

فوبيا الزواج لدى الفتيات

(جاموفوبيا – رهاب الارتباط)

د. ياسر عبد القوي

انتشرت في الآونة الأخيرة ظاهرة خطيرة في مجتمع الإناث والفتيات وهي ظاهرة الخوف من الارتباط أو "رهاب الزواج" وتكمن خطورة الظاهره في تأخر البنات في الزواج أو عزوفهن تماما عن الزواج مما يسبب خللاً في المجتمع وفي الأسر المصرية، وقل من الأسر من يهتدى لتشخيص هذه الظاهره أو كشفها فضلاً عن علاجها ، وكثير من الآباء والأمهات تعزى (ظاهرة رفض البنات للزواج) للأسباب الخفيه مثل " السحر والاعمال أو مس الجن " وهذا يزيد المشكله تعقيدا حيث أنهم يبتعدون عن السبب الحقيقي للظاهره وبالتالي يتأخر العلاج ويتفاقم المرض وتقع الأسر تحت دائرة وهم يصعب التخلص منه وأخيراً احباط وفشل في الارتباط مما يسبب أزمة نفسية للبنات وأسرتهن وأزمة مجتمعيه لازدياد عدد الفتيات والشابات الراضة للارتباط .

الفوبيا (الرهاب):

خوف " لا منطقي " و" شديد " وغير مبرر" من مواقف أو أحوال أو أماكن أو أشياء أو إرتباط أو حيوانات أو حشرات.

الأعراض :

_ كل أعراض القلق النفسي والجسميه بصورة متزايدة مثل (نهجان - سرعه ضربات القلب - اختناق في الصدر - شعور بالسحبان والهبوط - شعور بالدوار - شعور بالتنميل في الجسد والخفقان في القلب - رغبه في التبول - مغص معدى أو معوى)

_ قد يزداد الخوف ويتحول الى عنف وعدوانيه تجاه من يناقشها في موضوع الزواج.

السلوكيات التجنبية!!

لكى يكتمل تشخيص الرهاب او " الفوبيا " عموماً من الزواج أو غيره لابد من أن يتجنب هؤلاء الاشخاص المواقف والأحوال أو الزواج تجنباً شديداً بل والهرب منه وظهور الاعراض بمجرد التفكير فيه أو مواجهته أو مناقشته فمثلاً (يتجنب هؤلاء المرضى : الارتباط او الزواج او حتي فتح مواضيعه "فى حالة فوبيا الزواج " - ركوب مصاعد - السفر - ركوب الطائرات - ركوب المشاريع - الغرف المغلقة - الأماكن العالية - في حالات الفوبيا الأخرى وهكذا)

خطورة رهاب الزواج:

حينما يخاف الشخصى من الثعابين أو الاماكن العاليه يحمى نفسه بالهرب فما بالك اذا أراد الشخص أن يرتبط او يتزوج كيف يهرب من ذلك وضريبة هذا الهرب الفشل فى الزواج ورفض الخطاب.

أسباب رهاب الزواج أو الارتباط:

(Commitment phobia)

1-الخوف من الحميمية:- (fear of intimacy)

خوف الفتاه من القرب المشاعرى والجسدى من الرجل قد يسبب لها الهرب من الزواج ، ويدخل فيه الخوف من نقل المشاعر والأفكار الخاصة وتبادلها مع الشخص المتقدم لها ، بمعنى آخر خوف من أن تحب أو تحب أو تقترب من العريس أو يقترب منها شعورياً او جسدياً .

2-الخوف من المجهول (الخوف من الوقوع فى " فخ " الخروج منه صعب):

تخشى الفتاه من المجهول حيث أن الزواج بالنسبه لها مخاطرة لا تعلم عقباها ،
، واذا أعطت كثيرا فسوف تتألم كثيرا ولسان حالها كيف أضع ثقتى وحياتى
كلها فى يد شخص واحد قد يعرضنى للمخاطر ، " لسان حالها " خايفه أرتبط
وأفشل وأطلق وأشرد أولادى ، الجواز كله معاناه وعذاب وتحكم من الرجال ،
كل التجارب الى حولى فاشله ، كلهم تعساء !!.

3-الخوف من قطع التواصل وفقد المعيشه مع والدى ووالدتى وأسرتى الأساسية.

4-الخوف من العلاقه الجنسيه :

كثيرا من البنات يخافون خوفاً شديداً يصل لدرجه " الرعب " من الاتصال
الجنسي مع الرجال وما يترتب عليه من آلام وحمل وولادة وقد يكون هذا
الخوف بسبب التعرض فى الصغر للاغتصاب والتحرشات الجنسيه أوتخويف
من المحيطين بها من العلاقه الجنسيه.

