

الرجل لا يفهم لغة المرأة المزدوجة

ومع أن أمزجة وشخصيات البعض من الأزواج لا تتبنى دائما بما يريدون، إلا أن ذلك لا يمنع العيش معهم في كنف السعادة، إذ تقللناهم على

شاكلتهم ولم نحاول جاهدين تغييرهم وفرض أرائنا عليهم، لأن محاولة تغيير نمط الطباع والتفكير، يحتاج إلى الكثير من الوعي والجهد، نظرا إلى أنه لا يرتبط بجانب بسيط من حياة الشخص وإنما هو هيكل معقد من السلوكيات والإدراكات، وطرق تمثيل العالم والعلاقات الخارجية، الأمر الذي يحتاج إلى مرونة في التعامل ومحاولة الاستفادة من خبرات الحياة.

تعتقد كلاوديا بونتي، الباحثة البرازيلية الباحثة في العلوم النفسية، أن الرجل لا يفهم اللغة الإزدواجية التي تتقنها المرأة، لكنها قادرة بجملة واحدة أن تغير طريقة تفكيره، بينما لا يجد هو الكلمات التي يمكن أن تؤثر عليها سوى اللغة الرومانسية التي لا يتقنها معظم الرجال.

واستشهدت الباحثة بالأعمال المنزلية التي يمكن أن تستشيط الزوجة بسببها غضبا إذا طلبت منه القيام بها ولم يقم بها على أحسن وجه، رغم أنها تترك مُسبقا أنه لم يترتب على التعمّق في ما تقوم به المرأة، ولكنه ركز دائما على ما يقوم به الرجل.

يمنية حمدي
صحافية تونسية
مقيمة في لندن

تقول معظم الزوجات اللواتي لا يجدن التعامل مع أزواجهن وطباعهم سهلا إنه "ليس من النوع الذي يفهمني"، وقد يتهمن شركاءهم بالعجرفة والأنانية والعصبية والعوانية، وغير ذلك من الصفات التي تبدو من الناحية النظرية والاجتماعية سلبية، وتدفع النساء إلى الشكوى والتبرّم والتحسّر على حظهن العاثر، إلا أنه تلك الصفات المكروهة يمكن أن تتيح للكثيرات الفرصة للتعرف على شخصيات أزواجهن أكثر، واختبار الطرق والسبل المثلى للتعامل معهم، خاصة إذا كانت الزوجات مستعدات للخُلي عن فكرة أن الزوج يجب أن يكون نسخة طبق الأصل منهن، في أفكاره وسلوكه وتطلعاته ونظراته للحياة، ويحاولن جدّيا تكريس الوقت والجهد من أجل العمل على تجاوز المشكلات التي تعترى العلاقات العاطفية.

جميع البشر لديهم تفضيلات معيّنة وطموحات كثيرة، في ما يتعلق بالشركاء المحتملين الذين يرغبون في الارتباط بهم، من قبيل المستوى العلمي والخلفية الثقافية والفارق في السن والرصيد البنكي واللباقة والإناقة والرومانسية... والكثير من الأحلام الوردية التي تُبنى في الخيال، ولا يكون لها في الغالب امتداد في الواقع.

الخيارات العاطفية والمادية التي نرسمها حول شركاء الحياة، ليس بالضرورة أن تتحقق جميعها، فمعظم الناس يرتبطون بشريك لا يتوافق مع المعايير التي حددها مُسبقا، لكن اختلاف الشريك في شخصيته وصفاته - لا يعني أنه شخص سيء، والمشكلة الحقيقية تكمن في أننا لم نستطع بلورة فهم أفضل لجوهره الحقيقي، بمعنى أنه قد يتم الحكم على الطرف الآخر، على نحو سلبي، بناء على مقاييس تقع خارج نطاق سيطرته، وأيضاً على انحيازنا الشخصي، ما قد يقضي إلى خسارة شخص ربما يكون أكثر ملاءمة لنا من غيره.

قال الكاتب الإنكليزي أوسكار وايلد إن "التجربة هي الاسم الذي يطلقه الجميع على أخطائهم". وتطرق وايلد إلى أهمية الوقوع في الخطأ، الذي يعد درسا مهما يمكن أن نتعلم منه الكثير عن الأشياء عن أنفسنا وعن حياتنا.

