

فراش الزوجية المنفصل خيار صحي لا يلقى رواجاً

الأسرة المنفصلة تجعل العلاقة الزوجية أكثر سعادة وتعزز شعور الرضا لدى الزوجين



موضة قديمة وغير صحية

مشاكل معينة أثناء النوم كعدم القدرة على إيقاف الشخير بذلك يصبح هناك حاجة لاتخاذ الإجراءات اللازمة لتجنب هذه المشاكل.

من جهته يؤكد الدكتور نيل ستانلي أحد خبراء النوم أنه "غالبا، الأزواج الذين ينامون كل في سرير منفصل يتمتعون بمستوى طاقة عال ويشكل (السرير المنفصل) مفتاح علاقة ناجحة لأنه يعطي للطرفين مساحة خاصة بهما، لذلك حاول تجربة شيء مختلف".

وأشار إلى أن النوم في سرير منفصل ليس له علاقة بعدم وجود علاقة حميمية بين الزوجين، ولكن العديد من الأزواج قد يعانون من الشخير أو النوم الخفيف الذي يجعلهم يستيقظون من أقل حركة تحدث بجوارهم، مثل إضاءة النور أو قيام الزوجة للذهاب إلى الحمام، وبالتالي النوم في سرير منفصل، لكي تتمكن من قضاء ليلة نوم جيدة وتجنب الصعاب والتوتر في النهار الذي ينتج عن عدم الحصول على قدر كاف من النوم ليلا.

من المشاكل وقد كشفنا عن سر النعيم في حياتهما وهو التفاهم والمودة والنوم في سريرين منفصلين.

ويقول سيدني "أنام على سرير منفصل لفترة وفي حالة الرغبة في إقامة علاقة حميمية نجتمع معا في سرير زوجتي". ويذكر الزوجان بأنهما قضيا أفضل اللحظات معا ومعهما ثلاثة أطفال. وكونا معا عائلة رائعة بها المزيد من الحب، واحتفل الزوجان بعيد زواجهما مع اولادهم وأربعة أحفاد واثنتين من أبناء الأحفاد، وفق ما أوردته "الغارديان" البريطانية. ويقول سميث "نأمل أن نصل معا للاحتفال بالذكرى 100 لعيد زواجنا" ويضيف "يمكنك إدراج طقوس رومانسية كل ليلة قبل النوم مثل قبلة محبة واحتضان دافئ لزوجتك ثم الذهاب للنوم في سرير منفصل، لكي تتمكن من قضاء ليلة هادئة أكثر والاستمتاع بعلاقة حميمية أكثر إشارة في الليلة المقبلة. خصوصا أن بعض الأزواج قد يواجه

ينامان في فراش منفصل بالشوق أكثر من الزوجين اللذين ينامان في فراش مزدوج، مشيرا إلى أن هذه الظاهرة تنتشر كثيرا في المجتمعات الغربية التي تعتمد الفراشين المنفصلين اللذين تتوسطهما منضدة، مقارنة بالمجتمعات الشرقية. وأضاف أن المجتمعات الغربية تولي أهمية كبيرة إلى الجانب الصحي وإلى النظافة لذلك لا يعتبر النوم في فراش منفصل دليلا على احترام طرف للأخر، داعيا الأزواج في المجتمعات الشرقية إلى التسرع على نفس المنوال شرط أن تكون لديهم نفس أساليب التفكير، لا أن يكون النوم في فراش منفصل سببا من أسباب الخيانة الزوجية.

ويعتبر الزوجان سيدني سميث البالغ من العمر 97 عاما وزوجته فليس البالغة من العمر 95 عاما والسذان احتفالا مؤخرا بالذكرى 75 لزفافها، مقالاً للزوجين الهانئين بحياة سعيدة خالية

المنفصلة تفيد العلاقة الزوجية وتجعل الزوجين أكثر سعادة، لأنها تشعر كلا منهما بأنه مرغوب بشكل أكبر من الطرف الأخر. وبين أن النوم في سرير منفصل يساعدهم على الاسترخاء، كما يعزز قدرة الطرفين على مواجهة ضغوطات اليوم، بالإضافة إلى أنه يعمل على تقليل التوتر بينهما وبالتالي المشاجرات.

ويسمح نوم الزوجين في سريرين منفصلين، بممارسة الأنشطة الخاصة كالقراءة أو مشاهدة الأفلام المفضلة، مما يعزز شعور الرضا لديهم.