5-عدم قدرة على اتخاذ القرار :

القدرة على اتخاذ القرار تحتاج الى نفس سوية وثقه بالنفس كبيرة ، فكلما
ضعفت الثقه بالنفس وضعفت القدرة على اتخاذ القرار خافت البنت من أهم
قرار فى حياتها ، ولسان حال الفتاه " كيف أقضى حياتى كلها مع شخص
واحد غريب وبالتالي قد يكون للفتاه علاقه مع شخص ما ولكنها تتقلب عندما
يفاتها فى الزواج وتصبح عندها امرأه اخرى " .

6-الخوف من الالتزام والمسئولية :

كثير من الفتيات عندهم خوف دفين من الالتزام ومسئوليات الزواج والأسرة
وتحمل المسئولية وهذا الخوف قد يزداد لدرجه الرهاب من الارتباط وما يتبعه
من مسئوليات والتزامات .

7-بعض الاضربات فى الشخصيه:

مرضى الاضرابات فى الشخصيه مثل الشخصيات التجنبيه والقلوقه
والشخصيات الهستريه والحديه قد تشعر بالرهاب من الزواج كسمة من سمات
شخصيتها المريضة.

متى تزور الفتاه الطبيب النفسى ؟:

اذا استمر الرهاب مدة ستة أشهر أو أكثر مع ظهور الأعراض وفشل الارتباط بسبب
الرهاب وتكرر هذه الظاهره ويؤدى ذلك لتدمير العلاقات الوليدة.

من الوسائل التشخيصية (اختبار الخوف من الحميمية):

وهذا اختبار يملأه أو يجيب عليه الشخص نفسه (الفتاه) لكى نحدد هل عندها
رهاب الزواج وما درجه حدته ؟ تجيب الفتاه على كل سؤال من الأسئلة ال (35)
بواحد من (5) إجابات (لا مطلقاً / قليلاً / أحياناً / كثيراً / دائماً)

اختبار الخوف من الحميمية

1- أنا اشعر بعدم الراحة اذا اخبرت الطرف الاخر بمشاعر اخجل منها فى الماضى	(1) لا مطلقاً (2) قليلاً (3) أحياناً (4) كثيراً (5) دائماً
2- أنا أشعر بعدم الراحة إذا اخبرت الطرف الاخر بشئ يؤذيني بعمق	(1) لا مطلقاً (2) قليلاً (3) أحياناً (4) كثيراً (5) دائماً
3- أنا أشعر بالراحة لما أخبر الشخص بمشاعرى الصادقة	(5) لا مطلقاً (4) قليلاً (3) أحياناً (2) كثيراً (1) دائماً
4- لو الشخص أو الطرف الاخر متعصب او منزعج بخاف أظهر له انى مهتمه به	(1) لا مطلقاً (2) قليلاً (3) أحياناً (4) كثيراً (5) دائماً

5- أشعر بالخوف من نقل مشاعري الداخليه للطرف الاخر	(1) لا مطلقاً (2) قليلاً (3) أحياناً (4) كثيراً (5) دائماً
6- أشعر بالراحة لما أخبر الشخص أنى مهتمه به	(5) لا مطلقاً (4) قليلاً (3) أحياناً (2) كثيراً (1) دائماً
7- عندى مشاعر قرب كاملة للشخص ده	(5) لا مطلقاً (4) قليلاً (3) أحياناً (2) كثيراً (1) دائماً
8- أنا أشعر بالراحة لما أناقش مواضيع ومشاكل هامه مع الطرف الآخر	(5) لا مطلقاً (4) قليلاً (3) أحياناً (2) كثيراً (1) دائماً
9- أشعر بالخوف من تعهد طويل المدى مع الطرف الاخر	(1) لا مطلقاً (2) قليلاً (3) أحياناً (4) كثيراً (5) دائماً
10- أشعر بالتعصب والنرفزة لما أظهر مشاعر قويه من العواطف للطرف الاخر	(1) لا مطلقاً (2) قليلاً (3) أحياناً (4) كثيراً (5) دائماً
11- أشعر بالراحة لما أظهر مشاعري وتجاربي وأحزاني للطرف الاخر	(5) لا مطلقاً (4) قليلاً (3) أحياناً (2) كثيراً (1) دائماً
12- أشعر بصعوبه عندما اكون كتاباً مفتوحاً مع الطرف الآخر بخصوص أفكارى الشخصية	(1) لا مطلقاً (2) قليلاً (3) أحياناً (4) كثيراً (5) دائماً
13- أشعر بعدم الراحة مع الطرف الاخر لما اعتمد عليه فى الدعم العاطفى	(1) لا مطلقاً (2) قليلاً (3) أحياناً (4) كثيراً (5) دائماً
14- لا أشعر بالخوف لما أشارك مع الطرف الاخر الاشياء التى اكرهها	(5) لا مطلقاً (4) قليلاً (3) أحياناً (2) كثيراً (1) دائماً
15- أشعر بالخوف من الطرف الاخر لأنى لا أريد أن آخذ مخاطرة التأذى نفسياً	(1) لا مطلقاً (2) قليلاً (3) أحياناً (4) كثيراً (5) دائماً
16- أشعر بالراحة لما أحتفظ بمعلوماتى الشخصيه لنفسى	(1) لا مطلقاً (2) قليلاً (3) أحياناً (4) كثيراً (5) دائماً
17- لا أشعر بالانزعاج ولا التوتر لما أكون تلقائياً مع الطرف الآخر	(5) لا مطلقاً (4) قليلاً (3) أحياناً (2) كثيراً (1) دائماً

