

بقلم: ميتش تيمبل

# عندما يحتاج زواجك إلى مساعدة لست وحدك!



كل زواج يمر بمشكلات.. مهما كان عمر زواجك، سواء كان سنة واحدة أو ٤٠ سنة، فلا بد أن تختبر المشكلات. وقد تكون هذه المشكلات الزوجية شديدة القسوة والألم، وقد تسبب جروحاً غائرة وتدوم لوقت طويل.

 FOCUS  
ON THE FAMILY  
Middle East

مرآة العائلة

إن الألم الذي يسببه شخص تهتم به مثل شريك حياتك قد يكون معقدًا ويصعب التعامل معه. معظمنا لديه تصورات مسبقة عن كيف ينبغي أن يعاملنا شريك الحياة.. ونحن نتوقع سوء المعاملة من الآخرين، وليس من شركاء حياتنا. تذكّر فقط أننا كبشر كثيرًا ما نفكر ونشعر ونتصرف بطرق جارحة حتى تجاه مَنْ نحبهم. الأشخاص غير الكاملين يعاملون أحدهم الآخر بطرق لا تتصف بالكمال. لذلك مهما كان مستوى اهتمامنا، فإننا أحيانًا سنجرح بعضنا البعض.

لم يُقدّر لزواجكما الفشل لأنكما تجرحان أحدهما الآخر، أو تجدان صعوبة في التواصل، أو لديكما خلافات حول قضايا هامة. فالأزواج والزوجات على مر التاريخ يجتازون في المشكلات ويحلونها من تلقاء أنفسهم- بدءًا من آدم وحواء، ووصولاً إلى يومنا هذا. وكلما اكتسب الزوجان خبرة ونضوجًا، زاد نجاحهما في إدارة المشكلات وحلها. لقد خلقنا الله ومنحنا القدرة اللازمة لإدارة علاقاتنا بنجاح وبطريقة سوية ومثمرة.

اسأل المتزوجين الآخرين عما يتطلبه بناء زواج قوي وناجح.. تأكد أن زيجاتهم القوية لم تُصّر هكذا بين ليلة وضحاها؛ فقد اختبروا بعض نفس المشكلات التي مررت بها. وأحد أسباب قوة زيجاتهم اليوم أنهم كانوا ملتزمين بفكرة أنه مهما واجهوا من عقبات فإنهم سيتعلمون بشكل مستمر إدارة مشكلاتهم والتغلب على أزماتهم.

بينما تقرأ هذا الكتيب، رجاءً تفهّم أن المبادئ التي نشير إليها لا يُقصد بها أن تعالج كل مشكلة تواجه الزوجين في زواجهما. نحن تحديدًا لا نريد أن تفهم من كلامنا أننا نوافق على بقائك في أجواء تعرّض سلامتك وسلامة عائلتك للخطر.. إذا كنت في علاقة ويصدر عن شريك حياتك أي أو بعض من الأمور الآتية، رجاءً اطلب المساعدة على الفور:

- الإيذاء البدني.
- أعراض مرض نفسي خطير.
- أعراض اضطرابات ذهنية أو عقلية واضحة.
- ما يهدد سلامتك أو سلامة أبنائك.

هذه ليست أمورًا بسيطة ولا يمكن معالجتها بمجرد قراءة كتاب أو التحدث مع أحد الأصدقاء؛ لذا اطلب أو أطلب على الفور مساعدة أحد المتخصصين.. يمكنك الاتصال بالنجدة إن لزم الأمر، أو الاتصال بأحد المشيرين المتخصصين، أو الأخصائيين أو المعالجين النفسيين بالقرب من مسكنك، أو أحد الأصدقاء أو الأقارب محل الثقة.. حسب ما يكون مناسبًا.



## هل يوجد زوجان نموذجيان؟

بدا كُلاً من تشاك وبيتي زوجين مثاليين بينما اقترب عيد زواجهما الاثنان والأربعون، وكانا متطوعين في خدمة إحدى اللجان الخاصة بخدمة حديثي الزواج في كنيستهما. فسألت ربيكا المتزوجة منذ ٣ سنوات فقط هذين الزوجين المبتسمين: "لماذا لا تزالان سعداء جدًا معًا بعد ٤٢ عامًا، وكيف كنتم محظوظين هكذا؟ تبدوان كأكثر زوجين اتفاقًا في العالم! هل اجتزمتما مشكلات صعبة وحقيقية؟"

ضحك الموجودون في الفصل قليلاً، وأجاب تشاك بـ "نعم" .. وبينما كانت عيناه متصلتين بعيني بيتي. ثم لخص كل مرحلة كبرى من حياتهما معًا، مشاركًا ببعض التحديات التي اختبرها، وكتب على السبورة بينما يتكلم ما يلي:

في العام الأول، تعرضت بيتي لإسقاط حملها.

في العام الثالث، أصبحت حبلى بشكل غير متوقع، وأنا فقدت وظيفتي.

في العام الثامن، تم تشخيص طفلنا الأول بمرض التوحد.

وفي العام الثالث عشر، عملت بوظيفة جعلتني دائم السفر ثلاثة أسابيع في الشهر.

وفي العام الرابع عشر، اعترفت بأني كونت صداقة غير سوية مع إحدى زميلاتي في العمل، مما جعلنا ننفصل لمدة ٦ أشهر.

وبينما واصل تشاك سرد التحديات والمشكلات التي حدثت في زواجهما، كان يعدد أيضًا النجاحات والانتصارات؛ ووصف كيف أنهما اكتسبا المهارات اللازمة للتغلب على مشكلاتهما، وذكر الأشخاص والإمكانيات الذين ساهموا في نجاحهما.

ثم ختمت بيتي:

”كنا مُصرين على أنه مهما حدث في زواجنا، فإننا سنتجاوزه. لم يكن خيارًا مطروحًا أن يكون زواجنا غير سوي أو انفصل بالطلاق، لأننا أتينا من عائلات مرت بهذه الظروف. في كل مرحلة عصيبة في زواجنا، التزمنا بأن نحل المشكلة، ونجعل منها خبرة مستفادة، وليس تدريبًا على الفشل.“

مثل تشاك وبيتي، تستطيع العزم بإصرار على حل مشكلاتكما وإدارتها والتغلب عليها- وكذلك الأزمات التي قد يتعرض له زواجكما. وكما اكتشفا تشاك وبيتي، ستجد أن المشكلات الزوجية يمكن أن تصبح بمثابة المادة اللاصقة والأساس القوي لنجاح وازدهار علاقتهما بشكل عام.

المشكلات والتحديات يمكن أن تُكسبنا جذورًا عميقة، مثل شجرة البلوط، التي تؤهلنا للثبات في وجه العواصف المدمرة. كذلك التعامل مع صعوبات الزواج يمكن أن ينقي الجو، مثل العاصفة البرقية في الصيف، والتي تظهر أولاً صاخبة ومدمرة لكنها تؤدي بعد ذلك إلى مزيد من التنقية للهواء والبدايات الجديدة.