فعندما نخفق في امتحان كبير فإننا سوف نتمكن من التعامل مع مشاعر الإحباط مستقبلا، وكذلك الأمر بالنسبة للعلاقات الزوجية، فهي تحتاج إلى قدر أكبر من الوعي بطبيعة التوجهات العاطفية والمزاج الشخصي للشركاء، ومحاولة التأقلم مع اهتماماتهم وميولاتهم الخاصة، ومع مرور الوقت نتعلم نحن وهم كيف ندعم بعضنا البعض خلال فترات التوتر الحتمية في الحياة، ما سيساعدنا على اجتياز المطبات والانعطافات التي قد تواجهنا على امتداد حياتنا الزوجية.

الموسيقى تحل مشكلة الخرس الزوجي

خبراء: الموسيقى تعوّض لغة الحوار المفقودة بين الأزواج وتخفف التوتر



علاج دائم للضغط النفسي

العمليات الجراحية البسيطة ومنحهم التركيز في أثناء قيامهم بها. وتزید أهمية الموسيقى في معالجة الاعتلال الأسري مع تفاقم حالة العشوائية السلوكية لدى بعض أفرادها، ويمكن اعتمادها في البيت دون تكبد عبء مالي أو مشقة، ويمكن توفيرها في جميع المنازل عبر الوسائل التقليدية، مثل الراديو والإنترنت.

ويعتبر استشاريو العلاقات الزوجية أن الموسيقى تمثل لغة للتواصل غير المنطوق بين الزوجين، ولما يفقدانه تنهية الحياة الأسرية تقريبا، ويمكن للزوجات استغلالها في تجديد العلاقات العاطفية عبر انغماس هادئة تساعدهن وأزواجهن على الحوار والتفكير عن النفس دون نقاشات حادة، باعتبارها طاقة محركة للمشاعر الإيجابية.

وأشارت اعتماد عبد الحميد، المتخصصة في العلاقات الأسرية لـ"العرب" إلى أن الزوجة عليها معرفة طرق التعاطي الأمثل مع زوجها والتحدث معه بأسلوب يريحه، خصوصا إذا كان عاطفيا، فالرجل يحتاج إلى التعامل بالمودة وإظهار الحب، وهنا تلعب الموسيقى دورا مهما في التعامل معه.

ويمكن استغلال الموسيقى في فترات الانفصال المؤقت أو الخصام بطريقة فعّالة، قد تجنّب الزوجين الحديث المباشر الذي يمتد إلى الغضب والشجار، وعبرها يمكن توصيل رسائل عاطفية تدعو إلى التسامح أو تمثل اعترافا بالخطأ.

وتتزايد أهمية الموسيقى كعلاج للمشكلات الأسرية، فقد يجد الزوجان في إيقاع البيانو هدوءا يواجه صعوبة الحياة، وفي الطبول رقصة صاخبة تحرك مشاعر الحب وتغيّر أجواء الرتابة والروتين في البيت.

المنزل، وبمجرد تناوله الطعام يخلد للنوم وبعد استيقاظه يقضي باقي وقته في تصفح الإنترنت أو النزول إلى المقهى والعودة قبيل الفجر.

وبات التجديد المستمر للموسيقى التي تسمعها علاجا يمنحها إحساسا بوجود شيء جديد، ويساعدها على معرفتها لتغيير سلوك شريك حياتها للأفضل.

وتحاني فثة كبيرة من الأسر العربية من حالة خرس تنتاب الزوجين، لعدم وجود لغة حوار قائمة على التفاهم والاحترام بينهما أو انتهاء الحديث بالخلافات والمشاجرات أو بالتشغال كل منهما في أنشطة معيّنة لا يمكن أن يشارك فيها الطرف الآخر، فيصبح السكوت السمة السائدة في حياتهما.

وترى ياسمين فراج، أستاذة نقد موسيقى لـ"العرب"، إن الموسيقى علاج فعال لمواجهة المشكلات الأسرية، لأنها تعمل على تحسين الحالة المزاجية للأشخاص، فالاستماع اليومي لها كفيّل بمعالجة الأزمات المستجدة في هدوء دون انفصال أو عصبية.

وشدّد خبراء في الموسيقى على أن استماع الزوجين للموسيقى في المنزل لمدة ربع ساعة يوميا يمكنهما من الحصول على نوم هادئ، وبداية يوم جديد تطفو عليه مشاعر التفاؤل وتجنب القلق والتوتر وتحمل الضغوط المعتادة في العمل، بشرط اختيار الموسيقى التي تصاحب الحالة النفسية.

