حقيقية خالصة . والمرأة أخلص لعلاقة الصداقة من الرجل ، لأنها أقرب عادة إلى المشاعر والعواطف منه إذ أنه يميل إلى تحكيم العقل أكثر مما يقيم وزناً للعواطف ، لذا فللمرأة اتجاه خاص نحو تقوية عنصر الصداقة فى رباط الزوجية . وفيما يلى خطوات للتغلب على العواصف الزوجية :

* كونى جاهزة دائماً بالنصيحة ، والمشورة ، والدعم المعنوى ، حينما تتأزم الأمور ويصيبه الإحباط .

* شجاعه ، وقوى ثقته فى نفسه حينما يعتريه شك فى نفسه . وقفى بجواره حينما يصيبه اليأس ، ويعز النصير .

* إذا عاد إلى البيت حاملاً أثقال المشكلات من العمل ، أبعدى عنه الأولاد فلا يضايقونه ، وسوف يقدر لك هذه الخدمة .

* رتبى اجتماعاً مرة كل أسبوع على الأقل ، ينضم إليه جميع أفراد الأسرة . يتحدث كل فرد عن مشاعره ومشكلاته ، فهذا من شأنه أن يزيد القرب العاطفى بين أفراد الأسرة ، ويشيع جواً من الصداقة فى البيت .

* استشيرى زوجك فيما تلبسين ، وعن نوع العطر الذى يفضلهُ .
* دعيه يعرف أنك تحترمي رأيه .

* تجنبى فرض رأيك عليه أو الإصرار على أن أفكارك هى الأصح . حتى لو كان كذلك ، واعلمى أنه من الأفضل أحياناً أن تكونى سعيدة على أن تكونى على حق .

* فوق كل شئ ، لا تذكرى له كل شكوكك حوله . ولا تنقديه على أشياء فعلها . فالرجال كائنات هشة - بالفعل - بشأن الأمور التى تتعلق بالكرامة والكبرياء ، أكثر مما قد تظنين ، فإذا جرحت غروره ، قد يستغرق التعام الجرح وقتاً طويلاً .

* إذا لم تنجح الزوجة فى تكوين صداقة حقيقية قوية مع زوجها . صار من السهل على العلاقة الزوجية أن تصطدم بالصخور العاتية ، عندما تهب رياح المشكلات ، وتثور أنفه العواصف ، لكنك إذا اتبعت الخطوات المذكورة تصبحين قادرة على توجيه سفينة زواجك فى مأمن من أى عاصفة .

مستشار الأزواج

عندما تتعقد المشكلات الزوجية ، وتوشك عواصف النزاع أن تلقى بالزواج إلى أنواء الطلاق ، يلجأ الزوجان إلى تحكيم الأقربين ، يستمدون منهم الرأى والمشورة فى محاولة لإنقاذ سفينة الزواج من الغرق ، وكثيراً ما يزيد هذا التدخل المشكلة تعقيداً ، سواء بسبب تعصب أقارب الطرفين أو لجهلهم بالأسس العلمية الاجتماعية والنفسية لحل المشكلات الزوجية .

معظم الناس لا يستطيعون تمييز المستشارين المدربين المحنكين عن غيرهم من الأدعياء .. ومعظمهم أيضاً يخطئون فى الاعتقاد بأن مهمة المستشار هى إزجاء النصيح ، بينما هى ليست كذلك ... إنه ليس طبيباً . مهمته هى محاولة مساعدة الزوجين على تحديد أسباب المشكلة ، حتى يستطيعا معاً حلها ، تحت إشراف المستشار .

من الطبيعى إذا ساءت الأمور أن يسأل الزوج أو الزوجة عن المخطئ ، لكن المستشار لا ينسب اللوم إلى أحدهما بدلاً من ذلك ، يشجعهما على الحديث عن الزواج إلى أن يتحقق كل منهما من دوره فى خلق المشكلة .

على سبيل المثال : كان الزوج مديراً هاماً لإحدى الشركات الكبرى وكان يتميز بالحزم ، كلمته هى قانون الشركة ، ومع ذلك كانت زوجته تصفه بأنه كسول ، لا يصلح لشيء ، ضعيف اجتماعياً . والغريب أن الرجل لم يحاول تنفيذ هذا الوصف الرديء . واعترف بأنه لم يحاول ترك انطباع حسن لدى صديقات زوجته ومعارفها ، ولم يهتم بإثبات ميوله الاجتماعية .