ويؤكد الدكتور هشام الشريف، المختص في علم الجنس والمستشار الأسري المعتمد لدى المعهد الأمريكي لعلماء الجنس أن للسريرين المنفصلين إيجابيات على المستوى السلوكي للزوجين، ذلك أنهما يعتبران حلا لمشكلة الشخير، أو لكثرة الحركة في الفراش.

وقال الشريف "العرب" إنه على المستوى النفسي يشعر الزوجان اللذان

لا يعد نوم الزوجين في فراشين منفصلين دليلا على التباغض أو عدم الرضا، بل هو ظاهرة صحية لها إيجابياتها، ويذهب علماء النفس إلى اعتباره محفزا للاشتياق بين الزوجين وتوطيد علاقتهما الأسرية.



راضية القيزاني
كاتبة تونسية

و كشفت دراسة حديثة أن الانفصال بين الأزواج في السرير ومكوث كل فرد في سريره الخاص إنما هو أمر أفضل للشريكين، وتتمحور أهميته على الصعدين الصحي والعاطفي. فتقاسم الزوجين لفراش واحد يمكن أن يعرضهما لمخاطر صحية متعددة منها خطر الاكتئاب وأمراض القلب والسكتة الدماغية. خاصة وأن النوم أقل من 6 ساعات كل ليلة من شأنه أن يدمر الجهاز المناعي لأنه يزيد من خطر التعرض للأمراض المزمنة ويؤدي إلى الالتهابات والإصابة بأمراض القلب.

وقد تمت مراقبة أدمغة الأزواج الذين ينامون في سرير واحد عبر صور الأشعة وتبين أنهم يستيقظون بشكل متكرر ليلاً بسبب انزعاجهم من تحركات أو شخير الطرف الأخر. كما أن هؤلاء الأزواج لا تتسنى لهم الفرصة في النوم بشكل عميق، أو الشعور بالحرية في تحركاتهم. وشدد الباحثون على أن الشريك الذي يعاني من مشاكل في التنفس ومشكلة الشخير بالتحديد أو التحركات اللاواعية عليه عدم مشاطرة السرير كي يحافظ على الرومانسية في زواجه. وتوصلت الدراسة إلى أن مشاركة السرير قد تكون سببا كبيرا ولكن غير مباشر في الوصول إلى الطلاق بين عديد من الأزواج. كما يرى الأطباء أن عدم حصول الزوجين على قسط كاف من النوم يجعل الجسم ينتج الكثير من هرمون الكورتيزول وهذا الهرمون يؤدي إلى الأرق والتعب مما يؤدي إلى المزيد من المضايقات اليومية التي تبدو غير محتملة للطرفين، بسبب عدم الحصول على ما يكفي من الراحة، في حين أن النوم في سرير منفصل يجعلها أقل عرضة للمشاكل وعدم حدوث خلافات على الأشياء الصغيرة.

ويعتقد بعض الأطباء أن تقاسم السرير سيسمح للناغم الأقوى بسلب حيوية الأضعف. وقد كتب أحدهم عن صبي كان شاحبا، ومريضاً بتقاسم السرير مع جدته، المتقدمة في العمر. وعندما انفصلا ليلا، كان معدل الشفاء سريعا.

يعتبر نوم الزوجين في سرير واحد من أهم الأمور الرابطة بينهما والمؤلفة لقبيلتهما. هذا في زماننا نحن، إلا أن الرجوع قليلا إلى الوراء، وإلى أيام الزمن الجميل، كفييل بأن يغير نظرنا لما يحملها فراش الزوجية من معان رمزية، فحتى الخمسينيات من القرن الماضي، اعتبر الأزواج مشاركتهم لسرير واحد موضة قديمة وغير صحية. وقد دعم الطب وعلم النفس وحتى الدين هذه المقولة.

كما أكد الأطباء على الجانب الصحي للنوم في فراش منفصل واعتبروا أن "الفراشين المنفصلين لكل نائم ضروريان كاهمية أن يكون لكل شخص طبقه الخاص به. فذلك يعزز الراحة والنظافة وإحساس الكياسة الطبيعي الموجود بين البشر".

تقاسم الزوجين لفراش واحد يمكن أن يعرضهما لمخاطر صحية منها خطر الاكتئاب وأمراض القلب والسكتة الدماغية

ولمدة قرن تقريبا بين خمسينيات القرن التاسع عشر وخمسينيات القرن العشرين، كان يُنظر إلى الأسرة المنفصلة كخيار أكثر صحة وأكثر حداثة بالنسبة للزوجين، ولاسيما بعد أن حذر الأطباء من أن مشاركة سرير واحد من شأنه أن يسمح للشخص الأقوى باستنزاف حيوية الأضعف.

