اكتئاب الإهمال العاطفي

عندما تتحول البيوت إلى فنادق!

هبة الله الغلاييني

إن الحياة الزوجية حياة ديناميكية تتأثر بالظروف المحيطة بها وفي الوقت الذي تمر فيه. هناك رجال يعانون الرتابة في حياتهم الزوجية. فيعيشون معاناة كبيرة، إلى درجة أنهم يشعرون وكأنهم يعيشون في فندق لا في بيت أسري، فالزوج يرتبك في مثل هذه الحالة ولا يدرك حقيقة الأمر، ولا السبب الذي حوله من رجل محب ومهتم بزوجته إلى رجل مجرد من العاطفة، ومن دون شك فإن لهذا الشعور سلبية كبيرة تؤدي إلى مشكلات كثيرة تطال جميع أفراد العائلة. وفي المقابل ترد الزوجة على برودة زوجها العاطفية ببرودة مماثلة، وتلجأ إلى اعتماد اللامبالاة معه، فتتحول العلاقة بينهما إلى واجب بين زوجين لا أكثر، يقوم فيها كل من الطرفين بدوره، أي إن الزوج يكون مسؤولاً عن الشق المادي في إعالة الأسرة، ويقضي وقته الباقي مع أصدقائه أو في النوم، أو متابعة المباريات، أو على مواقع التواصل الاجتماعي، بينما تنصرف هي إلى لعب دور الأم مع أطفالها. إن مثل هذه العلاقة السلبية، تصيبها بالاكتئاب، على اعتبار أن الجانب العاطفي لكليهما ممل، ولا يقتصر التأثير عليهما فقط بل ينسحب على الأولاد. ذلك أن برود والدهم العاطفي تجاه والدتهم ينتقل إليهم فينتهي دوره كأب متأثراً، الأمر الذي يزيد من حالة التأزم النفسي لديه ويقوده إلى الاستسلام للشعور بأن وجوده في حياة أسرته أو عدمه سيان، إذاً من الضروري للزوج، كخطوة أولى، أن يتواصل مع الزوجة أو المقربين منها إذا أمكن، أو أن يتوجه إلى طبيب نفسي أو أصحاب اختصاص في مساعدة الأزواج ليقيموا حالته، ربما هو يعاني ضغوطاً نفسية أو مادية أو اجتماعية أو مهنية أثرت فيه بشكل سلبي وأوصلته إلى مرحلة الاكتئاب. نعرف أن المكتئب لا يرى جدوى من إعطاء العاطفة للآخرين، فينسحب من المحيط الذي هو فيه من دون أن يطلب الدعم.

«لقد وجدت مخرجاً لبرودة مشاعري تجاه زوجتي، وأنا سعيد بالحل الذي حصلت عليه، هكذا يعبر أكرم محمد (أستاذ الرياضيات):

«بعد اثني عشر عاماً من الزواج، بدأت أشعر بالملل من علاقتي الزوجية، وتحول ذلك إلى برود عاطفي كبير، وكأن هناك من وضع مشاعري في ثلاجة ونسيها، لكني لم أفكر في الانفصال أو الطلاق لحظة واحدة، لأنني شديد التعلق بأولادي الثلاثة، وغير مستعد لتعريضهم لأي أذية، لذا بت أعتبر بيتي فندقاً أعود إليه لأنام أو لأرى أولادي وألعب معهم، بقية اليوم أقضيه في المدرسة ومنها إلى حصص الدروس الخصوصية أتنقل من منزل تلميذ إلى آخر، لأنتهي مساءً في المقهى مع أصدقائي حتى ينال مني التعب وأعود إلى منزلي لأنام.

بينما السيد عبد الله الصباغ (متزوج منذ ٢٦ عاماً وله ٥ أولاد)، فله سلوك آخر فيخبر: «عشت منذ عامين في حالة برود عاطفي تجاه زوجتي، فاتفقت معها أن تنفض غبار البرود عن علاقتنا، ونترك أولادنا ونسافر وحدنا في إجازة نجدد خلالها مشاعرنا، ونتخلص من هذا البرود الذي هدد زواجنا. بالفعل كان قراراً صائباً جعلنا نعيش مجدداً شهر عسل رائعاً، أقسمنا على تجديده كلما شعرنا بالحاجة إليه). ويتمنى عبد الله من كل الأزواج الذين يشعرون بعواصف تهب في حياتهم العاطفية أن ينسوها ويجربوها، مؤكداً أن نجاح حياته الزوجية خير دليل على فعاليتها. وبما أن لكل شخص رأيه وأسلوبه في التعامل مع الظروف التي تصيبه، فيعترف أمجد ناصيف (مدير في شركة، متزوج منذ ثلاثة أعوام، وله ولد وحيد):

