

الزواج المثالي أو لا شيء

فينكل، أستاذ علم النفس في جامعة نورث ويسترن الأميركية "من المفيد التفكير في الصعوبات، ليس فقط باعتبارها ظروفًا مزعجة علينا تحملها، ولكن أيضًا باعتبارها فرصًا للتعلم من بعضنا البعض ولتعميق العلاقة بيننا، وأنا متفائل بشأن قدرة الأزواج على إحرار تقدم في حل المشاكل".

وشد فينكل في كتابه "الزواج المثالي أو لا شيء" على أن الحب لم يعد كافيًا في هذه الأيام، فما يرغب فيه الناس على نحو متزايد هو أن يعيشوا حياة حقيقية، "إنهم يريدون شريكًا يخرج أفضل ما فيهم؛ وعليهم أن يقوموا أيضًا بالدور ذاته لشريكهم".

وأظهرت الأبحاث أن العلاقة الزوجية تصبح مثينة وقوية، حين يقدر الأزواج وينفس القدر قيمة الحرية واستقلال الفكر، وبالأخص حينما يكونون على استعداد "لقبول الآخر المختلف".

تخاطب إليزابيث باريث براونينغ أبرز شعراء العصر الفيكتوري زوجها في قصيدة تحمل من الحكمة ما يجعلها مثالاً "أحبك، ليس لمجرد من تكون/ ولكن لما أكون عليه عندما أكون معك/ أحبك، ليس لمجرد ما جعلته من نفسك/ ولكن لما جعلته مني/ أحبك بسبب الجوانب التي تبرزها في شخصيتي".

وقد بحث علماء النفس أيضًا في أهمية وجود هوية مشتركة توحد الزوجين، أو ما اصطلح البعض على تسميته بـ"اندماج الهوية"، فعندما يتكلم الزوجان من بناء علاقة تشعرهما بأنهما شخص واحد، فالأرجح أن مقدار الحب الذي يُكنه كل منهما للآخر أهم بكثير من مكان تعليق الصورة.

يمينة حدي
صحافية تونسية
مقيمة في لندن



اختلف زوجان من أصدقائي على مكان تعليق صورة في بيتهم، فقد أصرت الزوجة على تعليقها في الصالون أما الزوج فتمسك بتعليقها في غرفة النوم، وكلاهما كان يحمل وجهة نظر مختلفة، ويصر على تنفيذها في بيته الذي هو في النهاية ملك لكليهما، ووصل الأمر إلى حد التصادم وتبادل عبارات الاتهامات، إلى أن حل ابنها الأكبر المشكلة واستحوذ على الصورة لنفسه وعلقها في غرفته، ومن حسن الحظ أن هذا الموقف قد من بسلا، ولكنه تحول فيما بعد إلى مزحة تندر بها الابن أمامي، عندما حاولت صديقتي أن تلقني بعضًا من دروسها في كيفية قيادة سفينة الزواج بنجاح رغم أمواج الحياة المتلاطمة.

من المؤكد أن هذه القصة تنطوي على دروس محتملة يمكن أن يستفيد منها الكثير من الأزواج في العصر الحالي، أكثر من دروس صديقتي النظرية.

لا شك أن المنزل الذي نسكنه يساهم ولو بجزء بسيط في تشكيل الكثير من جوانب حياتنا الزوجية، فهو المكان الرئيسي الذي تتفاعل فيه، كما أن مساحته وتصميمه ونوعية الأثاث الموجود فيه وحتى نوعية الصور وأماكن تعليقها، لها أهمية كبيرة في تمكين العلاقات الزوجية، فكلمًا كان شعورنا إيجابيًا تجاه البيت الذي نسكنه، انعكس ذلك على تفاعلاتنا مع المحيطين بنا وتراجعت الضغوط والخلافات.

لكن ذلك لن يتحقق إلا عندما يستوعب طرفًا العلاقة الزوجية مفهوم رؤية بعضها للمكان الذي يجب أن يجمعهما ويتفان على أرضية مشتركة توحد رغباتهما وتجعل تطلعاتهما واحدة، عندها فقط يمكن أن يصلا إلى حالة من الانسجام والتعايش القائم على الاحترام وتقدير الاختلاف في الأدوار والرغبات.