استمع المستشار إلى الزوج بهدوء ، ثم سأل الزوجة عما إذا كانت لا ترى غرابة ، فى أن الرجل الذى وصفته بالكسل والضعف الاجتماعى ، بلغ قمة النجاح والشهرة فى مجال الأعمال ... لم يقدم للزوجين اقتراحاً . ولا أزجى نصيحة . لكنه بهذا السؤال الوحيد شجع الزوجة على أن تلقى نظرة جديدة على معاييرها ، فاعترفت طوعاً أنها كانت غير محقة . ومن ناحية أخرى وافق الزوج على أنه يبذل مجهوداً كافياً فى حياته المنزلية كما ينبغى . حدد الزوجان معالم المشكلة بنفسيهما . كان كل منهما غاضباً من الطرف المضاد . وفى لحظة عثرا على الحل واضحاً . كان على كل منهما أن يتنازل عن جزء من موقفه لتسير سفينة الحياة فى وئام وسلام . ولم يفعل مستشار الزواج شيئاً سوى تهيئة جو هادئ للمناقشة الموضوعية ، وتوجيه المناقشة وجهة إيجابية بأقل الكلمات .

كان مستشارو الزواج فيما مضى يفضلون مقابلة الزوجين فرادى ، ثم اكتشفوا أن مقابلهما معاً أفضل ، وأن وجود طرف ثالث يجعلهما أكثر ميلاً للاستماع لأحدهما الآخر ، والبعد عن المقاطعة وتوجيه عبارات غاضبة .

ويختلف طول زمن الجلسة على مدى خطورة الحالة ، ونادراً ما تحصل على تحسن كبير قبل عشر جلسات ، تستغرق كل منها ساعة .

بعض الحالات المزمنة تحتاج إلى مقابلات أسبوعية لمدة سنة ، قبل أن تلتئم جراح العلاقة الزوجية التثاماً كاملاً . وأثبتت إحدى الإحصائيات أن نظام مستشارى الزواج نجح فى حل ٨٠٪ من المشكلات التى عرضت عليه . وقد ثبت أن فشل الزوجين فى التفاهم هو السبب الغالب فى الطلاق وقد يأتى فشل التفاهم لأسباب تافهة وخطأ فى التعبير أو فى التفسير .



كيف تفهم الاكتئاب وتستمتع بالحياة ؟

* هل مازلت مرهقاً رغم نومك طويلاً ؟

* هل أنت غاضب حائق باستمرار ؟

* هل أنت مدمن على الشكوى ؟

إذا كان الجواب «نعم» على أى من هذه الأسئلة ، فقد تكون مصاباً بالاكتئاب ، ذلك المرض التى يصيب الكثيرين ، وأغلبهم نساء . ترى ما أعراض الاكتئاب ؟ وكيف يمكن التغلب عليه ؟ .

يسمى الاكتئاب بمرض العصر الاجتماعى . وقد زادت نسبة انتشاره فى المجتمع خلال النصف الأخير من القرن العشرين ، بسبب ازدياد تعقد الحياة ، وثقل الضغوط النفسية المتزايدة . وهو يصيب عادة الأشخاص الأكفاء : الموثوق بهم ، المتدينين ذوى الأخلاق الحميدة والضمائر الحية . رجالاً ونساء ، ممن تحملوا المسؤولية فى وقت مبكر من حياتهم * . والواقع أن ضحاياه أكثر بين البالغين ، المتوقع لهم الانضباط ، والالتزام ، والاعتماد على النفس ، والمشهود لهم بضبط النفس ، والسيطرة على الانفعالات حتى فى طفولتهم ، وهو شائع بين النساء أكثر من الرجال . فقد أثبتت دراسة أجريت على المرضى بالقسم الداخلى بإحدى المصحات العصبية والنفسية وجود ١٧٥ قانعاً بما عنده ، شاكرًا الله على ما حباه . لذا أخفى عن وعيه - لا إراديا - شعوره بالغضب وبالذنب . كبتهما لكى لا يتعامل معهما . وأخيراً استطاع أن ينهض وقت الغداء ، ويبدأ يومه ... لكن ما نوع التوتر الذى يعانيه ؟ .