واعتقد بعض الأطباء أن تقاسم السرير سيسمح للناغم الأقوى بسلب حيوية الأضعف. وقد كتب أحدهم عن صبي كان شاحبا، ومريضاً بتقاسم السرير مع جدته، المتقدمة في العمر. وعندما انفصلا ليلا، كان معدل الشفاء سريعا.

تحديات تواجه إدراج التربية الجنسية في المقررات المدرسية

التعاون، إلى توحيد الجهود والتعبئة لدعم هذه المبادرة في صالح الشباب المغربي. وأضاف أن هذا اللقاء حول التربية الجنسية الشاملة على مستوى القارة الأفريقية يندرج في إطار تشجيع مشاريع التعاون المتكررة في هذا المجال، من خلال النقاش العلمي والتفكير البناء وتبادل الخبرات والممارسات الجيدة.

ومن جانبه اعتبر عميد كلية علوم التربية، عبدالمطيف كيدائي، الصحة الجنسية والإنجابية من بين المواضيع الأكثر تعقيدا بالنظر إلى أهميتها للمجتمع عموما والأسر والأزواج على وجه الخصوص، لكونها ترتبط بصحة الأم والطفل، مضيفا أن تمكين الشباب والناتسة من تربية جنسية جيدة، في احترام للموروث الديني والثقافي، قد يساعد على إزالة العقبات التي تحول دون التمتع بالصحة الجنسية والإنجابية.

على إضفاء الطابع العلمي على هذا النقاش من أجل تعميق التفكير حول إدراج التربية الجنسية الكاملة في المقررات المدرسية.

ومن جهته، قال ممثل صندوق الأمم المتحدة للسكان في المغرب، لويس مورا، إن الشباب المغربي أضحت أكثر عرضة للهشاشة لأنه يواجه العديد من العقبات التي تعيق انتقاله بشكل صحي من مرحلة المراهقة إلى مرحلة البلوغ، مبرزا أن التربية الجنسية الكاملة في الوسط المدرسي أو خارجه تهدف إلى تمكين الأطفال والشباب، حسب تطور قدراتهم، من المعرفة والقيم التي تمكنهم من تملك نظرة إيجابية عن حياتهم الجنسية.

ودعا بهذه المناسبة، القطاعات الحكومية ذات الصلة والمنظمات غير الحكومية ومراكز البحث والتنمية، ومؤسسات التعليم العالي ومؤسسات التعليم الابتدائي والثانوي، وهيئات

الرباط - يعد إدراج التربية الجنسية في المقررات المدرسية وسيلة لمحاربة المشاكل الصحية والاعتداءات التي يواجهها الأطفال والشباب في القارة الأفريقية، لكن غياب وثائق مرجعية في الغرض، وعدم انخراط المدرسين بالشكل المأمول يجعل الأمر مستعصبا أكثر.

وأكد مشاركون في ملتقى حول "قضايا الصحة الجنسية والإنجابية في القارة الأفريقية" انطلقت أشغاله الأربعاء في العاصمة المغربية الرباط، على أهمية إدراج التربية الجنسية في المقررات المدرسية، وذلك لمواجهة المشاكل الصحية لدى الشباب في القارة الأفريقية.

وشدد المشاركون، خلال الملتقى، الذي نظمته على مدى يومين، الجمعية المغربية لتنظيم الأسرة، وصندوق الأمم المتحدة للسكان، بشراكة مع كلية علوم التربية بالرباط على أن إدماج التربية الجنسية بالمدرسة في الدول الأفريقية يستوجب الأخذ بعين الاعتبار الخصوصيات السوسيو-اقتصادية والثقافية والمؤسسية، وكذلك التمثلات الفردية للشباب حول الحياة الجنسية.

وفي هذا الصدد، أفادت الرئيسة المنتدبة للجمعية المغربية لتنظيم الأسرة، لطيفة الجامعي، بأن غياب وثائق مرجعية في التربية الجنسية يجعل إدماجها في المقررات المدرسية مستعصبا أكثر، مبرزة أن انخراط المدرسين لا يتم بالشكل المأمول لاعتبارات متعددة.