صدِّق أو لا تصدِّق، الأزمات التي تدار بشكل جيد يمكن أن تقرب الزوجين أكثر، وتجعل كل طرف يستمتع بزواج سوي ومزدهر أكثر مما كان يتخيَّل.

## مساعدة للأنواع المختلفة من المشكلات الزوجية

المشكلات في الزواج قد تتراوح من مشكلات طفيفة إلى خطيرة إلى مشكلات على مستوى الأزمات، وكل منها يحتاج إلى نوع مختلف من المساعدة. الأمثلة التالية توضح الطيف الواسع للمشكلات الزوجية الذي يمكن أن تصل إليه. من الهام أن ندرك أن المساعدة متاحة على جميع المستويات، ويمكن أن تساهم في تغيير إيجابي هائل في حالات قد تبدو ميئوسًا منها.

**مشكلات طفيفة:** چو وماري لا يتواصلان مثل السابق، ويختلفان كثيرًا في الرأي حول تربية الأبناء، ولا يقضيان وقتًا كافيًا مع أحدهما الآخر. في النهاية يدركان الاحتياج لتجديد زواجهما؛ فيذهبان لحضور مؤتمر عن الزواج سويًا تنظمه الكنيسة. وفي البيت يبدأن في مشوار النجاح نحو تنفيذ الأدوات التي طوّراها والنصائح التي تعلّماها.

**مشكلات خطيرة:** چورچ ومرثا إما يتشاجران أو ينسحبان، وقد هدد چورچ أكثر من مرة بترك البيت. أصبح واضحًا لكل منهما أن زواجهما لن يستمر إلا بإعطاء أولوية لتعلّم كيف يتعاملان بطرق سوية. وبعد بعض السعي، وجدا أحد المشيرين المتخصصين، وبعد زيارات متكررة، هما يتعلمان الخروج من دائرة سلوكياتهما المدمرة.



**الأزمة:** تحطمت سكارليت عندما علمت أن زوجها «ريت» كان في علاقة غرامية مع امرأة أخرى. في البداية كانت مستعدة للطلاق منه؛ فطرده من البيت. لكن بعد فترة أدركت أنها تريد أن تقاتل من أجل زوجها، وهو يريد أن يعيد بناء علاقتهما أيضًا. لكنها أصرت على انفصال مؤقت حتى يكتمل جلسات مشورية في برنامج مكثف لإنقاذ الزواج، ثم بعد ستة أشهر يرجع ريت، ويلتزم كلاهما بأمط سلوكية جديدة مع استمرار تلقي المشورة. رغم أن المشكلات السابق ذكرها شائعة في الزواج، إلا إنها يمكن أن تتحول من الطبيعي إلى غير الطبيعي في فترة زمنية قصيرة. إذا أصبحت المشكلات في زواجك خارج إطار السيطرة، وغير سوية، ومدمرة، أو تسبب ضيقًا عاطفيًا شديدًا، ربما تحتاج مساعدة من أحد الأشخاص خارج زواجك ليقدم لك مساعدة هادفة. هذا الشخص لابد أن يكون قادرًا على معالجة جذور المشكلة، وليس أعراض المشكلة فقط.



على سبيل المثال، ربما تشعر أن شريك حياتك لم يعد يهتم بك، لكن السبب الحقيقي قد يكون أنك قلت أو فعلت شيئًا جرحه بعمق. أو قد تكون المشكلة الحالية تتعلق بالمال في طبيعتها، كأن يكون شريك حياتك غير قادر على التحكم في إنفاقه، أو ربما أنتم الاثنان غير قادرين على التواصل وتحديد ما هو مسموح أو غير مسموح به فيما يتعلق بحدود الإنفاق.. وبالتالي يكون السبب الحقيقي هو انعدام التواصل الجيد، أو عدم وضع الحدود الملائمة.

**الخلاصة:** إذا تسببت مشكلة ما في شعور بالضيق، ولا يبدو أنك تحقق تقدماً في معالجتها، انظر وتعامل مع المشكلة من زاوية مختلفة. أفضل نصيحة للمشكلات المستمرة التي لا تحل هي اللقاء مع زوجين أكثر تقدماً في علاقتهما، أو زيارة أحد المشيرين المتخصصين. أفضل شيء أن تتعامل مع شخص على قناعة تامة بما تؤمن به من مبادئ وإيمانيات، وفي نفس الوقت يكون هذا الشخص مدرباً أو ذا خبرة في التعامل مع المشكلات الزوجية والعلاقاتية بوجه عام.

## علامات تدل على احتياجك لمساعدة زوجية

### ملاحظات العائلة أو الأصدقاء

إذا أدركت عائلتك أو أصدقاؤك بأن لديك مشكلة تحتاج إلى التعامل معها، لا بد أن تنتبه أنت لذلك. الأشخاص خارج زواجك كثيراً ما يرصدون مشكلة خطيرة، ربما قبل أن ترصدها أنت. أفراد العائلة والأصدقاء كثيراً ما يكون لديهم "قرون استشعار"، وقد ينشغلون بشأن علاقتك بناءً على سلوكيات أو مواقف ربما أظهرتها. أصغ بعناية إذا قال لكما أحدهم "تحتاجان إلى مشورة زوجية".

### سلوك الأبناء

مؤشر آخر له علاقة بأبنائك.. سلوكهم قد يوفر مقياساً لما يحدث داخل بيتك. ربما تعتقد أنت وشريك حياتك أن المستوى الحالي من التعامل في زواجك لا بأس به، لكن أبناءك قد يستشعرون بأن هناك خطأ ويحتاج إلى تغيير.

عادة ما يتجاوب الأبناء مع المشكلات الزوجية بسلوكيات غير طبيعية أو غير معتادة منهم.. فيبدأون في السلوكيات السلبية في المدرسة، أو مع أصدقائهم، أو حتى في البيت. نفس الشيء ينطبق على المراهقين الذين كثيراً ما يتجاوبون مع الاضطراب في البيت بالدخول في أنشطة غير سوية أو الاندماج مع أشخاص سيئين.

في المعتاد يحاول المراهقون التعامل مع ضغوط زواج والديهم المضطرب بطرق غير سوية؛ فسلوكيات المراهقين ومواقفهم كثيراً ما توفر وسيلة لتخدير الأم الذي يشعرون به.