* شعور بالإجهاد المستمر ... إرهاق لا يزيله أى قدر من الراحة وهذا من أعراض الاكتئاب المزمن المنخفض . والنتيجة المأساوية لهذا الإجهاد المستمر ، يمكن أن تصبح القصور الذاتى العام والجمود والبطالة ، لأنه يشعر بضرورة

* د . هيلين دي روزيس فى «كتاب الأمل» .

الاحتفاظ بجهوده ، واختصار أنشطته . وقد لا يحب ارتياد النادى أو الذهاب إلى منتزه عام . لأن ذلك ينطوى على متاعب . قد يفكر فى وظيفة جديدة ، أو شراء أشياء لا تنفعه فى الوقت الحاضر . وفيما بعد يسلبه القصور الذاتى الاستخدام النشط لعنصرين حيويين ، هما : الإبداع ، والمبادرة .

*** علامة أخرى ... اسأل نفسك : هل أنت غاضب مستاء دائماً ؟**

أشارت الدراسات إلى أن النساء المكتئبات يشكين كثيراً من الاصطدام بأفراد عائلاتهم ، والأصدقاء ، والجيران ، وغيرهم ، قالت أم صغيرة : «أكره سماع نفسى . يبدو أنى أناكد الآخرين دائماً . ابنى لم يكن محقاً ، أسقط كوب اللبن فى ذاك اليوم فصفعته ، وشعرت بعدها بالذنب ؟» ولوحظ أنه يصيب ربات البيوت أكثر مما يصيب الموظفين .

ليس من السهل أن تعرف ما إذا كنت مصاباً بالاكتئاب ، لكن هناك أعراض تدل عليه ، فإذا أشارت إلى وجوده تحتمت زيارة الأخصائى . على سبيل المثال ... اسأل .. نفسك :

*** هل تشعر بالتعب ، حتى لو نمت بما فيه الكفاية ؟**

*** هل تجد صعوبة فى حمل نفسك على الخروج صباحاً ؟**

*** هل تنجز من الأعمال أقل مما تحب ؟**

قال أحدهم : «أنا لست شخصاً صباحياً . استيقظ فى الثامنة صباحاً .. وأظل أتململ حتى حلول موعد الغداء ، حتى أستعد للخروج ، بعدها أظل طوال النهار فى الخارج» .

قد تظن أن هذا الشخص رجل مسائى وليس صباحى ، يصيبه الخمول صباحاً ، وينشط مساء . لكن لا تندesh إذا أسفر فحصه وتحليل عبارته عن أنه يعانى من حالة اكتئاب منخفضة مزمنة . والحقيقة هى أنه لا يحب الطريقة التى يمضى بها أيامه ، وهو غير راض عن وضعه غاضب منه ، لكنه يحمل فى صدره شعوراً بالذنب لغضبه ، إذ يقول : «يجب أن يكون قد أصابنى . لكنى أعرف أنى لا أحب نفسى كثيراً» .

هذه السيدة لا تستطيع أن تتقبل نفسها كأمر عادية ، لأنها تناكد الآخرين وتغضب ، ولها ابن يسكب اللبن ، إنها تشعر أنها ليست ذلك الصنف من الأمهات التي تحب أن تكون ، وهى تصير أكثر غضباً من نفسها لأنها ليست الأم الكاملة الممتازة . قد لا تكون مدركة لما تفعله بنفسها . كل ما تعرفه هو أنها كانت فظة قاسية مع ابنها ، ثم شعرت بالذنب .

* علامة أخرى : هل أنت كثير الشكوى مزمناً ؟

غالباً ما يستحيل التوقع بدقة وتشخيص سبب مرض ما . نحن نعرف أن الأمراض الجسدية المرتبطة بإصابات نفسية ، مثل : الشقيقة ، والصداع ، والقرحة ، تشير إلى وجود صدام نفسى داخلى .

