

استشاري نفسي يوضح كيف تقيم علاقتك قبل الطلاق

26 مارس، 2026



قال استشاري الطب النفسي عبدالإله الحديثي، إن ضغوط الزواج وقرار الطلاق يمكن التعامل معها علميًا عبر خطوات واضحة، أبرزها:

تقييم العلاقة: جودة التواصل والاحترام والتفاعل الإيجابي هي أساس الاستقرار، وتشير أبحاث John Gottman إلى أن تفاعل 5:1 من الإيجابيات مقابل السلبيات مرتبط بزواج مستقر.

تمييز نوع المشكلة: بعض المشكلات قابلة للإصلاح مثل سوء التواصل والضغط، بينما المشكلات عالية الخطورة كالعنف أو الخيانة المتكررة نادرًا ما تتحسن دون تدخل متخصص.

مؤشرات الخطر والتحيزات النفسية: النقد والاحتقار والانغلاق النفسي قد تنبأ بالطلاق، والضغط النفسي يزيد من اتخاذ القرارات الاندفاعية وفق Daniel Kahneman.

تنظيم القرار والتدخل العلاجي: يحتاج القرار إلى تهدئة لإعادة

تنشيط التفكير المنطقي، بينما يظهر العلاج الزوجي كالعلاج السلوكي المعرفي أو العلاج المرتكز على العاطفة تحسن 60-70% من الأزواج حسب مراجعات APA.

تحليل الكلفة والمنفعة: أظهرت الدراسات أن الصراع المزمن قد يكون أشد ضررًا من الطلاق الهادئ، كما تؤثر البيئة المشحونة سلبًا على الأطفال.

دور القيم والدين: يعزز الصبر وإعادة التقييم وضبط السلوك، ويرتبط بزيادة الرضا وانخفاض نسب الطلاق.

القرار النهائي: ليس قرارًا عامًا يُفرض من الآخرين، بل يجب أن يكون شخصيًا، واعيًا، تدريجيًا، ومبنيًا على تجربة إصلاح حقيقية.

وأكد الحديثي أن نتائج الطلاق تختلف بين الأشخاص، فبعضهم يتحسن نفسيًا بعده، بينما يعاني آخرون حسب ظروفهم وقدرتهم على التكيف.