ولفت فراج إلى أن سماع موسيقى هادئة يساعد على الاسترخاء الذهني ويخفض ضغط الدم ويقلل معدل ضربات القلب وهرمونات التوتر. وبات بعض الأطباء يعتمدون عليها كمخدر في

والحديث المتكرر الذي لا يخرج غالبا عن إدارة المنزل على الصعيد المالي أو طلبات الأبناء المالية التي لا تنتهي، وتمثّل ضغطا على الزوج.

وأوضح أحمد عباس، موظف بوزارة الثقافة، لـ"العرب"، أن اصطحاب أسرته لحضور عروض دار الأوبرا المصرية مرتين أسبوعيا كفيّل بتغيير حياته للأفضل، ومواجهة رتابة الحياة اليومية، فكل يوم يعود من عمله ويظل في منزله دون أن يجد نشاطا جديدا يكسر الملل حتى قرّر التمرّد على الروتين وبدء تجربة جديدة.

استشاريو العلاقات الزوجية يعتبرون الموسيقى لغة للتواصل غير المنطوق بين الزوجين، ولما يفقدانه تنهية الحياة الأسرية

وتحضر الكثير من الأسر في الدول العربية الحفلات الموسيقية والغنائية كوسيلة لكسر الملل والتغلب على صعوبات الحياة، حتى أن بعض الأسر توفر جزءا من نفقاتها لصالح حضور حفلة في العطل المدرسية مع أبنائها.

وأشارت مها محمد، ربة منزل، إلى أن الموسيقى تمثل إلهاء جميلا للأشخاص لدفعهم في التفكير في أشياء أخرى غير معاناتهم العاطفية أو المرضية، وهي بفضلها مستمرة في زواجها، فوضع سماعة الأذن والاستماع للموسيقى المحببة تنسيبها المعاناة التي تعيشها مع زوجها سيء الطباع.

وأضافت لـ"العرب"، أن زوجها يحاصرها بالطلبات منذ عودته إلى

أكدت دراسة حديثة تزايد الاعتماد على الموسيقى في البيوت كوسيلة للتخلص من التوتر بين الأزواج والتفكير عن المشكلات، وكعلاج قد يساعد المتخاصمين والمنفصلين عاطفيا في العودة إلى التوازن الوجداني وبدء حياة أسرية جديدة بروح جديدة وحالة نفسية مرتاحة. وأصبح الاستماع إلى الموسيقى وسيلة لمواجهة تفاقم معدلات الطلاق، وتداعياته السلبية على المستويين النفسي والاجتماعي.

محمد عبد الهادي
كاتب مصري

كشفت دراسة حديثة أجرتها منصة "ديزر" العالمية عن عيّنة تضم 4 آلاف شخص من السعودية ومصر، أن استخدام الموسيقى والأغاني كوسيلة علاج في أوقات المرض أو الشعور بالحزن تساعد على التعافي وتهذّب الأعصاب، كما يمكن الاعتماد عليها في تخفيف مرارة تجارب الانفصال العاطفي.

وقال 85 بالمئة من السعوديين من الذين شملتهم الدراسة، إنهم يستمعون للموسيقى كوسيلة لخفض التوتر والعصبية، بينما أكد 72 بالمئة من المصريين أنها تساعدهم في فترة التعافي من المرض، واعتمد 78 بالمئة عليها في الفترات الصعبة التي تلت الانفصال العاطفي أو الطلاق في العودة للتوازن النفسي.

وأكد خبراء علاقات أسرية أن الدراسة توحى بإمكانية زيادة الاعتماد على الموسيقى مستقبلا كوسيلة لمواجهة ارتفاع معدلات الطلاق عربيا، وبلغها معدلات قياسية في مصر التي تسجل حالة كل أربعة دقائق، والأردن التي يبلغ فيها متوسط الطلاق 60 حالة يوميا.

وباتت الموسيقى وسيلة لتلجأ لها أسر عربية لمواجهة أزماتها قبل تفاقمها ووصول الزوجين لمرحلة الطلاق، بعدما اقتنعت الأجيال الجديدة بأن الاستماع إليها طريقة تجعل الحياة أقل ضغطا وتمكن من تفريغ شحنات الغضب المتركة من ضغوط الحياة اليومية.