### الحاضر مقارنة بالماضي

هناك مؤشر عملي وبديهي جداً لاحتياجك للمشورة، وهذا المؤشر يأتي من مقارنة كيف كان زواجك، وكيف هو في الوقت الحالي. في بداية الزواج، معظم المتزوجين يقضون وقتاً كبيراً جداً معاً، ويخدمون أحدهما الآخر، ويتنازلون عن الاختلافات، ويتواصلون ويحلون المشكلات الأساسية. لكن الوقت والخلافات وضغوط الحياة بطريقة ما تعمل على اختفاء هذه العادات السوية. لا يمكن أن يزدهر الزواج بدون جرعة منتظمة من الرعاية الأساسية له.





إذا كانت هذه الممارسات شائعة في الماضي، وهي نادرة أو غير موجودة الآن، فعلى الأرجح زواجك يعاني. كل العلاقات تمرض وفي النهاية تموت بدون إضافة هذه المكونات الأساسية للتعاملات اليومية.

## الإيذاء البدني

في حالة حدوث الإيذاء البدني في زواجك، ليكن الاهتمام الأول هو الأمان. إذا تعرضت (أو تعرضت) للإيذاء أو التهديد الجسدي، اذهبي إلى مكان آمن. لا تستمري (أو تستمري) في موقف قد يعرضك للجرح ثانية. اتصلي بالشرطة أو النجدة إذا تطلّب الأمر. وحتى إن اعتقدت أن ما يحدث له مبررات، وليس لديك أية خيارات، فلا تصدقي هذا. الإيذاء البدني غير مُبرّر وغير طبيعي، وهناك دائماً خيارات بل وأشخاص يمكن أن يقدموا المساعدة.

## تعاطي المخدرات

معظم مشكلات الإدمان في الزواج -مثل المخدرات، أو الكحوليات (الخمور)، أو المقامرة، أو البورنو- لا يمكن حلها بواسطة المدمن أو شريك الحياة فقط. التعافي من الإدمان بالذات عملية معقدة طويلة الأمد، ومعظم الناس لا يستطيعون التوقف فجأة عن السلوك الإدماني، ولن يذهب الإدمان من تلقاء نفسه، لكنه يحتاج إلى مساعدة متخصصة ومساءلة ومتابعة مستمرة. وكثيراً ما يحتاج المتعافي إلى جلسات مشورية مستمرة، وزيارة العيادات المتخصصة، حتى ينجح في تجاوز الإدمان. الإدمان قد يدمر الزواج بسرعة، لذا لا تحاول أو تحاولي أن تتعامل معه بمفردك.

## المشكلات الجنسية

لأن الأمور الجنسية في الزواج لها طابع شخصي جداً، وهي تمثل جزءاً من الوحدة التي قُصد لها أن تتحقق في الزواج؛ فهذه المنطقة من زواجك يجب أن تلقى الرعاية والحماية. إذا استمرت المشكلات الجنسية في زواجك، فإن تجنبها أو تجاهلها لن يجعلها تذهب من تلقاء نفسها، كما قد تؤدي المشكلات الجنسية إلى مشكلات أخرى أكثر خطورة.. كأن يسعى أحد الزوجين لإشباع احتياجاته العاطفية والجسدية مع شخص آخر غير شريك الحياة. والإنترنت، والمواقع الإباحية، وغرف الدردشة كلها تنبئ بمزيد من المشكلات.

كما أن الطعام المتوازن ضروري للصحة الجسدية الجيدة، هكذا الجنس السوي أمر في غاية الأهمية للصحة الزوجية الجيدة.

## الاضطرابات العاطفية والنفسية

إذا بدأت أنت وشريك حياتك في اختبار اضطرابات مثل: الغضب المستمر، أو الاكتئاب، أو القلق، أو التوتر غير المعتاد، أو الشعور بالذنب، أو أمراض نفسية (مثل أعراض اضطراب ثنائي القطب، أو الشيزوفرينيا، أو البارانويا، أو الذهان)؛ فلا بد أن تطلب المساعدة على الفور. الاضطرابات النفسية كثيراً ما تكون ردود أفعال أو استجابات لشيء غير متوازن مع شريك حياتك أو في العلاقة. وإذا لم تعالج المشكلات العميقة، فإن الأزمات الحالية أو الاضطرابات العاطفية ستظل موجودة بلا علاج. الاضطراب العاطفي أو النفسي الذي يُترك بلا علاج يمكن أن يؤدي إلى مشكلات أكثر خطورة. على سبيل المثال، الغضب المفرط قد يؤدي إلى اكتئاب حاد؛ وإلى أن تُعالج مشكلة الغضب، فعلى الأرجح سيستمر الاكتئاب.

## الخيانة الزوجية

اكتشاف الخيانة الزوجية هو من أحلك اللحظات وأكثرها ألمًا في الزواج.. والضرر النفسي والأعراض المصاحبة التي تحدث تكون شديدة الصعوبة. لا يوجد جُرح أو ألم مثل الألم الذي يشعر به الطرف الذي ذاق مرارة الخيانة. هذا الألم النفسي وشِدته يعكسان اختبار حدث صادم جداً. ومن الطبيعي في هذه الحالة أن تتولد مشاعر الصدمة، والإنكار، والغضب، والاكتئاب، ومشاعر أخرى. عندما يحدث هذا المستوى من الجُرح، تحتاج أن تحصل على مساعدة متخصصة. بعد الخيانة، معظم الناس لا يستطيعون اجتياز خطوات الشفاء بدون تدخل خارجي. في هذه الأزمنة تختبر أفكاراً ومشاعر وتحديات روحية لم تشعر بها من قبل. التحلي بالموضوعية ومحاولة السيطرة على المشاعر المتقلبة، التي تشبه قطار الملاهي، لا ينبغي أن تجربه بدون جلسات مشورية لدى مشير متخصص. البرامج المكثفة تهدف خصيصاً إلى إنقاذ الزيجات التي مرت بكوارث مثل الخيانة الزوجية، كما أن المشورة المستمرة والدعم المتواصل ضروريان دائماً حتى بعد حضور الزوجين برنامج علاجي مكثف أو مؤتمر للحالات الحرجة.



لابد أن تدرك أن الخيانة الزوجية لا تعني بالضرورة أن زواجك قد انتهى. في الواقع، رغم صعوبة وألم هذه التجربة، ثبت أنها تمثل نقطة تحوّل عند الكثير من الزوجات، التي عملت على تجاوز التفكك العلاقاقي والألم إلى الازدهار والنجاح.

## الانسحاب

الانسحاب لوقت طويل يمثل دائماً علامة خطيرة. فالانسحاب في الزواج يشير إلى أن أحدكما أو كليكما قد وصل إلى مرحلة من الألم العنيف بحيث لم يعد يمكنك التحرك بفاعلية داخل العلاقة، فأنت تنسحب جسدياً أو عاطفياً. النتيجة الطبيعية للانسحاب هو الانزلاق في حالة من اللامبالاة، حيث ببساطة لا يمكنك تقديم الرعاية.. التواصل، والجنس، والعاطفة، والضروريات المعتادة للعلاقة تصبح غير موجودة.



