

العلاج المعرفي السلوكي للأزواج طريقة جديدة لحماية الأسرة

مواجهة الطلاق شجعت على انتشار ثقافة طلب المساعدة النفسية



تكوين أسرة يتطلب التركيز

أزمات كبيرة مع زوجته، واتفقا أكثر من مرة على الانفصال، حتى سمع بعلاج الأزواج النفسي والسلوكي، ووافقا على الذهاب معا، وبدت الحياة أفضل، لكنه واجه ضغوطا اجتماعية من أسرته وأسرته زوجته، إلى درجة مطالبتها بالانفصال، بدلا من أن يفضحا أنفسهما أمام الغرباء.

ولفت لـ "العرب" إلى أن العلاج السلوكي يكون في شكل حصص أسبوعية، بحضورها هو وزوجته معا، ويختار لهما المعالج موضوعا للحديث عنه، وفي بعض الأحيان تظهر قصص محددة مثل العلاقة الجنسية، وهنا يصبح الأمر صعبا خاصة عند وجود مشكلة.

وقال مختصون إن المعالج النفسي يلعب دورا محوريا في نجاح العلاقة بين الزوجين، مع تعقد بعض المسائل التي تبدو مرجحة، وتزداد الأزمة عندما يكون المعالج غير كفاء في تقديم المساعدة.

ونبهوا إلى أن جودة العلاج المقدم تعتبر من التحديات الواضحة في نظام اعتماد العلاج السلوكي، لأن الكثير من المعالجين غير مؤهلين للعمل بتلك الوظيفة التي تحتاج إلى دراسة خاصة لا توفرها الجامعات المحلية، ومباشرة العشرات من غير أهل الاختصاص تلك الوظيفة بعد الحصول على دورات وهمية تجعلهم يظنون أنهم قادرين على تقديم العون للأزواج بسهولة.

ومن جانبه أكد محمد رأفت -استشاري الأمراض النفسية- أن دخول غير المختصين مجال العلاج النفسي السلوكي يزيد من أزمات الزوجين ومعاناتهم، وقد تظهر في البداية بوادر تحسن مع غير المتخصص، لأنه يقوم بدور داعم مثل صديق أو فرد من الأسرة. وأضاف لـ "العرب" أنه سرعان ما تنقلب الصورة عند المضي في قضايا أعق مثل مراحل الطفولة المضطربة والانتهاكات التي وقعت، وهنا يجب التعامل مع الأمر بتقنيات علمية.

ورأى رأفت أن سبب المشكلة في مصر عدم وجود جهة رسمية مسؤولة عن المعالجين النفسيين، من حيث تدريبهم وتقديم رخصة لمزاولة المهنة، ما يؤدي إلى تدخل أصحاب الكفاءات من المعالجين مع المحتالين، والمتضرر الأكبر الزوجان والأسرة برمتها. ويقول خبراء في علم النفس إن الذهاب إلى المعالج النفسي، وكسر الصور النمطية يجب أن يشجع الهيئات العلمية على التوسع في هذا المجال، ووضع طرق علمية لتأهيل العاملين. ويمثل منهج العلاج المشوري -وهو علم قائم بذاته ظهر في الولايات المتحدة نهاية السبعينات بهدف تقديم جيل من المعالجين النفسيين القادرين على تقديم الدعم للأفراد العاديين- أحد أهم المناهج التي من المفروض أن تصبح متوفرة في البلدان العربية، عبر إنشاء كليات ومعاهد متخصصة، والاعتراف الحكومي بتلك الوظيفة. وتعد تلك الخطوة في النهاية حماية للأسرة قبل أن تكون دامة لمجال العلاج النفسي والسلوكي.

غير المشروط، وأفاد الخبراء بأن العلاج السلوكي يساعد البعض على التراجع عن فكرة الانفصال، لكن المسألة لا تزال تحتاج إلى حراك مجتمعي أكبر. كما تتكاتف مؤسسات عديدة لمواجهة الأزمة الاجتماعية الجديدة، والتي يكمن جوهرها في تدخل كل طرف في اختصاص الآخر دون عمل متناغم.

كما نبهوا إلى أن دور العبادة، الإسلامية والمسيحية، تلعب أدوارا توعوية عبر جلسات نصح من منظور ديني. ويحاول البعض تقديم الدعم النفسي عن طريق التأكيد على المحبة والتسامح، لكن في الوقت ذاته يستخدم الدين للضغط على الشريكين لاستكمال الحياة، بالتركيز على أن الطلاق يغيظ الله، مما يجعل البعض يستمر في الارتباط قانونيا والعيش داخل قفص من الانفصال العاطفي. وينعكس ذلك على تكوين الأسرة وعلى صحة الأطفال النفسية.