وأضافت أن تنظيم هذا اللقاء يروم فهما أكبر للدينامية الأفريقية في هذا المجال، ويتيح للطلبة الشباب والمجتمع المدني والباحثين مجموعة غنية من الوثائق لفتح نقاش علمي حول الموضوع، مسجلة أن الجمعية حريصة

تقييم نفسي واجتماعي للسياسي

تغير النمط السياسي الدكتاتوري يبدأ فقط عندما يعرف المواطن العادي نطقا ووضعا للسياسي الذي سينتخبه، ومدى استعداده للإقرار بأخطائه وتقبل الرأي والرائي المخالف، وهذا للأسف لا يمكن أن تكشف عنه الشعارات والبراعة.

يمكن للبلدان العربية أن تتعلم من هذا النوع من التقييم النفسي بتوظيفه في عملية اختيار سياسيتها؛ لعله يكون ذا فائدة كبيرة في التوصل إلى نموذج سياسي ديمقراطي.

اعتقد شخصيا أنه إذا ما تم توظيف علم النفس في عالم السياسة، سنصل وقتها إلى المرحلة التي يصبح فيها المواطن قادرا على اختيار أفضل السياسيين ممثلين له بعيدا عن الاختيارات العاطفية والمذهبية التي أضرمت النيران في الأوطان العربية وقتلت وشردت الشعوب.

للأسف الانتخابات الحالية متأثرة بشكل كبير بالفضليات الطائفية والطبقية والعرقية والمذهبية والأيدولوجية، وتغيير كل هذا يمكن أن يكون بطيئا. لكن في غضون ذلك، لا بأس من أخذ فكرة عن اختبار التوظيف الأكثر شيوعا في الأرجنتين، وهو وضع "شخص تحت المظلة". ومن خلال هذا الاختبار يتم قياس كيف يتصرف الشخص وكيف يتعامل مع شيء غير متوقع، ورغم أن هذا الاختبار قد وجد إقبالا كبيرا من قبل شركات التوظيف فقط، إلا أنني أتوقع أن اعتماده أيضا في عالم السياسة سيساهم في تغيير حيوات المواطنين في المغرب على حقيقة المرشحين ولا ينتخب بناء على هيبته أو وعود دفعهم ضريبة الكلام المجرد.

النفسية والجسدية الشاملة هي عملية متعبة على نطاق واسع في الأرجنتين وفرنسا وعدة بلدان في أمريكا اللاتينية وهدفها اختبار الموظفين الأنسب للوظائف، حتى وإن كانت تلك الوظائف لا تتطلب جهدا جسديا أو ذكاء خارقا، فما بالنا بعالم السياسة الذي يحدد مصير شعوب وأمم وأجيال بأكملها.

مع وجود هذا الكم الهائل من الدمار والخراب والفقر والحروب في المجتمعات العربية.. أصبح من الملح أن ندرك أن المشكلة الأساسية تكمن في سوء اختيار المواطن للسانسة.



يمنية حمدي
صحافية تونسية
مقيمة في لندن

معظم السياسيين في البلدان العربية يعتقدون أنهم يعرفون كل شيء، ويتفخرون بذلك على شاشات القنوات التلفزيونية ومنصات وسائل الإعلام، ويتباهون بقدرتهم على إدارة الأمور بقبضة حديدية. وهذه هي طريقتهم، وفكرتهم عن السياسة، ويتعاملون مع شعوبهم كما لو كانوا أفراد عصاباء، ويحاولون أن يربطوهم بالتعذيب والقمع والقتل، لكن من داخلهم يشعرون بأنهم محتالون وقد يكتشف أمرهم في أي لحظة.

تبدو السياسة في معظم البلدان العربية قد وصلت إلى طريق مسدود، وبات لزاما بالآ نقول صناديق الاقتراع وحدها كلمتها، بل يجب أن يتم تقييم السياسيين نفسيا من خلال ما يعرف بـ"التكنيك النفسي"، أو "الختبار الاستعداد"، وهو تقييم مخصص في بعض البلدان لأغراض التوظيف أو للترقيات، لكن لماذا لا يكون أيضا جزءا من عملية الانتخاب، حتى تكون الشعوب صورة نفسية عامة عن المرشحين الذين سيختارونهم، وحتى يتأكدوا من أن أولئك الأشخاص قادرين نفسيا وعقليا على تمثيلهم أفضل تمثيل، ولا يتخذوا بالكليشيات الخارجية والشعارات الفضفاضة، ثم يصابون بعد فوات الأوان بالإحباط وخيبة الأمل، وإذا ما طالبوا بحق يصبحون على باطل ويتم إسكات أصواتهم للأبد.

مقترح التقييم النفسي، ربما يكون غريبا بعض الشيء، فمعلمنا لم يعهده في العالم العربي، لكن الاختبارات



مساعدة على تجاوز العقبات