يمثل الانسحاب المستمر إحدى أصعب الحالات التي يمكن للزوجين البقاء فيها، أو الخروج منها. طالما يوجد شكل ما من التعامل، بما في ذلك المجادلات السوية، فلا يزال يوجد مستوى ما من الاهتمام أو الرعاية في الزواج؛ لكن حين ينسحب أحدكما أو كلاكما فهذه علامة على اليأس من العلاقة.

عادة ما يكون هناك احتياج للمشورة من أجل إعادة توجيه الزوجين إلى الأساسيات، والبدء من جديد في بناء الثقة، واستعادة الاهتمام والعاطفة الضروريين لنمو وازدهار زواج سوي. تذكّر أنه ليس لأنك جربت المشورة من قبل، فإن هذا يعني أنك لا تحاول تجربة نوع مختلف من البرامج المشورية في المستقبل.

## أنماط سلوكية هدامة

هل تجد نفسك تتبع نفس النمط السلوكي الهدام؟ إذا استمر الأمر في اختبارك لمشكلة ما، وتطفو نفس ردود الأفعال على السطح مرارًا وتكرارًا، فعلى الأرجح أنت تحتاج إلى مساعدة خارجية. القيام بنفس الشيء لن يوصل إلى نتيجة مختلفة. من السهل جدًا على الزوجين أن يدخلا في دائرة مفرغة، والطريقة الواحدة للخروج من نمط سلوكي هدام ومتكرر هو تغيير المسار والاستجابات. الاتصال بمعالج نفسي ماهر قد يكون الخطوة الأولى للخروج من هذه الدائرة المفرغة.

بعض الأنماط السلوكية يمكن أن تتغير بدون تدخل خارجي. على سبيل المثال، زوجة لا تكف عن التذمر والإلحاح بمجرد دخول زوجها من الباب راجعًا من العمل. إذا أدركت هذه العادة التي تفعلها دون وعي، يمكنك بسهولة أن تتحفظ للإقلاع عنها. ببساطة عندما تتعلم أن تعطي زوجها بعض الوقت ليسترخ بعد الوصول من العمل، فهذا قد يوِّلد استعدادًا من جانبه ليتجاوب بشكل أفضل مع طلبات زوجته.

## علاقة روحية سلبية

يعلّمنا الكتاب المقدس أن الزواج مرتبط بشكل وثيق بعلاقة الزوجين مع الله. إذا كان زواجك غير سوي، فإنه سيؤثر في النهاية على حياتك الروحية. يكتب الرسول بطرس:

«كَذَلِكَ أَيُّهَا النِّسَاءُ، كُنَّ خَاضِعَاتٍ لِرِجَالِكُنَّ، حَتَّىٰ وَإِنْ كَانَ الْبَعْضُ لَا يُطِيعُونَ الْكَلِمَةَ، يُرَبِّحُونَ بِسِيَرَةِ النِّسَاءِ بِدُونِ كَلِمَةٍ، مُلَاحِظِينَ سِيرَتَكُنَّ الطَّاهِرَةَ بِخَوْفٍ... كَذَلِكَمُ أَيُّهَا الرِّجَالُ، كُونُوا سَاكِنِينَ بِحَسَبِ الْفِطْنَةِ مَعَ الْإِنَاءِ النَّسَائِيِّ كَالْأَضْعَفِ، مُعْطِينَ إِيَّاهُنَّ كَرَامَةً، كَالْوَارِثَاتِ أَيْضًا مَعَكُمْ نِعْمَةَ الْحَيَاةِ، لِكَيْ لَا تُعَاقَ صَلَوَاتِكُمْ.» (بطرس الأولى ٣: ١-٢، ٧).

المشكلات الزوجية يمكن أن تعوق التواصل السوي مع الله، وكذلك البركات الروحية التي تنتج عن هذا التواصل. إذا كان زواجك في حالة شديدة من الألم، فعلى الأرجح لن تركز على علاقتك بالله؛ وربما تبدأ في تصرفات لا تعبر عن أولاد الله، وقد تميل إلى قول وفعل أشياء لا تليق ولا تكرم اسم الله. فالألم بطريقة ما يُفسد قيمنا، وميولنا، وحتى معتقداتنا. على سبيل المثال، مهما كان الكلب مدرّبًا ومروضًا، فإذا وقفت على ذيله مدة طويلة، وبشدة، فقد يعضك. نفس الشيء ينطبق على الألم.. إذا بقيت لوقت طويل في الألم، فإن أفكارك ومعتقداتك وسلوكياتك قد تتأثر بشكل سلبي وبشكل سريع.

إذا كان زواجك غير سوي، فإن سلوكك مع الله سيكون غير سوي أيضًا.. من الصعب أن ينصلح أحدهما ويفسد الآخر. لقد قصد الله أن يربط بين علاقتنا الروحية و علاقتنا بالآب السماوي؛ وطريقتنا في النظر والتعامل مع أحدهما الآخر تؤثر قطعًا في كيف ننظر ونتجاوب مع آبينا السماوي.

الله يوصينا بأن نعامل أحدهما الآخر بحب واحترام: «وَأَمَّا أَنْتُمْ الْآفِرَادُ، فَلْيُحِبِّ كُلُّ وَاحِدٍ امْرَأَتَهُ هَكَذَا كَنَفْسِهِ، وَأَمَّا الْمَرْأَةُ فَلْتَهَبْ (تحترم) رَجُلَهَا.» (أفسس ٥: ٣٣)، كما يرى الله زواجك كالترام مدَى الحياة تجاه شريك حياتك وتجاهه.



## هل زواجك في أزمة؟

الأزمة الزوجية عادة ما تحدث عندما يتسبب قدر غير طبيعي من الضغوط أو المشكلات التي بلا حلول في ارتفاع شديد في مستوى وحدة القلق مما يجعل الزوجين غير قادرين على التعامل معه. ونتيجة لذلك فإن مشاعر الغضب، والاستياء، وعدم الرضا، والإحباط، وخيبة الأمل تهيمن على العلاقة. وعادة ما يستمر الزوجان في التعاملات السلبية، أو يتوقفان عن التواصل تمامًا، ويحدث انغلاق للعلاقة.. أسمى هذا «درجة الغليان» في الزواج، أو «نقطة الانهيار». من المعتاد في هذه المرحلة من الأزمة أن يسعى الزوجان إلى مساعدة أحد المشيرين أو الخدام أو الأصدقاء أو أفراد العائلة. بعض المشيرين يعرّفون الأزمة الزوجية بأنها الحالة التي يرغب فيها أحد الطرفين أو كلاهما في إنهاء الزواج.