قالت سيدة : « حينما فكرت فى العام الماضى ، لا أكاد أصدق ما جرى شعرت بالآم فى الثديين ، وكنت متأكدة من أنى مصابة بالسرطان ، لكن التحاليل الطبية أثبتت أنى سليمة . بعد ذلك بدأت أعانى من صداع رهيب . وأخيراً قالت لى صديقة إن سبب شعورى بالآلام ، هو شعورى بالتعاسة . اعترضت بادئ الأمر على القول بأنى كنت تعيسة ، وقلت : إنى لست كذلك . ركزت نظرها فى عيني وقالت : إنها لا تصدقنى . فبدأت أبكى بحرقة . وكان على أن أواجه الحقيقة ، وأعترف بأنى أبدد حياتى » .

تلك مجرد أعراض شائعة عن الاكتئاب المنخفض المزمن . وهو مرض ليس من السهل تشخيصه كما لو كان قد كسر ساق . فقد لا يتعدى مظهره الشعور بالارهاق . وقد تصبح الأشياء التى تعودت الاستمتاع بها مصدر تعب شديد لك . وأهم ما يجب عمله فوراً ، هو محاولة وقف الشعور بالذنب لأنك أصبت بالاكتئاب ... فلا يد لك فى ذلك ، ولا خطأ ارتكبته وعليك أن تمنع القلق من احتوائك . ولا تنظر إلى الاكتئاب كأنه مرض تستطيع أن تبرأ منه فى الحال ، ما دمت قد عرفته واكتشفته .

هذا مستحيل ، وعليك أن تقول لنفسك ما يلى :

« أنا مكتئب ، وهناك أسباب لذلك ... أسباب سارية المفعول . اكتئابى يؤكد لى أن شيئاً يزعجنى فى الطريقة التى أسلك بها حياتى . إن الأمر يبدو مؤلماً

جداً ، لكنى سأفهم نفسى بطريقة أفضل» .

وفيما يلى بعض طرق قهر الاكتئاب :

* حافظ على روتينك اليومى بأقصى جهد . سيفيدك أكثر أن تنهض فى الصباح الباكر ، وترتدى ملابسك . وتتناول الإفطار ، وتذهب إلى عملك ، - أو تؤدى ربة البيت واجباتها المنزلية - فذلك أفضل من البقاء فى الفراش مع أفكارك المقلقة .

* حاول الخروج من البيت أو المكتب على فترات قصيرة ، كأن تخرج لشراء الجريدة ، أو المكتبة بعد الظهر ، أو الاستفسار من الزملاء عن أمور تتعلق بالعمل بزيارتهم فى مكاتبهم ، أو غير ذلك .

* حاول زيارة أعضاء العائلة ، والأصدقاء ، كلما حانت فرصة ، لكن لا تجعل الزيارات طويلة . ولتكن الزيارات غير رسمية . ولا ترسم خططاً للمدى البعيد .

* الأنشطة البدنية المنتظمة المدروسة ذات ضرورة حيوية لقهر الاكتئاب . ولا نغنى بذلك الجمباز وألعاب القوى ما لم تكن من هوايتها . وإنما نغنى السباحة ، وركوب الدراجات ، والعدو ، والتنس بنوعيه ... إلخ .

* إذا لم تستسغ الكلام مع معاشريك فى هذه الفترة أو وجدت ذلك صعباً ، حاول الكتابة إليهم .

* فى كل حالات الاكتئاب ، أفضل ما يمكنك عمله * . تخيّر شخصاً تستطيع الوثوق به ، من أقاربك أو أصدقائك ، تأمنه على أسرارك ، وترتاح إلى الحديث معه وبثه أشجانك وآلامك . تشكو إليه فيحسن الإنصات ، وتعبر له عن مشاعرك فيضمّد جراح نفسك ، ويساعدك على تفريغ شحنات غضبك المكبوت ، وأحزانك الحبيسة .

اكتئاب ربات البيوت

يذهب بعض علماء النفس والاجتماع إلى أن معظم المتزوجات مرضى ، وأن السبب هو الزواج * وشخصوا أن مرض الزوجات النفسى فى هذا العصر هو

* د . فيكتوريا بيليجرينو - مجلة ناشونال انكوايرر .

