أنا وأنت على الطريق

النساء يخفين مشاعرهن والرجال يظهرونها

هل تُخفين سيدتي مشاعرك فلا تظهرينها؟ أم على العكس ؟ وماذا عن الرجال هل هم على عكس النساء يا ترى؟ تعالي معي نستمع إلى ما جاء في هذا الخبر تحت عنوان: النساء يخفين مشاعرهن فيصبن بالاكتئاب والرجال يظهرونها فيصبحون عدائيين: وجدت دراسة أمريكية جديدة أن النساء هم أكثر عرضة للإصابة بالقلق واضطرابات المزاج كونهن يلجأن لكبت مشاعرهن. فيما مشاكل الصحة العقلية عند الرجال تتمثل على الأرجح بشخصية معادية للمجتمع وبمشاكل الإدمان كونهم يظهرون مشاعرهم. ونقل موقع لايف ساينس الأمريكي عن الباحثين بجامعة مينيسوتا أن النساء كونهن يلجأن على الأرجح لكبت مشاعرهن، يكن أكثر عرضة للاكتئاب والوحدة، فيما الرجال الذين يسعون لإظهارها ، يصبحون أكثر عدائية وتهورا. وقال الباحثون إن نتائج دراستهم تشير إلى إن جهود منع الإصابة بالمشاكل العقلية، التي تركز على العمليات النفسية الأساسية لكلا الجنسين، يمكن على الأرجح أن تؤثر على نمو الاضطرابات النفسية المتعددة.

ويتابع التقرير ليقول: وفي استطلاعات شملت أكثر من ثلاثة وأربعين ألف راشد أميركي خلال العام الماضي قالت ٢٢% من النساء إنهن عانين من الاكتئاب خلال فترة حياتهن ، مقابل ١٣% من الرجال. وبين الحالات الأكثر رواجاً عند الرجال كان الإدمان على الكحول والشخصية العدائية. فقد تبين أن ١٧% من الرجال أدمنوا على الكحول. في حين ظهرت لدى ٥% منهم شخصيات معادية للمجتمع. فيما أدمنت ٨% من النساء على الكحول وظهرت لدى ٩و١ مهن شخصيات معادية للمجتمع. وقال الباحثون وفقا للنتائج إن الجهود الرامية لمنع حدوث هذه المشكلات النفسية وعلاجها يجب أن تعتمد على الحس كأساس لها. وقال الباحث المشارك في الدارسة نيكولاس إيتون إن " العلاج عند النساء يجب أن يركز على التعاون ومهارات الإدراك لمنع تطور التأمل إلى اكتئاب أو قلق". إلى هنا ينتهي الخبر..

ما رأيك سيدتي بهذا التقرير؟ وما نمَّت عنه الدراسة التي أجروها على النساء والرجال؟ أما أنا فتعليقي هو إذا كانت النساء في بلاد التعبير عن النفس وبلاد الحرية كأمريكا مثلا يلجأن إلى إخفاء مشاعرهن فلا يعبِّرن عما في مكنونات قلوبهن، فما هي الحال

حقوق الطبع محفوظه لخدمة الاذاعه العربية ٢٠١٠-٢٠٠٣

Copyright 2003-2010 Arabic Broadcasting Service

إذن مع النساء في مجتمعاتنا العربية اللاتي يصمتن في مجتمع لا يرحب بتعابيرهن وفي بيئة مغلقة لا تسمح لهن بالمشاركة والتعبير!!!

لهذا نجد يا سيدتي أن الكثير من النساء صامتات في مجتمعنا العربي المغلق خاصة في الأرياف والمناطق البعيدة عن المدن والمدنية. لكن هل هذا ما أراده الله منذ بدء الخليقة للإنسان بشقيه يا سيدتي الرجل والمرأة؟ هل يريد أن يكون الرجل عصبيا وأكثر عدائيةً وتهوُّرا؟ وأن تكون المرأة مكبوتة التعبير ومضغوطة المشاعر والأحاسيس؟ بالطبع كلا.. ومع أنه هناك وقتاً للكلام ووقتاً للسكوت والصمت، إلا أن ما هو معنيٌّ هنا هو عدم كبت أحاسيسنا ومشاعرنا لئلا نصاب بالاكتئاب.

وإن خير مثال على ذلك هو قصة المرأة الكنعانية. هذه سمعت عن الرب يسوع المسيح وعن معجزاته التي صنع فأتت إليه قائلة: ارحمني يا سيد ابنتي مجنونة جدا. فتقدم تلاميذه وطلبوا إليه قائلين اصرفها لأنها تصيح وراءنا. فأجاب وقال : لم أرسل إلا إلى خراف بيت إسرائيل الضالة. فأتت وسجدت له قائلة: يا سيد أعني. فأجاب وقال ليس حسنا أن يؤخذ خبز البنين ويطرح للكلاب. فقالت نعم يا سيد. والكلاب أيضا تأكل من الفتات الذي يسقط من مائدة أربابها. حينئذ أجاب يسوع وقال لها يا امرأة عظيم إيمانك. ليكن لك كما تريدين . فشفيت ابنتها من تلك الساعة. لقد سمع الرب يسوع لأنين قلب هذه المرأة مع أنها كانت من خارج دائرة الشعب الذي أتى منه ولأجله . لأنه وجد عندها الإصرار والمثابرة في طلب الرحمة لها ولابنتها المجنونة جدا. لم يهمها بأنها لم تنتمِ إلى الشعب القديم، بل بثته أحاسيسها وأخبرته بمعاناتها ولم تكتم أمرها ومشاعرها داخل صدرها. لهذا منحها الرب يسوع الشفاء ومدح بالتالي ثقتها فيه وإيمانها به. وهكذا أعطاها سؤل قلبها.

أليست الصلاة هي بث شجوننا لله خالقنا لأنه وحده يسمع ؟ قال صاحب المزامير يوما في هذا الصدد: **لما سكت بليت عظامي من زفيري اليوم كله. لأن يدك ثقلت علي نهارا وليلا. تحولت رطوبتي إلى يبوسة القيظ. قلت أعترف لك بخطيتي ولا أكتم إثمي. قلت أعترف للرب بذنبي وأنت رفعت آثام خطيتي** ..(مز٣٢). نعم يا سيدتي، كبت المشاعر تؤدي بنا إلى مرض في النفس، وكذلك كبت شعورنا بالذنب يؤدي بنا إلى مرض بالروح. فهل تفصحين وتعبرين عما في داخلك من أحاسيس بحاجة إلى العلاج؟

****

حقوق الطبع محفوظه لخدمة الاذاعه العربية ٢٠١٠-٢٠٠٣

Copyright 2003-2010 Arabic Broadcasting Service