18- أشعر بالراحة لما أخبر الطرف الآخر بأشياء لا أخبر بها الاخرين	(5) لا مطلقاً (4) قليلاً (3) أحياناً (2) كثيراً (1) دائماً
19- أشعر بالراحة لما اثق في الطرف الاخر وأنقل له مشاعري وأفكاري الدفينة	(5) لا مطلقاً (4) قليلاً (3) أحياناً (2) كثيراً (1) دائماً
20- لأشعر بالراحة لما الطرف الاخر يخبرني بتجاربه الخصوصية	(1) لا مطلقاً (2) قليلاً (3) أحياناً (4) كثيراً (5) دائماً
21- أشعر بالراحة لما أبوح بقصوري واعاقاتي للطرف الاخر	(5) لا مطلقاً (4) قليلاً (3) أحياناً (2) كثيراً (1) دائماً
22- أشعر بالراحة لما يكون هناك رابطة عاطفيه قوية مع الطرف الاخر	(5) لا مطلقاً (4) قليلاً (3) أحياناً (2) كثيراً (1) دائماً
23- أشعر بالخوف من مشاركته أفكارى الخصوصية مع الطرف الاخر	(1) لا مطلقاً (2) قليلاً (3) أحياناً (4) كثيراً (5) دائماً
24- أشعر بالخوف عندما أفكر بعدم القرب من الطرف الاخر	(1) لا مطلقاً (2) قليلاً (3) أحياناً (4) كثيراً (5) دائماً
25- أشعر بالراحة لما أخبر الطرف الاخر باحتياجاتى	(5) لا مطلقاً (4) قليلاً (3) أحياناً (2) كثيراً (1) دائماً
26- أشعر بالخوف لما الطرف الاخر ينغمس فى علاقه معى لا اريدها	(1) لا مطلقاً (2) قليلاً (3) أحياناً (4) كثيراً (5) دائماً
27- أشعر بالراحة لما اكون فى تواصل منفتح وأمين مع الطرف الاخر	(5) لا مطلقاً (4) قليلاً (3) أحياناً (2) كثيراً (1) دائماً
28- أشعر بعدم الراحة لما يكلمنى عن المشاكل الشخصيه	(1) لا مطلقاً (2) قليلاً (3) أحياناً (4) كثيراً (5) دائماً
29- أشعر بالراحة والهدوء لما أكون مع الطرف الاخر	(5) لا مطلقاً (4) قليلاً (3) أحياناً (2) كثيراً (1) دائماً
30- أشعر بالراحة والهدوء لما أكون مع الطرف الاخر وأحكى له عن اهدافى الخاصه	(5) لا مطلقاً (4) قليلاً (3) أحياناً (2) كثيراً (1) دائماً

أسئلته عن الماضي	
31- كنت أشعر قبل كده بالخجل لما أتيتحت لى الفرصه بالتقارب مع الطرف الاخر	(1) لا مطلقاً (2) قليلاً (3) أحياناً (4) كثيراً (5) دائماً
32 كنت بحتفظ بمشاعرى دائماً فى العلاقات السابقه	(1) لا مطلقاً (2) قليلاً (3) أحياناً (4) كثيراً (5) دائماً
33- هناك اشخاص يشعرون بخوفى من التقارب معهم	(1) لا مطلقاً (2) قليلاً (3) أحياناً (4) كثيراً (5) دائماً
34- أنا عملت اشياء فى العلاقات السابقه جعلتتى لا أبنى علاقات قريبه مع الرجال	(1) لا مطلقاً (2) قليلاً (3) أحياناً (4) كثيراً (5) دائماً
35- كثير من الاشخاص يعتقدون أنى إنسانه صعب معرفتها	(1) لا مطلقاً (2) قليلاً (3) أحياناً (4) كثيراً (5) دائماً

ملحوظه (دلالة الإختبار وما يستنبط منه):

الاختبار يتطارد عكسيا مع كشف النفس والقرب والحميمية والاجتماعية بمعنى كلما زادت الدرجات كلما قلت الحميمية والاجتماعيه وزادت درجه الخوف من الزواج والرهاب من الارتباط.