* بروفييسيرة جيسي بيرنارد - استاذة الاجتماع بجامعة بنسلفانيا .

الاكتئاب . أو تلك هى الحقيقة الشائعة بين نساء المجتمع الأمريكى على الأقل ، والمجتمعات الأوروبية ، وفقاً لعدة دراسات تحليلية وإحصائية أجريت فى عدة جامعات .

هناك فى تلك المجتمعات الغربية تجد أن النساء أكثر من الرجال شكوى من المشكلات الزوجية ، يعتبرن الزواج مصدر تعاستهن . ويأسفن على أنهن تزوجن . من بين الأشياء التى يعانين منها ، اعتقادهن - الخاطئ طبعاً - إن إدارة البيت هى عمل معظم النساء المتزوجات . وهو عمل - فى نظرهن وضع - أشبه بالسخرة ، لأنه بلا أجر ... تلك هى طبيعة العلاقة الزوجية وواجبات الزوجة . ولا ينطوى عمل البيت على أية ترقية أو علاوة ، كما أنه يعزل المرأة عن العالم ، فى وحدة حياة وسكن صغير . وللأولاد على وجه الخصوص أثر سئ على الصحة النفسية للأم ، لأنهم يربطونها بالبيت محرومة من حرية الحركة معظم الوقت .

كل هذه الأمور ، بتفاصيلها الدقيقة ، يمكن أن يكون لها آثار ضارة على ذهن المرأة ، فيعدها للاكتئاب ، ويؤدى بها إلى شرود الذهن ، وخلل الأحكام ، وسرعة الغضب ، والشعور بالضيق وقلة الحيلة . كما تبدو فى كثير من الأحيان أعراض ما يسمى «مرض البيوت» ، ومن أعراضه : حدة المزاج ، وفقدان الأعصاب ، والخمول ، والأرق ، وارتعاش اليدين ، والكوابيس ، والإغماء ، والصداع ، والدوار ، وخفقان القلب * .

ما العلاج إذن ؟

تنادى «د. بيرنارد» بتغيير نظام المسئوليات الزوجية ، بحيث يقوم كل واحد من الزوجين بالعمل نصف اليوم ، والتطوع نصف اليوم الباقى فى رعاية الأولاد بالمنزل . وهذا بالطبع حل عقيم يتعذر تطبيقه ولو فى الغرب ، كما لا يتماشى مع تقاليدنا فى الشرق .

إذن ما الوسيلة التى يمكن بها التغلب على الضغط النفسى ، والإرهاق العصبى ، المترتب على تدبير المنزل ؟ .

* كتاب مستقبل الزواج - تأليف : جيسى بيرنارد .

هناك عدة خطوات ، أوصى بها الدكتور ادوارد نورمان ، أستاذ علم النفس المرضى بكلية طب جامعة تولين فى نيو أورليانز . نردها فيما يلى :

* بعد العمل الشاق فى أى يوم ، كافئ نفسك بشئ ما ، ولو زيارة لبعض الأقارب أو الصديقات ، أو نزهة على النيل أو فى الحقول إذا كنت من سكان الريف .

* كلفى كل فرد من أعضاء الأسرة بعمل يناسبه ، وكفى عن القيام بكل الأعمال وحدك . اكتبى قائمة بأعمال البيت المطلوبة والفرد المكلف بكل عمل ، وثبتى القائمة فى مكان بارز بالبيت ، لتذكر الجميع بواجباتهم . واحرصى على أن يلتزم كل واحد بعمله .

* حاولى باستمرار أن تجعلى عملك أسهل . بمعنى أن تستعملى الأجهزة المنزلية المتطورة دون إرهاق للميزانية ، وتؤمنى بأن العبرة بالمحافظة على النظافة أهم من كثرة التنظيف . وهكذا توفرين جهداً ووقتاً كثيراً . تحدثى مع جيرانك واستشيرهم ، فربما التقطتى منهم طرقاً تجعل العمل أسهل .

* حددى أوقات حدوث التوتر العصبى ، فإذا شعرت بزحف الصداع ، سجلى بسرعة ماذا كنت تعملين قبل زحف الصداع . وبناء على تلك الملاحظات تستطيعين تغيير عاداتك لتخفيف التوترات ، كأن تكفى عن قيادة السيارة صباحاً فى مشوار الأولاد للمدارس ، وتتركى ذلك لوالدهم أو للمواصلات العامة .