«إذا وجدت نفسي لا أحب زوجتي فسوف ألجأ إلى حل من اثنين، إما أصحبها في إجازة لأجدد علاقتي بها، أو آخذ إجازة أمضيها بمفردي كي أشحن مشاعري تجاه زوجتي وأعود إليها مشتاقاً. المهم أن أكسر الروتين الذي أوصلني إلى حالة الفتور في مشاعري تجاهها، فأنا لست من النوع الذي يستسلم بسهولة، وخصوصاً أنني أحب زوجتي كثيراً ولن أسمح لمشاعري أن تخذلني في علاقتي معها، سوف أترك كل شيء وأتفرغ لتقويم حالتي وسبب انتكاستي العاطفية ولن أتراجع قبل أن أضخ الحياة والحماسة إلى زواجي مجدداً).

وسألنا أسامة الحاج (متزوج منذ ٥ سنوات ونصف السنة)، ماذا يفعل إذا شعر يوماً بأنه لم يعد يحب زوجته، فوضح قائلاً: (سيكون شعوري غريباً جداً لأنني أعشق زوجتي وأعتبرها حياتي ودنياي، لكن لو سلمت جدلاً وافترضت أن حبي أصيب بوعكة فسوف أعاجل بمداواته فوراً وبشتى الطرق المتاحة لي، والتي أعرف بأنها سترضي حبيبتي فأعمل أولاً على كسر الجليد بيننا من خلال السفر معاً، أو الخروج من البيت، المهم ألا أبتعد عنها قيد أنملة، وأحاول أن أساعدها على العودة إلى المرأة التي أغرمت بها، أطلب منها ذلك بشكل مباشر من دون لف ولا دوران، فمن غير المنصف إلقاء اللوم على الزوجة وحدها، وإذا كانت المشكلة تتعلق بي فلن يغفو لي جفن قبل حلها.

صحيح أن حدوث المشكلات أمر وارد في الزواج، لكن حكمة الزوجين وتفاهمهما والمودة التي تجمعهما هي الجسر الأساسي لعبور أي خلاف، والأهم من هذا عدم التشبث بالرأي واحتكاره، بل إعطاء الطرف الآخر حق التعبير عن رأيه، وأخذه على محمل الجد والاحترام).

أما المهندس (رضوان العطار)، فله رأي مخالف للآخرين: (إن العامل الاقتصادي والمادي يلعب دوراً مهماً في هذه الأيام، لإنجاح العلاقة الزوجية، فالضغط المادي، وغلاء الأسعار، وقلة ذات اليد، تؤثر تأثيراً سلبياً في العلاقة العاطفية بين الأزواج، فالزوج الذي يخرج من الصباح الباكر، ليتابع عمله، مصدر رزقه، ثم يعمل دواماً مسائياً إضافياً، ليؤمن احتياجات أولاده، يعود مساء منهكاً خائر القوى، مستنفداً الطاقة لا يقوى على الأخذ والعطاء والدردشة، نجد أن همه أن يحظى بوجبة عشاء لذيذة آخر النهار، ليخلد بعدها للنوم باكراً كي يجدد نشاطه لعمل اليوم التالي. وهكذا.. أما الرجل المرتاح مادياً، فلديه الوقت الكافي والمال الكافي ليبدع أفكاراً وأشكالاً لإحياء زواجه، لأنه حتى القيام بنزهة أو رحلة يكلف الشيء الكثير هذه الأيام.

وأخيراً نقول: إن العائلة هي الأمل الذي يحيي المشاعر العاطفية لدى الزوج وخصوصاً إذا تواصلت معه واهتمت به، وإذا مر الزوج بهذه التجربة، فلأنه يعاني صراعاً داخلياً يشعره بأنه كان يعمل من دون هدف في الحياة، لذا عليه أن يساعد نفسه أو يطلب المساعدة من الأخصائيين، ليعود بعاطفته إلى زوجته وعائلته، ولا ينسى أن الدراسات العالمية أثبتت أن الحفاظ على الصحة النفسية والاجتماعية، تأتي من خلال الحفاظ على العائلة.

ع الطالع والنازل!

مهمة عاجلة للمكتب المركزي للإحصاء!

يكتبها: «عين»

«هذه المرة في الإذاعة والتلفزيون!»

يعكف المكتب المركزي للإحصاء، بعد توجيه انتقادات له بقلة الإحصائيات الوطنية الاستراتيجية، التي يحتاج إليها المحللون على مختلف المستويات، يعكف حاليا، وبدأب، على إجراء إحصائية تتعلق بعدد أمناء المستودعات في الإذاعة والتلفزيون..