وأشار الخبراء إلى ظهور مجموعة من التحديات تواجه العلاج السلوكي للطرفين، بينها ارتباطه بالمرض النفسي والخوف على المظهر الاجتماعي، ووجود ثقافة العيب التي تؤاخذ الشريك على خروج الأزواج الزوجية لشخص غريب، مثل الطبيب أو المعالج النفسي. وبين أحمد عبده -مدرس لغة إنكليزية بمدرسة خاصة- أنه يعاني من

الانفصال ومشكلات الارتباط وتداعياتها على الأسرة، لكنه لم يكن أسلوبا متعارفا عليه في مصر وأغلب الدول العربية حتى العقد الأخير.

وقالت سوسن عبد المنعم -مختصة في العلاج السلوكي للأزواج في مصر- "على الرغم من تغير ثقافة الناس حيال فكرة الطلاق والنظرة السلبية للسيدة المطلقة، إلا أن ارتفاع معدلات الطلاق شجع الكثير على الانفصال وعدم الرغبة في استمرار الحياة الزوجية، وأصبح الشريكان يستسهلان الانفصال (ويفضلانه) على مواصلة الارتباط". وأضافت لـ "العرب" قائلة "مواجهة الطلاق شجعت على انتشار ثقافة العلاج السلوكي القائم على المساعدة النفسية فقط، وهي مسألة معروفة ومؤثرة ولا يعرفها الكثيرون في المنطقة العربية".

وأوضحت عبد المنعم أن علاج الزوجين يعتمد على مدرستين في التشخيص والعلاج، الأولى: استنباط البصيرة وتبسيط الضوء لدى كل طرف على المشكلات التي تغضب الطرف الآخر، بينما تركز المدرسة الثانية على كيفية الإصلاح وامتلاك أدوات تساعد على الإتران داخل الأسرة. ومن ضمن علاجات المهارات الحياتية اكتساب أدوات إدارة الغضب، وتأكيد الحقوق واحترام الآخر، وتفهم احتياجاته وتعزيز علاقة الحب والقبول

بدأ الكثير من الأزواج في مصر يلجأون مؤخرا إلى برامج العلاج السلوكي للعلاقات الأسرية، كوسيلة لتفادي الطلاق، ما حفز على تطوير المنظومة النفسية لحماية الأسرة. لكن أصبح ظهور غير المختصين في ذلك المجال المهم مسألة حرجة وقد تنعكس سلبا على حياة الشريكين وتكوين الأسرة عند تطبيق أساليب غير علمية في علاج الاضطرابات الاجتماعية.



محمود زكي
كاتب مصري

دفع ارتفاع معدلات الطلاق في مصر إلى البحث عن طرق جديدة لمعالجة المشاكل الزوجية ومحاولة تفادي الوصول إلى الانفصال. في السابق كانت العائلة ونظرة المجتمع للمرأة المطلقة من أسباب كبح الرغبة في الانفصال حتى لو كان الوضع مريعا بين الزوجين، لكن تغيرت الفكرة ولم تعد التقاليد تحول دون حرية المرأة عند الضرورة.

وفي مقابل تراجع المسكنات التقليدية، ظهرت وسائل أخرى أكثر تحضرا وعقلانية في التعامل مع ظاهرة الطلاق، حيث أصبح الكثير من المصريين الذين يواجهون مشاكل مع أقرانهم يقبلون على عيادات متخصصة في العلاج السلوكي المعرفي.

مواجهة الطلاق شجعت على انتشار ثقافة العلاج السلوكي القائم على المساعدة النفسية، وهي مسألة لا يعرفها الكثيرون

وأكد خبراء العلاقات الزوجية أن العلاج السلوكي يعد من الأدوات النفسية التي تنتشر في المجتمعات الغربية، وتتعلق بعلاج مختلف الظواهر السلوية، بداية من الإدمان والانتساب والفضام والقلق، مروراً بعلاج اضطرابات ما بعد الصدمة والأمراض العضوية المعقدة، وصولاً إلى الحد من الاضطرابات الأسرية والسلوكيات الشاذة. وأوضحوا أن هذا العلاج بات نمطا أساسيا في طرق الحماية الأسرية ومواجهة الاضطرابات الاجتماعية، مثل

هل يحد التأمين الإجباري من ظاهرة الطلاق

في صالح المرأة والطفل معا، ويحافظ على حقوق المرأة التي تهضم في الكثير من الحالات". وفي مقابل ذلك قالت النائبة في البرلمان المصري، مايسة عطوة، إن "الحديث عن تأمين قانون يتضمن إصدار وثيقة تأمين إجباري ضد مخاطر الطلاق، فكرة مرفوضة ولا يمكن قبولها".