كل يوم نواجه تنويع هائلة من التحديات والصعوبات.. يتعرض الأفراد والعائلات إلى أخبار عن كوارث طبيعية، وأخرى من صنع الإنسان مثل: العنف المنزلي، والهجمات الإرهابية، والإيذاء، والاعتصاب، وحوادث العمل، والصدمات، والصراعات العسكرية، والكوارث المتعلقة بتغيّر المناخ. بحسب الإحصائيات يوجد ما يقرب من ٣٦ مليون جريمة وضحايا الجريمة كل عام في أمريكا. والاستجابات العاطفية والجسدية والروحية التي تتبع الكارثة كثيرًا ما تكون أكبر من مقدرة معظم الناس على التعامل معها بمفردهم.

الأشخاص الذين يمرون بكوارث من هذا النوع يحتاجون إلى آخرين لمساعدتهم- مثل المشيرين، والأطباء، وضباط الشرطة، والأخصائيين الاجتماعيين، ورجال الإسعاف، وآخرين ممن يُسمح لهم بالتدخل في حياتهم. نفس الشيء ينطبق على الأزمة الزوجية.. لا بد أن تكون منفتحًا على مساعدة الآخرين.



لكن ما هي الأزمة تحديداً؟ وكيف تؤثر الأزمة على الأشخاص؟ وما هي التأثيرات قصيرة المدى وطويلة المدى؟

بناءً على الخبرة والمعرفة الشخصية، تعريف الأزمة الذي أفضله هو: "أي موقف أو محفز يسبب مستويات مرتفعة من الضيق العاطفي، أو التباعد بين الأفراد، وهو ما يتركهم شاعرين بانعدام الحيلة، وفقدان التوازن والسيطرة."

الأزمات قادرة على جرحنا بعمق، بصرف النظر عن أسبابها أو مَنْ يشعلها. بعض أكثر الصدمات تدميراً وتحطيماً هي التي يتسبب فيها ويثيرها أكثر الناس الذين نحبهم ونهتم بهم، أعني عائلتنا وأصدقائنا. أحد أمثلة هذا النوع من الجرح قد يكون زواجاً تعرّض لخيانة زوجية. بلا شك يكون الضغط العاطفي والاجتماعي على الطرف المجرّح له تبعات بعيدة المدى وطويلة الأمد. لا يوجد شيء يسبب أماً عاطفياً في الزواج أكثر من أن يخونك الشخص الذي تحبه وتعتمد عليه وتثق به.

أنا مقتنع أن الجروح العاطفية وآثارها التي تحدث في العائلات هي من أكثر الأشياء المزعجة والمحطمة على وجه الأرض. الأزمة أمر صعب في حد ذاتها، وتزداد صعوبتها عندما يسببها مَنْ نهتم بهم ونحبهم.

إذا حدثت أزمة ما، أو إذا أصبحت المشكلات غير قابلة للاحتواء، لديك الحق في أن تشعر بأن عالمك قد انقلب رأساً على عقب، وقد تغيّرت حياتك بالكامل في لحظة، وجسدك وذهنك وعواطفك خرجوا عن نطاق التوازن. في هذه الحالة أنت تحتاج على الأرجح إلى تدخل ومساعدة خارجية.

من الناحية الإيجابية، يمكن للأزمة أن تؤدي إلى حل، وقد تصبح بمثابة الجسر الذي ينقلك من الألم إلى بداية جديدة.

هناك رمزان يمثّلان مفهوم الأزمة في اللغة الصينية: الخطر والفرصة. في اللغة اليونانية القديمة، تأتي كلمة أزمة من كلمتين لهما نفس جذر الكلمة هما: القرار، ونقطة التحول. هذان الرمزان وهاتان الكلمتان يصفون بدقة المكونات العميقة للأزمة: الخطر والفرصة، والقرار ونقطة التحول.

## هل يستحق زواجي جهود إنقاذه؟

### لماذا يستحق الأمر المحاولة؟

بلا شك يستحق زواجك أن تبذل الجهد لإنقاذه. وبرغم أنه لا يمكن إنقاذ كل الزيجات، فالطلاق في المعتاد لا يحل القصور الشخصي أو العلاقي. وبالنسبة للزوجين اللذين لديهما أبناء، من الهام أن يفهما أن الأبحاث تؤكد حقيقة أن معظم الأطفال لا يريدون لوالديهم أن ينفصلا، بالرغم من المشاجرات الكلامية والمشكلات الأساسية عند والديهم. في الواقع أحد أكبر المخاوف عند الأبناء في الولايات المتحدة، في الأعمار بين ٤-١٦ عاماً، هو الخوف من انفصال الوالدين بالطلاق. (١)



د. جوديث والرشتاين، وهي أخصائية نفسية، وواحدة من أهم الباحثين في مجال الطلاق، أجرت دراسة بحثية على مدار ١٥ عامًا تتبعت فيها ١٣١ من الأبناء الذين حدث طلاق بين والديهم. تقول:

”بعد خمسة وعشرين عامًا من طلاق والديهم، يتذكر هؤلاء الأبناء الشعور بالوحدة والخوف والذعر! يروق للكبار أن يعتقدوا أن أبناءهم يعون عدم شعور والديهم بالسعادة، ويتوقعون الطلاق ويرتاحون عندما يحدث.. لكن هذه خرافة. ما يستخلصه الأبناء هو إذا أمكن لأحد الأبوين أن يترك الآخر، إذًا يمكنهما تركي أنا أيضًا. وكمجتمع نحن نحب أن ننظر إلى الطلاق على أنه حزن مؤقت، أو اضطراب طفيف في حياة الطفل.. وهذه أيضًا خرافة. برغم اجتياز الوالدين المطلقين هذه المرحلة الانتقالية، إلا أن أبناءهما يعيشون في هذه الحالة دائمًا.“<sup>(٢)</sup>

يقدم د. جون جوتمان نتائج بحثية مثيرة تشير إلى أسباب أهمية الحفاظ على الزواج. ويذكر أن ”فرصة إنهاء الزواج الأول بالطلاق على مدار ٤٠ سنة تمثل ٦٧٪. ونصف كل حالات الطلاق تحدث في السنوات السبع الأولى. أما معدل الطلاق للزواج الثاني أعلى بنسبة ١٠٪ عن الزواج الأول.“



ويواصل د. جوهان شارحًا:

تشير الكثير من الأبحاث أن الأزواج والزوجات السعداء يتعرضون بنسبة أقل جدًّا للمشكلات الجسدية مثل ارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، والقلق، والاكتئاب، والذهان والإدمانات المتنوعة... إلخ؛ ويعيشون ٤ سنوات أكثر من الأشخاص الذين ينهون زواجهم. إن فرصة الطلاق تظل مرتفعة جدًّا، مما يعني لكل الأزواج والزوجات أن ينفقوا جهدًا مضاعفًا للحفاظ على قوة زيجاتهم.<sup>(٣)</sup>

وفقًا لدراسة قومية (The National Fatherhood Initiative Marriage Survey) فإن أكثر من ثلاثة أخماس المطلقين من الأمريكيين يقولون إنهم يتمنون لو عملوا جاهدين مع شركاء حياتهم لإنقاذ زيجاتهم (Fatherhood.org).