والسبب الرئيسي لهذه المهمة، كما يقول المطلعون، أن أمناء المستودعات الذين ينبغي أن يوقعوا على براءة الذمة لكل من يود تصفية أعماله في التلفزيون، وخاصة المحالون على التقاعد منهم، يفوق التصور..

وقال لنا أحد هؤلاء المتقاعدين إن ظهره المنحني وساقيه المتعبتين لا يساعدونه على الانتقال من مستودع إلى مستودع للتمتع برؤية السادة الأمناء والإنصات لنصائحهم القيمة، وبالتالي الحصول على تواقيعهم الموقرة على براءة الذمة!

ومع احترامنا للمكتب المذكور، ولأمناء المستودعات المذكورة، نتمنى أن يأخذوا بعين الاعتبار أن المتقاعدين، وأغلبهم ممن يعملون في الفن والدراما والصورة والبرامج، أن هؤلاء يعرفون أن هناك «حواسيب» في الهيئة وأن برامج الحواسيب متطورة، وبالإمكان ربط حواسيب أمناء المستودع بمستودع واحد يجري تحديثه يومياً في نهاية الدوام ويشرف عليه مستودع مركزي هو من يقدم براءة الذمة بعد العودة للملفات المحدثة والمحفوظة لديه.

وفي هذا الصدد اضطر أحد المتقاعدين أن يتنقل من مكان إلى آخر منهكا بعد مرور ستين عاما من السعادة والرفاهية الاجتماعية والاقتصادية ليتمكن من مصادفة الكثيرين منهم، وليعرف أن في ذمته بعض الأمانات التي ينبغي أن يعيدها للمستودع.

ويحكي أحد المتقاعدين أن أحد أمناء المستودع، وهو شاب قوي الهمة، خدوده موردة من الصحة والسعادة تركه واقفا من دون أن يدعوه للجلوس واكتفى بأن ينفي أي إمكانية لسد النقص الحاصل، وهو أشياء قام المستودع نفسه بإتلافها قبل سنوات لأن الزمن تجاوزها ومن بينها كشاشة حمام كان قد استلمها في الثمانينيات ليكش الحمام الموجود في باحة الهيئة!

ملاحظة: نحترم أداء الجميع فعلا. لكن، الروتين هو السبب!

«عين»

مذيعة برشلونة!

مراسلة القناة الإخبارية من جنيف رانيا الزنون غطت مساء الخميس الماضي نشاط الوفد السوري وهي ترتدي «تي شيرت» مطروشاً بكلمات انكليزية ولسوء الإضاءة لم نتمكن إلا من قراءة «برشلونة».. ياعين صرنا صحاب!

سورية الغد!

لو لم يكن اسم الإذاعة المحلية «سورية الغد» على تردد١٠٤٢، لم تكن هذه الفقرة مهمة، لكن أن تبث فيها حوارات عن العين الحاسدة وكيف تتم عملية الحسد حيث هناك أشعة تخرج من عين الحاسد إلى عين المحسود هذه مصيبة.

وللأمانة: سألت المستمعة هل هناك علاقة للعيون الزرقاء والعسلية بالحسد، فكان الجواب: لا!

الحمد لله، فلون عيون جارتنا زرقاء ولون عيون شقيقتها عسلية!

بمناسبة عيد الأم!

غصّت نجلاء قباني بالبكاء، وهي تقدم برنامجها اليومي عن الأبراج على إذاعة «شام إف. إم»، والسبب هو أن ذلك اليوم كان عيد ميلاد ابنها، المخرج سعد السواس!

ننتظر ماذا سيكون رد فعل سعد في عيد الأم!

صدق أو لا تصدق!

- على كل متدرب في دورة المذيعين أن يقدم أطروحة تتضمن برنامجا يقوم هو بإعداده وتقديمه، ويقوم التلفزيون بتقديم ما يلزم له من احتياجات، وأحد البرامج توقف لعدم توافر ميكرو، وبرنامج آخر أنزلت تكاليفه بمقدار الثلث.. لدقة الحسابات!
- رئيس الوزراء كتب على طلب التمديد لأحد الصحفيين النشيطين عبارة «يتعذرالتمديد له»، علما أن العروض التي قدمت لهذا الزميل للعمل «يتعذر» الحديث عنها!
- مكافأة نهاية الخدمة التي يقدمها اتحاد الصحفيين للصحفي المحال على التقاعد لا تشتري طقما من النوع الجيد للصحفي، نقترح الاكتفاء بساعة حائط مع طقم بطاريات لأن الصحفي سيعجز عن شراء البطاريات لها بعد ثلاثة أشهر!
- الراتب التقاعدي للصحفي من اتحاد الصحفيين يساوي حاليا ثمن طبخة «شاكرية» واحدة لأسرة صغيرة شريطة أن يقدم له جيرانه الرز مجانا!
- رغم أننا ضد الفساد ونستغرب بعض ظواهر البذخ، فقد تورطنا وجلسنا في بعض الأماكن التي نصادف فيها هؤلاء، وكان هاجسنا بعد دفع الفاتورة هو أن المبلغ الذي ينبغي لبعض الطاولات العامرة أن تدفعه يستلزم ثلاث ربطات «أم الألف» أو ست ربطات «أم الخمسمية»!