وتابعت "أي قانون يتضمن وثيقة مثل هذه يعتبر مقامرة بمستقبل الأسرة، ويشجع النساء على طلب الطلاق، ساصوت ضد هذا المشروع حال تم طرحه على مجلس النواب". وقالت موضحة "الكثيرات من ضعاف النفوس قد يحاولن افتعال المشاكل، من أجل الطلاق للحصول على أموال الوثيقة، ما يعرض الآلاف من الأسر للتشرد"، مبينة أن "الدولة تعمل حاليا على خفض نسب الطلاق وتشريع كهذا ستكون نتائجه كارثية". كما صرحت بأن "وثيقة التأمين ضد مخاطر الطلاق تهدم الأسرة، فالكثير من النساء لن يسعين إلى حل مشاكلهن، والرجوع لبناء الأسرة، طالما أن هناك عائدا ماليا ضخما جراء الطلاق".

وأوضحت قائلة "هناك انتشار كبير لحالات الطلاق، وفي الكثير من الأحيان تعاني الأم وأطفالها من قلة الأموال، في ظل تهرب بعض الأزواج من التكفل بنفقة الأبناء والزوجة المطلقة". وأضافت "وثيقة التأمين الإجباري ستمنح المرأة ضمانا ماليا يكفل لها ولأبنائها حياة كريمة، إذا قام الزوج بتخليها، منبهة إلى أن "القانون عند تقديمه في مجلس النواب ستمتد دراسته والتشجيع على التصويت من أجله، فالمشروع يصب

القاهرة - أعلنت هيئة الرقابة المالية في مصر، في إطار سعيها للحد من تفتني ظاهرة الطلاق التي باتت تهدد الكثير من الأسر المصرية، عن نيبتها إصدار قانون يتضمن وثيقة تأمين إجباري ضد مخاطر الطلاق. وأفاد خالد النشار، نائب رئيس الهيئة العامة للرقابة المالية، بأن المسؤولين يدرسون إصدار وثيقة تأمين إجباري ضد مخاطر الطلاق، يسد بموجبه الزوج قيمتها التي تحدد وفقا لكل حالة على أقساط محددة يتم الاتفاق عليها قبل الزواج، على أن يتم صرفها للزوجة المطلقة في أجل محددة بعد الطلاق.

وأثار مشروع القانون جدلا، حيث أكت مجموعة من نواب مجلس الشعب أن الإجراء يعد انتصارا للمرأة وحماية لها من الطلاق خصوصا في ظل انتشاره بشكل كبير، في حين نبه آخرون إلى أن هذا القانون يعد مقامرة بمستقبل الأسرة ويدعو إلى هدمها. وكشف النشار أن هذه الوثيقة ما زالت تحت الدراسة، ولم يتم تحديد قيمة التعويض أو الأقساط المستحقة على الزوج وأجال صرف التعويض. ومن جانبه قال المستشار رضا عبدالمعطي، نائب رئيس الهيئة العامة للرقابة المالية، إن هذه الوثيقة إجبارية

الزاوية الميتة

نهى الصراف
كاتبة عراقية



أكثر من مرة، فشلت صديقتي في اختبار قيادة السيارة بسبب إهمالها للتعليمات التي تؤكد على ضرورة النظر جيدا إلى جميع المرايا قبل الانتقال من نقطة إلى أخرى خاصة في لحظة انطلاق الرحلة. في المحاولة الخامسة، كانت حريصة على تتبع جميع التفاصيل لكنها أخفقت مجددا حيث لم تتحقق جيدا من الزاوية الميتة التي تقع في نقطة ما على يمين السائق. كانت تحاول خداع مراقب الاختبار متظاهرة بتحريك رأسها مرارا باتجاه جميع المرايا الموجودة، متحاشية النظر إلى جهة محددة حتى وقعت في الخطأ، خطأ ظننته بسيطا وتافها. يقول أهل الاختصاص بأن الزاوية الميتة أو النقطة العمياء، هي تلك المساحة التي لا يمكن مراقبتها من خلال المرايا المثبتة على جانبي السيارة، ولكي تتم السيطرة عليها يضطر قائد السيارة إلى إمالة رأسه وكتفه بزاوية حادة وبسرعة محسوبة باستخدام عينه المجردة، للتأكد من خلو الطريق الجانبي من المارة أو السيارات ليتلافى قدر الإمكان وقوع حادث غير متوقع، وكان جميع الحوادث متوقعة!