* اكتبى قائمة بالأشياء التى تنجزها يومياً . اشطبى على العمل الذى تنهيه . وحولى ما يبقى من أعمال إلى اليوم التالى ، وإذا بقى عمل فى ساقية التأجيل أكثر من ثلاثة أيام ، انسيه فإنه عديم الأهمية .

رغم التقدم التكنولوجى ، إلا أن ربات البيوت يعانين ضغوطاً نفسية أكثر مما كانت قبل نصف قرن ، نظراً لتطور أساليب المعيشة ، لكن استخدام الخطوات السابقة ، مع قليل من الاسترخاء ، يجعل البيت مكاناً سعيداً لك وللأسرة .

الرجل فى مكتبه

الرجل فى مكتبه ليس أسعد حالاً من ربة البيت فى منزلها ، فإن ملل الروتين يمكن أن يصيبه بتوتر عصبى ، بل ربما مرض ذهنى . ذلك أن دوافع النجاح والرقى فى العمل بالمجتمع الصناعى . تجر الناس إلى دوامة رتيبة الأحداث ، مملة ، لا فكاك منها ، يمكن أن تترك آثاراً جانبية قاسية على صحتهم العقلية .

إن تطابق حياة الناس ، وظروف العمل ، يولد ضجراً قادراً على الإضرار بكل فئات العمال ، ابتداء من المدير ، وانتهاء ، بالخفير . كلهم يمضون أيام العمل فى حركات جسمية وذهنية مكررة بذاتها ، أياً كانت مواقعهم فى المجتمع . لا تجديد ولا إبداع . كأنهم آلات صماء ، مما يسهل وقوعهم فى الاختلال العقلى . وقد ثبت من فحص عدد من حالات المرض العقلى أن للروتين أو رتابة العمل ضلوعاً فى المرض ولو كسبب جزئى ، مهما بلغ الشخص من حب لعمله ونجاح فيه ، فإنه لا يسلم من معاناة الإحباط خلال روتينه اليومى . وهذا النوع من الضجر لا يتعلق بالضرورة بذكاء الشخص ، فإذا أنت طالعت شيئاً مثيراً أعجبك أول مرة ، فإذا كررته عدة مرات زالت عنه الإثارة وأصبح مملاً . وكلما اشتد ذكاء المرء ، ضعفت قدرته على التكيف مع الملل فى حياته ... فما العلاج ؟

فى التغيير تكمن الوقاية والعلاج * . لكن المؤسف حقاً أن الناس بطبيعتهم يخشون التغيير ، لأن الوظائف الجديدة تحتاج إلى متطلبات إضافية جديدة ، مادية ومعنوية ، كما تحتاج إلى قدرات إضافية جديدة . والأمر ليس بهذا السوء ... لا يحتاج إلى تغيير المراكز بالضرورة . أى تغيير فى الروتين يؤدى الغرض المطلوب مهما كان هذا التغيير بسيطاً . يكفى أن تغير الطريق الذى تسلكه كل يوم إلى العمل . اسلك طريقاً غيره ، وخذ بعض الأزهار معك ، واطلب من السكرتير وضعها فى زهرية على مكتبك ، أى عمل غير متوقع يكسر رتابة الروتين .

* د . توماس ماير - معهد البحوث الاجتماعية الأمريكية فى واشنطن .

أصحاب عمل كثيرون أدركوا أهمية هذه الظاهرة ، وأثر كسر الروتين على الإنتاج وعلى الصحة النفسية للموظفين والعمال . فبذلوا جهوداً مخلصه لتحسين ظروف العمل ، فدهنوا جدران القاعات والمكاتب بألوان مناسبة تشيع البهجة ، وكثفوا الأنشطة الاجتماعية والرياضية والرحلات .

المشكلة تكمن فى أن أغلب الناس لا يفطنون إلى أن حياتهم رتيبة خالية من الإثارة الشائقة . لو أدركوا أنهم قادرون على تلطيف حدة الملل بعمل شئ مختلف كل يوم . لحصنوا أنفسهم ضد أمراض الملل .