برجك اليوم ٣/٢٣

نجلاء قباني

الحمل: استثمر طاقتك اليوم بالعمل ولا تضيع إنجازاتك الكبيرة بأخطاء صغيرة، لا تكن متطلباً لدرجة الكمال فالناس كلهم معرضون للخطأ ولا يوجد أحد كامل.

الثور: المهنة بخير ولكن اليوم فيه عمل كثير وقد يحمل تغيرات في مجالات العمل، ومحيطك يشاركك آراءك وتطلعاتك ويساعدك حتى دون أن تطلب منهم ذلك.

الجوزاء: توقع أخباراً جيدة على الصعيد العملي فأنت تحضر لمشاريع جيدة أو جديدة، فاختر من تستطيع الاعتماد عليه والذي يستطيع منحك الأمان والراحة للمستقبل.

السرطان: اليوم يحمل لك التعب العائلي أو القلق على أحد أفراد العائلة أو على عمل، عليك بالحذر وخاصة بالعلاقات المهنية ،حافظ على ممتلكاتك وعلى سلامتك.

الأسد: أيام لشرح مشاعرك ومناقشة أمورك العاطفية والعائلية بشكل واضح ومفهوم وبناء، والحقيقة أنك تملك سلة تفاهمات يؤيدك عليها من حولك ويفرحون معك في جديد.

العذراء: أنت تعالج أخطاءك السابقة وخاصة على الصعيد المالي وتحاول إيفاء ديونك، فاجعل هذا اليوم ركيزة لتحسن وضعك المالي أو العملي فنسبة العوائق تتدنى ما يسعدك.

الميزان: اليوم للقلق الإيجابي لكي تصبح أمورك أفضل وتنجز ما تعطل أو ما توقف، ويتردد اسمك في أعمال مميزة وعلى الغالب هو شهر جيد لتغير حياتك أو مصيرك.

العقرب: تدخل خلافات أو نزاعات لأسباب تافهة وطبعاً قد يزيدها عنادك أو انكماشك على ذاتك، وقد تشعر أنك لا ترغب في التواصل وقد تضايقك مشاعر الفتور.

القوس: أنت منفتح على الأمور من حولك اتصالات علاقات دعوات دعم وتأييد على كل المستويات، وتمنح من حولك وأولهم الشريك الكثير من المحبة والعواطف وتميل إلى السفر.

الجدي: تلتزم بقواعد وتقاليد كنت قد اخترقتها سابقاً وهذا يجعلك تفكر أكثر بعملك، فلا تعكر صفو هنائك بكلام صريح أو عصبية في ردود الأفعال قد تزعجك.

الدلو: تباشر دورة جديدة فيها الكثير من الحوافز المشجعة وخاصة أنك تسد أغلب الثغرات، فاستفد من الفرص حولك وحاول تحويلها إلى واقع تعيشه وقدم اقتراحاتك.

الحوت: لا ترفض من يمد لك يد المساعدة لفض خلافات أو اشرح له وجهات نظرك بهدوء، وإذا كنت سترفض التنازل فلا ترفض المساعدة فاليوم للحلول والمصالحات.

كلمات متقاطعة

أفقي:

١ – موسيقي لبناني – حروف متشابهة.
٢ – سقوط المطر – دولة أوروبية (م).
٣ – يبدع – حروف متشابهة.
٤ – اعترف (م) – عابت عليَّ – جدها في الرقابة.
٥ – من الحيوانات – خيال.
٦ – مساعد – والدة – سارح.
٧ – ضاع – بحر – لا يبوح بها.
٨ – علم مذكر.
٩ – نلتقط – شاعر بحريني.
١٠ – شهر ميلادي – حروف متشابهة.
١١ – شامل – روما (مبعثرة) – حشرة ضارة (م).
١٢ – علامة موسيقية – رِقٌّ – ملابسي.

