

23 August 1999
Arabic

عندما ينهار الزواج تكون معاناة الرجل غالبًا أقسى وأشد

**When marriages break down, it's often men who
hurt the most**

REVIEWED
October 2004
NSWMulticulturalHealthCommunicationService

أو 1800 801 578 إذا أردت الاتصال من خارج سيدني. وللمشورة على مدار الساعة هناك ما يسمى عادة بخط الحياة، Lifeline، على الرقم 131 114.

إلا أن لنا جميعاً دوراً هاماً يمكننا أن نلعبه أيضاً. إذا كنت تعرف أشخاصاً يمرون في مشكلة الانفصال أو الطلاق وفر لهم الفرصة كي يتحدثوا معك عن طبيعة شعورهم الآن. حتى إن بدا أنهم مسيطرون على الأمور فإنه يظل من المفيد أن يكونوا قادرين على التحدث عن شعورهم. لكن لا تقل: "اتصل بي إذا احتجت لي"، لأنهم قد لا يفعلون ذلك أبداً. من الأفضل أن تأخذ زمام المبادرة وتتصل أنت بهم، أو تقوم بزيارتهم أو تدعوهم إلى دارك لتناول وجبة طعام معك. قل لهم أشياء تحثهم على الكلام مثل: "لا بد أنك تعاني كثيراً"، وحاول أن تستمع لما يقولون بدون أن تعطيتهم المشورة أو تعطيتهم رأيك بما يفعلونه على أساس صح أو خطأ.

إذا كنت تعرف شخصين انفصلا حاول أن تكون صديقاً للطرفين بدون أن تتحاز إلى أي منهما، حسب ما تقوله إحدى المستشارات. وهي تضيف: "عندما يحصل الانفصال لا تظن أن الشخص الذي تركه الطرف الآخر فقط يحتاج إلى مؤازرة، إذ أن الطرف الآخر قد يكون بحاجة لشخص يتحدث معه أيضاً".

إذا كنت بحاجة لمساعدة في إجراء مكالمات هاتفية باللغة الإنكليزية اتصل بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (Translating and Interpreting Service - TIS) على الرقم 131 450.

يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات الصحية باللغة العربية وذلك بزيارة موقع Multicultural Communication على شبكة الإنترنت. العنوان هو:
<http://mhcs.health.nsw.gov.au>

عندما ينهار الزواج تكون معاناة الرجل غالبًا أفسى وأشد

When marriages break down, it's often men who hurt the most

من الميزات التي تتمتع بها المرأة أنه عندما تمر بأزمة في حياتها يكون من السهل عليها غالبًا أن تلجأ إلى أصدقائها للموازة. إلا أن الكثير من الرجال من ناحية أخرى يجدون صعوبة في كشف مشاكلهم وأسرارهم للآخرين، وربما كان هذا عائدًا بدرجة كبيرة لتتسنة الرجال غالبًا على حب الظهور بمظهر القوة وعلى اعتبار طلب المساعدة من دلائل الضعف. وهناك سبب آخر، هو أنه على الرغم من وجود زملاء عمل للرجل، أو أصحاب يلعبون الرياضة معه أو يخرجون معًا في مناسبات اجتماعية فإنه لا يكون له عادة أصدقاء إلى درجة البوح لهم بمكنونات الصدر والمشاعر الحقيقية.

وحيث أن الرجال يفقدون في الغالب للموازة العاطفية فإنهم عندما ينهار الزواج يصابون بمشاكل عاطفية تؤثر على صحتهم في نهاية المطاف. في أستراليا تقع كل عام حوالي ٥٢ ألف حالة طلاق و ٧٠ ألف حالة انفصال، وهذا الرقم يشمل الذين يعيشون في علاقات معايشة طويلة الأمد. يقول جف برايس، وهو من جمعية صحة ورفاه الرجال في نيو ساوث ويلز، المنظمة التي تهدف إلى تحسين صحة الرجال والصبيان ورفاههم في المجتمع، يقول إن في هذا العدد من الحالات الكثير من الرجال الذين يجدون صعوبة في تحمل مرحلة ما بعد الانفصال. كما أنه طبقًا لبحث قامت به محكمة العائلة الأسترالية، فإن الكثير من الرجال يستمرون في المعاناة من نتائج الانفصال بعد عشر سنوات من وقوعه.

لكنه يضيف مباشرة بأن هذا لا يعني أن ما يمر به الرجل أسوأ مما تمر به المرأة من مشاكل. الفرق هو أن تجربة الرجل تختلف عن تجربة المرأة، كما أن الكثير من الرجال لا يكونون مستعدين لانتهاء العلاقة.

من الطبيعي أن يشعر الطرفان بعد الانفصال بأحاسيس كثيرة، منها الوحدة والضياع والشعور بالذنب والغضب والشعور بانعدام أهمية الشخص كفرد. ولكن في حين أن المرأة تتخلص من هذا الشعور بالتحدث عنه إلى أصدقائها، يتكتم الكثير من الرجال على مشاعرهم، حسب ما يقول جف، الذي يعمل كمستشار متخصص في قضايا علاقات الرجال.

يقول جف: 'يحتاج الرجل إلى شجاعة للتحدث عن مشاعره. لكنه من الأفضل للرجال أن يفعلوا ذلك، لأنه عندما نخفي ألمنا فإنه يؤثر على صحتنا العقلية والبدنية'. وهو يشرح بقوله إن الرجال بدلاً من التحدث عن حزنهم بصورة مكشوفة فإنهم في الغالب يحاولون تحمل مشاكل الانفصال أو الطلاق بطرق تؤثر على صحتهم. كما أن بعض الرجال ينسحبون من شلة الأصدقاء أو يقضون أوقاتًا أطول في العمل مثلاً، علمًا بأن بعضهم يلجأ أيضًا إلى إساءة استعمال الكحول أو المخدرات الأخرى لمعالجة حزنهم. لا بل أن البعض قد يلجأ إلى العنف أيضًا. وربما وجهوا هذا العنف أحيانًا ضد زوجاتهم وشريكاتهم اللاتي انفصلن عنهم، أو ربما ضد أنفسهم أحيانًا. هناك ١٢ حالة انتحار بين الرجال نتيجة الانفصال مقابل كل حالة واحدة بين النساء.

إلا أن هناك أدلة أيضًا على أن الرجال الذين يستطيعون التحدث عن مشاعرهم وقت الانفصال يستطيعون التكيف مع الواقع الجديد بصورة أفضل من الرجال الذين لا يتحدثون عنها. إلى جانب الأصدقاء وأفراد العائلة يستطيع الرجل التحدث أيضًا إلى الطبيب أو المستشار الثنائي اللغة في عدد من مراكز صحة المجتمع أو الشيخ أو الكاهن أو بعض المنظمات الاجتماعية. من المنظمات التي تقدم المشورات للناس بعد الانفصال والطلاق هناك Anglican Counselling Centre ورقم هاتفها 9799 (02) و 9311، و Unifam-Marriage-Family Counselling على الرقم (02) 9891 1628، و Relationships Australia على الرقم 9418 8800 (02)،

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر،
إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج
للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.