أظهرت نتائج دراسة عن الزوجات غير السعيدة أجراها «معهد القيم الأمريكية» (Institute for American Values) أنه لا يوجد أي دليل على أن المتزوجين غير السعداء الذين تطلقوا كانوا أكثر سعادة من المتزوجين غير السعداء الذين ظلوا متزوجين. والأمر الأكثر عجبًا أن الباحثين اكتشفوا أيضًا أن ثلثي المتزوجين غير السعداء الذين ظلوا في زواجهم قالوا إن زيجاتهم صارت سعيدة بعدها بخمس سنوات.<sup>(٤)</sup>

عندما يسمع الناس عن هذه النتائج، عادة ما تكون استجابتهم كالتالي: ”كل هذه الأبحاث ممتازة، لكنني جربت كل شيء أعرفه، وشريك حياتي لا يوافق على الحصول على مساعدة. بكيت، وترجيت، وهددت، وتوسلت، لكن لم يفلح شيء من هذا. وبالتالي ماذا بوسعي أن أفعل؟ لا أستطيع أن أصلح الأمر بمفردتي. لا يوجد شيء آخر يمكنني القيام به.“

ربما يوجد شيء يمكنك القيام به!

## عندما لا يرغب أحد الطرفين في طلب المساعدة

ثلاثة من أكثر الأسباب الشائعة التي يقولها شريك للآخر؛ مبررًا عدم السعي لطلب المساعدة في الزواج:

• ”ليس لدينا هذا النوع من المشكلات“ أو ”مشكلتنا ليست بهذا السوء“.. هذا يمثل استجابة تسمى «الإنكار». والحقيقة هي إذا طلب شريك حياتك الخضوع لجلسات مشورية، فإن حالة زواجك أسوأ على الأرجح مما تظن. من الواضح أن شريك حياتك لديه من الألم ما يكفي ليطلب الراحة بأي شكل. إذا كان شريك حياتك مجروحًا إلى هذا الحد الذي يستدعي منه اتخاذ إجراء، تحتاج أن تتعاون معه في حل المشكلة. إذا كان لدى شريك حياتك مشكلة، فلديك أنت مشكلة أيضًا.

• ”لا يمكننا تحمُّل نفقة ذلك“.. معظم الأشخاص يستطيعون تحمل تكلفة ما يريدونه فعلاً. إذا استطعنا تحمل تكلفة الهواتف الذكية، والهوايات، وأطباق الفضائيات، والذهاب إلى المطاعم، والعضوية في صالات الجيم، والزيارات اليومية إلى ستاربكس، ومحال الملابس؛ فإننا نتحمل تكلفة جلسات المشورة الزوجية أو البرامج المكثفة التي



تهدف إلى إنقاذ زواجنا. هناك سؤال للتأمله بجديده، وهو: "هل أستطيع تحمّل تكلفه عدم الذهاب إلى المشوره؟" إذا لم تذهب طلبًا للمشوره، ماذا ستكون النتيجة؟ هل يمكنك أن تعيش بقيه حياتك الزوجية بهذه النتيجة؟

• سبب آخر قد يجعل شريك حياتك يرفض الذهاب إلى المشوره أنه ببساطه لا يشعر بالجرح بنفس القدر الذي تشعر به أنت.. شريك حياتك ليس على نفس النقطه من مقياس الألم مثلك. والاستجابة المعتاده التي يُظهرها الشخص المتحمس للمشوره هو الشعور بالإحباط؛ أو الاستجابات غير السويه مثل الإلحاح، العبوس، الجدل، الاتهام، نوبات الغضب؛ أو ببساطه تراكم مشاعر المراره. لكن هذه الاستجابات غير السويه لا تثمر سوى تعميق الجراح، وانسحاب الشريك الآخر من العلاقه. لن يفيد الإلحاح (أو الزّْن) حتى يتعاون شريك حياتك.



من الناحية الروحية، أحد العوامل التي قد تمنعك أو تمنع شريك حياتك من الحصول على المساعدة المطلوبه هو الكبرياء. زيجات كثيره تفشل وتتحطم في النهايه لأن أحد الطرفين أو كليهما يملأه الكبرياء، وهو ما يمنعه من الاعتراف بوجود مشكله، وربما يتضح أنه على خطأ. نفس التعنت والعند اللذان كثيرًا ما يبقيان الشخص في الزواج قد يقودان إلى مستوى من الكبرياء يمنع الشخص من الحصول على المساعدة السليمه عندما تحدث المتاعب. إذا ظننت أنك مصاب بالكبرياء الشديد حتى أنك لا تستطيع طلب المعونه، أو يمنعك كبرياؤك من مواجهه الإحراج، فأنت لديك قدر زائد من الكبرياء. وقد تقف الكبرياء عائقًا أمام التقدم، مثل قلعه شديده الحراسه؛ فلا شيء يستطيع تخطيها أو تجاوزها.

أحد أعظم الأشياء التي يمكنك فعلها لزوج مضطرب هو أن تكون مستعدًا للقول: "أنا مخطئ". أنا آسف، وأدرك أن الأمر مرتبط بي بشكل كبير" هذا التوجه القلبي هو عكس توجه القلب المتكبر، وهو يقول: "أعرف أنه لابد أن أكون مستعدًا للتغيير إذا أردت لشريك حياتي أن يتغير". سأفعل كل شيء لأنقذ زواجي وأغيره." وهذا قد يعني التعهد بالوقت والمال والطاقة في جلسات مشوريه تجعلك مساءً لا عن نموك وتقدمك.

القلب الذي يسوده الكبرياء يقول: ”أفضل أن يموت زوجي عن أن أعترف أنني مخطئ“  
أمّا القلب المنقاد بالمحبة والالتزام الكتابيين فيقول: ”سأفعل أي شيء يتطلبه إنقاذ زوجي  
وإعادة بنائه.. سأضحى بكل شيء أملكه.. سأغير مكان عملي.. سأقوم بتأجير بيت آخر..  
سأفعل أي شيء؛ لأني أعرف أن زوجي مهم جدًا لأبنائي وأحفادي أيضًا.“

## هل يمكنك القيام بذلك بمفردك؟

ماذا لو كان أحد الطرفين مستعدًا للذهاب إلى المشورة بينما الآخر ليس لديه هذا  
الاستعداد.. هل ينبغي على الطرف المستعد أن يذهب إلى المشورة أو يطلب المساعدة  
بدون الآخر؟ في معظم الحالات، الإجابة هي قطعًا نعم. يمكن لزوجك أن يستفيد جدًا  
إذا بادرت أنت بالتغيير.