وكذلك الاختبار يتطارد ايجابيا مع الشعور بالوحدة بمعنى زيادة درجات الاختبار يتماشى مع الشعور بالوحدة .

الأشخاص الحاصلون على نتيجة أو درجه عاليه بنات مقتصدون فى العلاقات وعندهم خوف من الحميمية والإرتباط.

إحصائيات:

أعلن الجهاز المركزى للتعبئه والاحصاء على أن نسبه المصريين الذين هم فى سن (35 وما فوق وغير متزوجين وصلت الى (13) مليوناً 10.5 ملايين منهم نساء ،

وفى الكويت وصلت نسبه العزوبه الى 35 % وفقا لبعض الاحصائيات الرسمية .
أما فى السعوديه فقد بلغت سن (35) سنه وما فوق اكثر من (4) ملايين فتاه .
فى الولايات المتحده الأمريكيه يوجد (112) مليون شخص غير متزوج وأعمارهم
فوق سن (18) وهذا يمثل 47% من السكان البالغين.

علاج فوبيا أو رهاب الزواج:

1-يسمح للفتاه بأن تعبر عن مخاوفها بمنتهى الحريه والصراحه والوضوح حيث
أن كتم المشاعر وعدم كشفها يفاقم المشاكل ويزيد المخاوف.

2-التفتي الى تاريخك :

بمعنى نظره الى الوراء الى مرحلة الطفوله ، وهل والداك كان لديهم طريقه
غير غير صحية ادت إلى هذا الخوف ، هل مررتي بتحرشات جنسيه او
إساءات جنسيه سابقاً.

3-لا تكونى مثاليه فى التوقعات : بل ليكن تفكيرك واقعيًا ناحيه الزواج والعريس
، فالتفكير المثالى او التطرفى يفاقم الخوف ولا سيما لما تظهر العيوب لدى
الطرف الاخر ، وكونى ايضا واقعيه نحو العلاقه الحميميه.

4-خذى وقتا كافيا فى التعرف على الطرف الاخر.

5-لا تعيشي دور الضحيه : كثير من الفتيات يعيشون دور المظلومه أو
الضحيه عندما يحدث حالات من الارتباط وينظرون للطرف الاخر نظره
الضحيه للجلاد ويتصورون ذلك ويبنون عليه المخاوف ويحدث هذا دائما في
المجتمعات الذكوريه.

6-أنت لست والدتك ولا والدك وكذلك الطرف الاخر ليس كوالداك ولا كوالديك.

7-اكتسبى مهارات وقدرات للعلاقه الجديده.

8-خذى فكره عن ادارة الازمات والمخاطر وفن مواجهه الضغوط المختلفه
واستعادته الثقه فى النفس.

9-القناعه بأن الزواج سنه وفطره فقد خلق الله حواء اساسا لتكون زوجة قبل أى شئ ، والتسليم لقدر الله وقضائه يحمى من الخوف والرهاب.

10- تطهير اللاوعى من ترسبات الماضى ، وهذا طبعا بمساعدة الطبيب والأخصائى النفسى .

11- العلاج الجمعى والتحدث عن خبرات ومهارات زوجية ناجحه والجلوس مع ازواج وزوجات ناجحين.

12- ناقشى مخاوفك مع الطرف الاخر وناقشى معه احلامك واهدافك ، فقد يزيد هذا من ثقتك فى نفسك ويسهل القرب والحميميه.

13- التركيز على أن الارتباط والزواج ليس فقداننا للاستقلاليه والحريه واعتقاد ذلك أمر غير واقعى لأن هناك كثير من المكاسب والمنافع وهذا يجبر سلبيات الزواج.

14- العلاج السلوكى المعرفى (لدى المتخصصين) وهذا العلاج يشمل : إبعاد الافكار السلبيه الخاصه بالزواج _ الرهاب قائم على مخاوف شديده بسبب الصورة الذهنيه السلبيه عن الزواج ومع العلاج السلوكى المعرفى يحل التفكير الايجابى مكان السلبى.

15- العلاج التعرضى : يتعرض المريض لمواقف ونقاشات ومواجهات خاصه بالزواج ، أثناء هذا العلاج يعلم ويمرن الشخص كيف يحتفظ بهدوءه واسترخائه ومع كثره التعرض والمواجهات والنقاشات يقل القلق والخوف.

16- العلاج العائلى: الاستعانه بالعائلة أمر مهم واشراكهم فى حالة "الرهاب من الزواج " لدعم المريض وعلاجه.

17- العلاج الدوائى

فى الحالات الشدفة قد فحتاف المرصف لأدوفه وعقاففر فقلل هذه المفاوف.