اكتئاب منتصف العمر

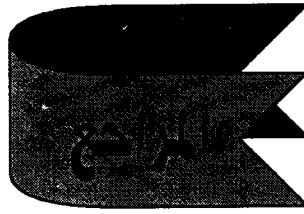
يجد كثير من الرجال فى منتصف العمر أنفسهم يعانون أزومات عاطفية كالفقر . والوهن ، والاكتئاب ، وهنا يأتى دور الزوجات لمساعدة أزواجهن على قهر هذه الأحوال . عندما يتحقق الرجل من أنه يتقدم فى السن فجأة - وهذا يحدث بين ٣٥ - ٥٠ سنة - يغوص فى الاكتئاب ذلك أن الرجل يواجه فى مرحلة منتصف العمر هذه فكرة الموت مصير كل حى كما أنها المرحلة التى يبدأ فيها الرجل تقييم مهنته ، وماليته ، وإنجازاته ، ومقارنة ما توصل إليه بما تصوره فى شبابه ، وما ينبغى أن يفعله لتأمين شيخوخته .

لكى تتعامل الزوجة بنجاح مع اكتئاب زوجها ، عليها أن تعرف أعراض هذه الحالة ، وهذا أمر يسير . تتضمن أعراض الاكتئاب بصفة أساسيه : شرود الذهن ، والسلوك الغريب ، وتغير الشخصية ، والقلق ، وحدة الطبع . ونوبات الغضب الشديد ، والشعور بالارهاق .

يجب أن تظن الزوجة إلى هذه الأعراض فى وقت مبكر ، لأن زوجها قد يكون غافلاً عن حالته . ومتى أمكن اكتشاف اكتئاب منتصف العمر ، أمكن علاجه بعدة طرق . أول ما ينبغى عمله هو التزام الهدوء ، وهذا أهم ما يجب عمله ، أما التعبير عن التوتر والقلق فإنه يزيد حالة الزوج سوءاً . ذلك هو وقت الحب والتفاهم والتضحية . الأمر الثانى هو تشجيع الزوج على مناقشة مشكلاته ومخاوفه ، فالمناقشة تحليل للمواقف والمخاوف . والتحليل يؤدى إلى تفهم أكثر وأعمق للمشكلات ، إن لم يؤد إلى حلول .

- من الأمور الأساسية أن تجتهد الزوجة أولادها الكبار . تشرح لهم الموقف ، وتطلب معاونتهم . فيما يلي بعض الخطوات الإيجابية التي تستطيعين اتخاذها :
- * لا تسمحي لزوجك بالجلوس وحده والاستغراق فى التفكير شجعيه على الانخراط فى أنشطة أخرى تشغله .
- * قدمي لحياتكما الزوجية قليلاً من الرومانسية ، فقد تصنع المعجزات فى مساعدة زوجك على قهر الاكتئاب والتغلب على القلق .
- * تناولي العشاء معه وحده بدون الأولاد ، ولو مرة على الأقل أسبوعياً .
- * احذرى من أن تخجلى زوجك أو تثيرى فى نفسه الحسرة ، بمقارنة وظيفته أو دخله بوظيفة دخل جار . أو قريب ، أو صديق .





- * How To Live with Another Person - Dr. David Viscott .**
- * How To make your man more Sensitive - Dian Dick Connon .**
- * The Total Woman - Dr. Marbel Morgan.**
- * The Book Of Hope - Helen De Rosis .**
- * Sexual Loving - Joseph Lois Bird .**
- * Please Make Me Happy - Dr. Theodore Robin**
- * Practical Psychiatry - Dr. Jean Rosenbaum**
- * The Love Book - Pierre Mornell .**
- * The Future Marriage - Dr. Jessie Bernard .**
- * How Not to Split up - William Jean Appleton**
- * Beyond The Male Myth - Dr. Anthony Pietropento .**
- * No Fault Marriage - Dr. Marcia Lasswell .**
- * A New look At Love - Dr. Elaine George Walster .**
- * Love And Addiction - Dr. Steaton Peele .**
- * Your Erroneous Foneo - Dr. Dyne Dyre .**
- * National Enquirer .**