عندما يتوقف أحد الزوجين عن محاولة تغيير شريك حياته، ويتوقف عن توجيه أصابع  
الاتهام وإلقاء اللوم عليه، أو يحرمه من الحنان والاهتمام، فكثيرًا ما تتحول الطاقة إلى  
تطوير الذات. عندما تقوم بتغييرات إيجابية، فهذا يسمح بحدوث تغييرات إيجابية في  
شريك حياتك.

الحقيقة هي أنك لا تستطيع أن تغيّر شريك حياتك، لكنك تستطيع أن تغيّر نفسك.  
في أحيان كثيرة، تكون أكثر نقطة واضحة للتحرك في زواج مرتبك هي التحرك الذاتي.  
التغييرات التي تصنعها لتحسن نفسك وزواجك يمكن أن تنجح في توليد استجابات سوية  
لدى الشريك الآخر.

أحيانًا تكون أفضل طريقة لتغيير شريك حياتك هو أن تجسّد بقدوتك التغيير الإيجابي  
في حياتك أنت.. يمكنك تشجيع شريك حياتك على التواصل الأفضل عندما تتعلم أنت أن  
تتواصل بشكل أفضل.. يمكنك أن تدرّب شريك حياتك على احترامك عندما تحترمه أولاً..  
يمكنك أن تعلم شريك حياتك أن يتوقف عن الشكوى والتذمر بنفس غير راضية عندما  
توقف أنت نمط التذمر وتكتسب شعورًا جديدًا بالرضا.

ربما لا يكون شريك حياتك مستعدًا لقراءة الكتب، أو الذهاب إلى مؤتمرات أو جلسات  
مشورية في هذه المرحلة؛ لكن إذا اتخذت زمام المبادرة، فإن التغييرات التي ستحدثها في  
نفسك قد تؤثر إيجابيًا على شريك الحياة.

الطلاق ليس هو الحل لمعظم المشكلات.. الطلاق ليس هو الحل الأمثل لكونك غير سعيد،  
أو لا تشعر بالشعب والرضا. بل إن الطلاق عادة ما يخلق المزيد من المشكلات أكثر مما  
تتخيل، وسيكون لديه آثار طويلة الأمد على أبنائك، وكذلك الأجيال الآتية. لذلك فالسؤال  
هو: ”هل تستطيع أن تتحمّل تكلفة عدم الذهاب إلى المشورة؟“ من الناحية العملية،  
قد يشبه هذا سؤال: ”هل يجب أن أجري جراحة في القلب إذا عرفت أنني سأموت إذا  
لم أتقدّم للقيام بها؟“ إذا قال طبيبك إنك ستعيش في ألم بقية حياتك أو ستموت، فهل  
ستتحمل تكلفة رفضك للخضوع لعملية جراحية؟



## أخطاء شائعة في التواصل مع شريك الحياة

• **إظهار عدم الاحترام.** لا تستطيع تغيير أحد بانتقاده وتحطيمه.. ولا يوجد سوى استجابة واحدة لمثل هذا النوع من التعامل: السلبية. ففكر في الأمر: كيف تشعر حين يعاملك الآخرون بعدم احترام؟ هل يجعلك هذا تريد أن تفعل شيئاً من أجلهم؟ هل يجعلك هذا تُظهر الود لهم؟ لا. إظهار عدم الاحترام لن يؤدي سوى إلى إبعاد شريك حياتك عن فكرة الحصول على مساعدة.

• **فقدان السيطرة على غضبك.** كثيراً ما يكون الغضب وسيلة لمعاقبة شريك حياتك عندما لا يمنحك ما تريده. وهذا ليس فقط غير فعال في حدوث تغيير طويل المدى في سلوكيات شريك حياتك، لكنه أيضاً يحطم كل روابط الحب أو المشاعر المتبقية. بالتأكيد إذا لم يستجب شريك حياتك لطلباتك، فهناك إغواء للتجاوب بغضب؛ لكن إذا لم تحصل على الاستجابة التي تريدها، فلن يفيد غضبك وإشعال مجادلة حامية مع شريكك.

• **إلقاء الوم على شريك حياتك.** لا توجه أصابع اللوم والانتهاك إلى شريك حياتك، ولا تستخدم لغة المبالغة أو التعميم مثل: "أنت دائماً تتصرف بهذه الطريقة! أنت دائماً لا تفعل ما أطلبه منك. أنت لم تعد تهتم. دائماً أنت السبب في المشكلة. أنت دائماً تفعل هذا أو ذاك." مثل هذه اللغة غير نافعة في حل المشكلة، بل لا تخلق سوى مزيد من الصعوبات التي تحتاج إلى معالجتها، ومزيد من الجروح التي تحتاج إلى الالتئام في المستقبل.



## التواصل مع شريك الحياة بأسلوب صحيح

- ابدأ بالتواصل مع شريك حياتك بالشكل الصحيح في الوقت الصحيح.. اختر وقتًا لا يكون فيه مشتتًا أو مضغوطًا أو مُجهَّدًا.
- اقترب من شريك حياتك بطريقة تخلو من المواجهة. النبرة الغاضبة للصوت، أو التحقير بطريقة النظر إليه من أعلى مثل «أب/ أم للابن أو الابنة» سيجعله ينسحب عنك.
- احرص على أن تفتحه في الموضوع بطريقة تخلو من التهديد. إذا كان نمط تواصلك قد خرج عن الفكرة التي بدأتها بها الموضوع، يصبح شريك حياتك متحفزًا «وينفجر غاضبًا».
- ربما تفكر في كتابة رسالة له ليقرأها عندما لا تكون حاضرًا؛ فهذا يمنح شريك حياتك الوقت في التفكير فيما قيل، ويتيح له التجاوب بدون كل الانفعالات.
- لا تقل: “أنت تحتاج إلى جلسات مشورة”.. فلا بد أن تدرك وتعتزف أننا نحن «الاثنان» لدينا مشكلة، ولا بد من مواجهتها كفريق.
- ربما تجرّب العبارات التالية لتشجع شريكك على الانضمام لك في الحصول على مساعدة من أجل زواجكما:
- “أخشى إذا تركنا هذه المشكلة مستمرة، أن الأمور تتجه نحو الأسوأ. لا أستطيع الاستمرار على هذا المنوال. أحتاج المساعدة أكثر من أي شيء آخر. أعرف أنك غير مستريح لهذا، ولا أنا أيضًا. إنه أمر محرج ومخيف جدًا أيضًا بالنسبة لي. إلا أنني أدرك أنه إذا كنا نستمر في فعل الأمور ذاتها في زواجنا، فإننا سنصل إلى نفس النتائج”
- “نحتاج إلى تدخل وإرشاد خارجي.. الأمر يشبه السفر في مدينة غريبة وسؤال الآخرين عن الاتجاهات. السكان أكثر دراية بمنطقتهم؛ فهم يعرفون الطريق الصحيح، وأي الطرق هي الأسهل، وأي الطرق هي الأخطر والأصعب. المعالج المدرب يعرف طريق العودة، وقد نال تدريبًا كافيًا، وأصبح قادرًا على تقديم المساعدة في المشكلات والمخاطر التي لا نستطيع التعامل معها من تلقاء أنفسنا.”
- “أعلم أن الله يريدنا أن نعيش زواجنا بشكل أفضل، وأبناؤنا يستحقون أجواءً عائلية أكثر استقرارًا من هذا. من الواضح أننا إذا لم نحصل على مساعدة، فإننا نصر على استمرار الحياة في زواج مؤلم. أؤمن أنه يوجد أمل لنا، ومن الممكن أن نعلم بزواج سوي مثل الذي اعتدنا عليه في السابق.”
- “أحبك من كل قلبي، لكنني متعب، وأحتاج مساعدتك ودعمك في هذا. إذا لم تذهبي من أجل نفسك، فهل تذهبين معي؟ دعينا نتحدث عن هذا بعد العشاء الليلة.”
- مثل هذه العبارات، التي تخلو من التهديد، تفرغ بعض الضغط، ولا تلقي باللوم على الشريك الآخر. وهي عادة ما تفتح الأبواب نحو إمكانية الحصول على المساعدة بدلًا من غلق الأبواب الناتج عن الكلام السلبي.