وتوصلت دراسة "ديزر" - إلى أن المصريين والسعوديين يعتمدون على الموسيقى في إضفاء المزيد من الرومانسية على العلاقة العاطفية التي لا تزال في مراحلها الأولى، والموسيقى الجديدة تساعدهم على استعادة الثقة بالنفس، بعد المرور بتجارب عاطفية صعبة، والمضيّ قدما في الحياة والتعرّف على أشخاص جدد.

وتتعدّى الحفلات الموسيقية حاليا دورها التقليدي في خلق مناخ عاطفي بالتحوّل إلى رحلة أسبوعية للتطهير النفسي، وإلى مجال مناسب لكسر روتينية الحياة اليومية بين الزوجين،

جمال

زيت الخروع لشعر

طويل ورموش كثيفة

قال مصفف الشعر الألماني روبرتو لرايا إن زيت الخروع يعد سر جمال الشعر؛ حيث يساعد على التمتع بشعر طويل ورموش وحواجب كثيفة.

وأوضح لرايا أنه غني بفيتامين E وحمض الريسينوليك، ما يساعد على نمو الشعر ويجعل فروة الرأس. كما يحارب القشرة وتساقط الشعر.

وللاستفادة من هذه المزايا الجمالية، ينبغي تدليك الشعر بزيت الخروع وذلك بمعدل كل يومين إلى ثلاثة أيام للحصول على نتائج ملموسة.

وبالنسبة للحواجب والرموش، فإنه ينبغي وضع الزيت بواسطة أعواد قطنية وتركه طوال الليل ليؤتي مفعوله.



15 مليون طفل خارج المدارس في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا

كما تضم المنطقة "58 بالمئة من اللاجئين وحوالي نصف النازحين داخليا على مستوى العالم". ويشير التقرير إلى أنه "من بين 23.5 مليون طفل في سنة المرحلة الإعدادية في المنطقة هناك نحو 3.5 مليون طفل على الأقل خارج المدرسة و2.9 مليون طفل آخرين معرضون لخطر التسرب من المدرسة".

وتشهد المنطقة بحسب التقرير "أعلى معدلات بطالة بين الشباب في العالم 29 بالمئة في شمال أفريقيا و25 بالمئة في باقي دول المنطقة".

ودعت المنظمة إلى "استثمار متزايد في تنمية الطفولة المبكرة والاستثمار في التعليم المناسب والنوعي وإشراك فاعل للفاعلين والشباب".

كما دعت إلى استثمار متزايد في مرحلة التعليم الإعدادي وتنمية المهارات.

وتشهد منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا نزاعات مستمرة منذ سنوات طويلة أبرزها الحرب في سوريا والنزاع في ليبيا واليمن والعراق، والصراع الفلسطيني الإسرائيلي.

المنطقة". ويعيش أكثر من ثلث الشباب في منطقة الشرق الأوسط، أي نحو 37 بالمئة "في دول هشة ومتأثرة بالنزاع".



لا بديل للمدارس

منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا حيث يشكل الأطفال والشباب دون الـ24 عاما حوالي نصف عدد سكان

سكان منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا بأكثر من الضعف خلال النصف الأول من القرن الحادي والعشرين. وستنقل نسبة كبيرة وغير مسبوقة من سكان المنطقة إلى المرحلة الأكثر إنتاجية في حياتهم.

وأوضح أن "ذلك يهيئ فرصة لتحقيق عائد ديموغرافي - نمو اقتصادي ناتج عن التغيرات الديموغرافية".

وأكد التقرير أن "هذه التركيبة العمرية المتغيرة تمثل فرصة تاريخية للاستثمار في رأس المال البشري ودفع عجلة النمو الاقتصادي، لكن هذا مرهون بوضع الموازنات الملائمة للسياسات وتطبيقها كما ينبغي ضمن بيئة مستقرة سياسيا واجتماعيا".

وأشار إلى أن تلك السياسات الملائمة مثل "تحسين مستوى الوصول إلى فرص الرعاية الصحية والحماية والتعليم وفرص المشاركة المجدية، ستؤدي إلى تحسين فرص التوظيف المنتج، وزيادة متوسط دخل الفرد مما يقضي إلى تحفيز النمو وزيادة الثروة". وبحسب التقرير يوجد حاليا 124 مليون "يافع ويافعة وشاب وشابة في