عمودي:

١ – ممثل سوري – أحصى.
٢ – ينفذ القانون – مريض – حرف عطف.
٣ – أكتب عليها – شجاع.
٤ – غنج – علم مؤنث.
٥ – أحصى – ألباب.
٦ – وضعي – عالجه (م).
٧ – عاصمة أوروبية – درج.
٨ – فاجأه – قاتل – مهترئ.
٩ – صغير الحصان – طليق.
١٠ – كريم الخلق – أداره (مبعثرة).
١١ – نهدر ونسكب – للمساحة – أنتظر.
١٢ – عازف عود عراقي شهير – طريقي.

الحل السابق:

	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
١	س	هـ	ي	ل	ع	ر	ف	هـ	■	ج	م	ع
٢	ع	ر	ا	ف	هـ	■	ر	ي	ا	ح	■	ل
٣	ي	■	س	ي	و	ل	■	ث	و	ر	■	ا
٤	د	ر	■	ف	د	■	ن	م	ا	■	م	ا
٥	ص	و	ص	■	■	م	و	ج	ن	■	ط	ا
٦	ا	م	■	ق	م	■	ا	ب	■	ج	ا	ل
٧	ل	ا	ا	ق	■	■	س	ر	ق	■	ر	ا
٨	ح	■	ب	ق	ا	ر	ي	■	د	و	د	س
٩	■	ع	و	■	■	■	هـ	م	ر	■	هـ	و
١٠	م	ر	ا	ع	ي	■	■	ز	هـ	ن	■	ا
١١	م	س	ق	■	■	ر	و	■	■	س	ي	ن
١٢	م	هـ	■	م	ح	م	د	س	ع	د	■	ي

كلمة السر

ا	ع	ل	ي	ي	ن	ي	ر	م	غ	ا	و
ي	ا	و	ا	ن	ت	ز	ع	ت	ف	ا	ل
ن	ل	م	ن	ي	ب	د	و	ن	ي	ع	ي
د	ط	م	ف	ا	ش	ع	ر	ف	ا	م	ل
ل	و	س	ا	ض	م	ك	ح	ق	ل	ا	ن
ا	ي	ا	س	ا	ك	ن	ة	ل	ل	ق	ا
و	ل	ف	ع	ش	ق	ك	س	ب	ي	ك	ل
ي	ء	ر	ب	ع	ش	ق	ك	ي	ل	ل	ي
ا	ز	غ	ن	ع	ط	ر	ك	ف	م	ي	م
م	ج	ي	ل	ي	ت	ن	ي	ي	ن	ل	ج
ن	ا	ل	ا	ه	ا	ت	م	ن	ك	ع	ل
ب	ش	ع	و	ر	ك	ع	ش	ق	ت	ك	ا

كلمة السر مؤلفة من ستة أحرف: فنان سوري.

(يا من عشقتك في الليل والدنيا ساكنة... افرغي علي من عطرك الجميل.. واغمريني بعشقك.. فقلبي بدون عشقك عليل.. سأضمك وأنتزع من أعماقك الآهات في ليلنا الطويل... ليتني جزء منك فأشعر بشعورك..)

SUDOKU

		7		1			9	
	8				6	1	4	
3				8			2	
4			6				3	
	5				4		7	
	7			5	2			8
	9			7				4
	3	1	9				8	
	4			6		7		

تتألف اللعبة من تسعة مربعات كبيرة داخل كل منها تسعة مربعات صغيرة، يجب ملء المربعات الصغيرة بالأرقام على ألا يتكرر الرقم أكثر من مرة في كل مربع كبير وفي كل خط عمودي وأفقي.

الحل السابق:

1	6	3	5	4	9	7	2	8
8	5	7	3	2	1	4	6	9
9	2	4	7	8	6	5	3	1
5	9	1	8	6	2	3	4	7
3	4	2	9	1	7	6	8	5
6	7	8	4	5	3	9	1	2
4	8	6	2	9	5	1	7	3
7	1	5	6	3	8	2	9	4
2	3	9	1	7	4	8	5	6

الطقس

	اليوم	غداً
دمشق	٨°/١٩°	١١°/٢٢°
حمص	٧°/١٨°	١٠°/٢١°
حلب	٧°/١٨°	١٠°/٢١°
اللاذقية	١٢°/١٩°	١٥°/٢٢°
السويداء	٧°/١٦°	١٠°/١٩°
الحسكة	٧°/١٩°	١٠°/٢٢°

من هو؟

ممثلة سورية: إذا جمعت الأحرف:

٤ + ٥: شهر ميلادي
٧ + ١: عكس نفع
٢ + ٣ + ٦: آلة موسيقية

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧

الحل السابق: ناظم حكمت.