## ما الذي نبحث عنه لدى المشير المتخصص؟

المعايير الأساسية لاختيار أحد المشيرين المتخصصين تتضمن أوراق اعتماد المشير وإيمانه. ليس لأن أحد الأشخاص يشير لنفسه كمشير، فهذا يعني بالضرورة أنه مدرب بشكل صحيح وكاف. يجب على المشير أن يكون معتمدًا من الهيئات المتخصصة في بلده. كذلك إذا كنت تتعرض لمشكلات زوجية، ربما تريد أن تبحث عن أحد المعالجين النفسيين في مجال الزواج والأسرة.. هذا المعالج يتلقى تدريبًا متخصصًا في ديناميكيات العلاقات.



المشير المتخصص المعتمد فهو يتلقى تدريبًا خاصًا في التعامل مع المشكلات الفردية، لكن الكثيرين منهم لديهم خبرة وتدريب في مجال المشكلات الزوجية. كذلك ربما تبحث عن شخص لديه خبرة خاصة في العمل مع الزوجين في أوقات الأزمات. يمكنك أن تسأل أسئلة ستساعدك على تحديد مدى مناسبة أحد المعالجين أو المشيرين بعينه لحالتك:

- أي نوع من الشهادات الذي حصل عليه؟ أنواع الاعتماد الشهيرة تتضمن: مشير متخصص معتمد (LPC)، معالج نفسي في مجال الزواج والأسرة (LMFT)، أخصائي اجتماعي إكلينيكي معتمد (LCSW)، أو طبيب نفسي (MD).

- ما هي جهة إصدار الشهادات؟ يجب أن تكون الشهادة أو الدرجة الحاصل عليها معتمدة من مكان مرموق، وليس فقط من أحد المراكز أو الجمعيات التدريبية الخاصة.

- هل درجته العلمية معتمدة من إحدى الجامعات؟

- ما هي أوراق الاعتماد الأخرى أو التدريبات التي حصل عليها؟

- هل لديه خبرة خاصة في العمل مع الأزمت الزوجية؟ أي نوع من المشكلات التي عمل عليها في السابق؟

- هل ترى أهمية للإيمان والحياة الروحية؟

ليس لأن الشخص يشير إلى نفسه بأنه معالج نفسي مسيحي أن يعني هذا بالضرورة أنه مسيحي في المعتقد والممارسة. فيما يلي بعض الأسئلة لتساعدك على تحديد مستوى إيمان هذا المعالج النفسي أو المشير:

- هل هذا المعالج معروف بسمعته الحسنة بين المجتمع الكنسي؟

- هل يحضر الكنيسة بانتظام؟

- ما هي الأنشطة التي يشارك بها هذا المشير في الكنيسة؟ هل يساهم في خدمة التعليم أو في خدمات أخرى؟

- مَنْ هو الأب أو المرشد الروحي لهذا المشير؟ وهل يشعر بعدم الارتياح لاحتمالية تحدثك عنه مع أبيه الروحي أو راعي كنيسته؟

- هل لدى المشير ثوابت إيمانية؟ وهل معتقداته تتعارض مع معتقداتك؟

- بم يؤمن هذا المشير تجاه الزواج والطلاق؟

- هل يشجع على المصالحة، ويقدم الخدمات العلاجية للمتزوجين بهدف الوصول إلى هذه الغاية؟

- هل يستخدم المشير الصلاة والكتاب المقدس ضمن أسلوب علاجه؟

إذا بدا المشير مترددًا أو غير مرتاح في الإجابة على هذه الأسئلة، يجب أن تشعر بالحرية لتبحث عن ترشيحات أخرى ممن يمكنهم أن يقدموا نصيحة في هذا الأمر، مثل رعاة الكنيسة والخدام، إلخ.



## خاتمة

يجب أن تحارب من أجل زواجك، وتحصل على المساعدة التي تحتاجها. لست وحدك في هذه المعركة، وهناك أناس كثيرون ومصادر متاحة لتساعدك. والأهم من ذلك كله، الله سيقف بجوارك بينما تعمل بإخلاص على الحفاظ على العلاقة التي جمعتك بها مع شريك حياتك. ابحث عن مساعدة، وابدأ من اليوم.



يمكنك التواصل معنا، وطرح مشكلتك بصفة مبدئية عن طريق الكتابة إلينا على:

[AskFocus@focus-me.org](mailto:AskFocus@focus-me.org)

وستلقى إجابتنا في سرية وخصوصية، وربما ترشيحنا لمزيد من وسائل المساعدة.

### Endnotes

1. From *When Your Child Is Afraid*, by Dr. Robert Schachter and Carole McCauley (Simon and Schuster, 1988).
2. From *The Unexpected Legacy of Divorce—The 25 Year Landmark Study*, by Judith Wallerstein, Julia M. Lewis and Sandra Blakeslee (Hyperion Publishers, 2000).
3. From *The Seven Principles for Making Marriage Work* (Three Rivers Press, 1999).
4. “Does Divorce Make People Happy?” (Institute for American Values, 2002).



من أجل العائلة

[www.FocusOnTheFamily.me](http://www.FocusOnTheFamily.me)