في الآونة الأخيرة، تم اعتماد إضافات فنية أدرجت ضمن تصميم بعض السيارات الحديثة، حيث يرعى تجهيزها بكاميرات خاصة تمكن السائق من حسم هذه الإشكالية والتعويض عن القصور في عمل المرايا الجانبية والمرآة الخلفية، التي يغيب عنها أحيانا التقاط زاوية ميتة قد يكمن فيها خطر محقق لا يمكن تلافيه. حتى مع قدرة قائد السيارة ودرجة احترافه القيادة، إلا أن هذا النوع من السيارات الحديثة ليس في متناول الأشخاص من ذوي الدخل المتواضعة، وهم الأغلبية طبعاً.

نعتمد أحيانا على حسدنا في تدبير أمورنا خاصة عندما نقود مركبة أيا منا على طريق غير مستقيم

ملء بالحفر والأحجار. بعضنا لا يمتلك سوى سيارة قديمة متواضعة التصميم، قديمة ومنهكة لا تقوى على مطبات الطريق المفاجئة، بعضنا لا يمتلك سوى قدمين متعبتين لا تتحملان وعورة الطريق وبعضنا لا يهوى السير في الشوارع المظلمة ولا من مصباح بضئها. في كل الأحوال، يتعين علينا الدخول في التجربة حيث نقطة النهاية مرسومة سلفا ولا يمكن تلافيتها.

أحيانا نعمل النظر إلى زاوية ميتة تخبئها لنا مصادفة ما على طريق الحياة، زاوية لا يمكن ملاحظتها بسهولة من خلال المرايا المتخلتا بسهولة فنبعض المرايا عمياء تخفق في الإحاطة بكامل المشهد، وربما تجمعت فيها بعض الخدوش أو تكسرت حواشيتها بفعل حواشيتها بفعل الزمن

مع ذلك، نهمل أحيانا النظر إلى زاوية ميتة تخبئها لنا مصادفة ما على طريق الحياة، زاوية لا يمكن ملاحظتها بسهولة من خلال المرايا التي نطلقنا كعالة.. فبعض المرايا عمياء تخفق في الإحاطة بكامل المشهد، وربما تجمعت فيها بعض الخدوش أو تكسرت حواشيتها بفعل الزمن والطريق الطويل. نعيش أيا منا فلا نملك غير مؤونة وهم وحلم ساج، فطمنين لسلاسة الطريق ووضوح الرؤية، وحتى في أحلك المسالك ندعي قدرتنا على إضاعة العتمة فنضع ثقنا في براعة المرايا الجانبية والخلفية التي نملك لتجنب حوادث الطريق، في حين تكمن المفاجآت في لحظة خاطفة، نقطة عمياء تنتدق من زاوية ميتة، سرعان ما تتلقفنا وسط الطريق مثل فخ مموه متى ما تكاسلنا عنها.. وقعنا في المحذور.

جمال

ألوان تزين أظافرك في الخريف

حاليا، والتي تمنح المرأة إطلالة جريئة تعكس تفرد أسلوبها. كما تهيمن على موضة طلاء الأظافر في خريف/شتاء 2019-2020 ثلاثة ألوان، هي: الأخضر الداكن بلون الغابات والبني بلون الشوكولاتة ودرجات النيود الشفافة. وأوصحت "أل" أن الأظافر تتألق هذا الموسم بالأخضر الداكن بلون الغابات، الذي يستلهم روح الطبيعة. وأضافت المجلة المعنية بالمووضة والجمال أن البني بلون الشوكولاتة يمنح الأظافر إطلالة "لذيذة"، إذ أنه يروج عن أنه يناسب كل النساء.

يترعب "الروزلي كراميل" Rosy Caramell على عرش ألوان طلاء الأظافر في خريف/شتاء 2019-2020 لمنح المرأة إطلالة لذيذة مفعمة بالبرقة والألوان.

وأوضحت مجلة "أل" الألمانية أن اللون "الروزلي كراميل" هو درجة لونية تقع بين لون الكراميل واللون الوردي، مشيرة إلى أنه يغازل المرأة السمرء والمرأة الشقراء على حد سواء. وأضافت المجلة المعنية بالمووضة والجمال أنه يمكن تنسيق هذه الدرجة اللونية اللذيذة مع درجات "النيود" الشفافة للحصول على إطلالة الأظافر ذات الألوان المختلفة الراجعة بقوة والبساطة.