يقول إيلي

هل ينقذ إنجاب طفل العلاقة الزوجية المهددة بالانهيار

وجود المزيد من الأطفال يعمق المشاكل بين الزوجين



مصير مجهول

وعاما بعد عام، وتتجدد، ما يزيد من احتمال تكرار الأطفال للنساج ذاتها، مشددين على أن الآباء غير السعداء لا ينجحون في تربية أطفال سعداء.

ومن جانبها قالت الدكتورة أمل لطيف المختصة في الاستشارات الاجتماعية والأسرية والتربوية لـ"العرب" إن "إنجاب الطفل لا يمكن له أن يكون عاملاً لإنقاذ علاقة مهددة بالانهيار، لأن هذا القرار يحتاج إلى أسس مثينة وعلاقة زوجية مستقرة يملاها الهدوء والتوافق لا الصراعات اليومية بين الزوجين".

وأفادت الخبيرة الأردنية "إن ما بني على أسس ضعيفة لن يقوى الأساسات، وإنما يزيد من الحمل ليشكل عامل ضغط لكسر هذه الأساسات وانهاية العلاقة باكملها، ولكن مع ازدياد الخسائر فقط.. فإنجاب طفل يتطلب استقراراً وتوافقاً ثم إدخال عنصر جديد للاتفاق على تربيته".

وتكشفت دراسة بريطانية أن أبناء الطلاق يتضررون من المشكلات الزوجية خلال الزواج أكثر من تضررهم من الانفصال، مؤكدة أن الطلاق يكون أفضل في حالات من أجل نفسية الأطفال أم يجب أن يتحمل الزوجان حياتهما معا بكل مشاكلها لصالح نشئة طفل سوي؟

وأكد الخبراء أن قرار الطلاق الذي تعقبه المعاملة بنحس وعقلانية بين الوالدين يجنبهما الاستمرار في علاقة فاشلة لأسباب وأهمية وفي نفس الوقت يمنح الأطفال الاستقرار النفسي على المدى القصير والبعيد.

بما في ذلك الطفل، إذ يؤثر ذلك سلباً على حياتهم الأسرية وصحتهم النفسية. وأفادوا أن إنجاب المزيد من الأطفال لا يعد أمراً حتمياً لمواصلة العلاقة الزوجية حيث أن الكثير من العلاقات انتهت على الرغم من تواجدهم الكثير من الأطفال، وفي هذه الحالة تكون آثار الانفصال المتأخر أشد صعوبة على الزوجية والأبناء.

وقالت البراهيم "لا أتوقع أن هذا التوجه صائب في وقتنا الحالي فترية طفل ليست سهلة فهو في حاجة إلى رعاية مادية ونفسية وإلى الحماية، ماذا نتوقع من زوجين علاقتهما سيئة، من الذي سيرعى الطفل في هذه الأسرة المهددة بالتفكك".

وأشارت إلى أنه حتى وإن كان إنجاب هذا الطفل أملاً سيجدد الحياة الزوجية ويتفادها من التفكك ويجني العلاقة بين الزوجين، فإنه عندما ننظر بعقلانية إلى المؤشرات بعيداً عن العواطف، على الرغم من أن العلاقة الزوجية تحكمها العواطف، فإنه ليس من الجيد إجبار الشريك على تحمل علاقة فاشلة أو سيئة والتضحية براحةه النفسية والجسدية من أجل طفل.

وكشف الخبراء أن العديد من الأشياء تتحكم في اتخاذ قرار الطلاق، وعلى الرغم من الشعور بعدم القدرة على مواصلة الحياة الزوجية يقف التفكير في مصير الأطفال حالاً أما اتخاذ هذه الخطوة بالنسبة إلى الكثير من الأزواج، ونهبوا إلى أن الرسائل بين الأبوين غير المتحابين تتراكم يوماً بعد يوم

عليها الأنانية، فهي لم تفكر في مصير أبنائها وهذا يعتبر ضرباً من الجنون، لأنها لم تفكر في الطفل الذي سوف تنجبه في ظل علاقة زوجية سيئة يكتنفها التوتر ومصيرها غامض ومهددة بالانهيار في كل لحظة".

إنجاب الطفل لا يمكن أن يكون عاملاً لإنقاذ علاقة مهددة بالانهيار، لأن هذا القرار يحتاج إلى أسس علاقة زوجية مستقرة

وبينت "لكن يجب أخذ وجهة نظرهم بعين الاعتبار عند تحليل الأمور لفهم دوافعهم، ولا يعد تبريراً لإنجاب أكثر من طفل لتعزير أواصر الأخوة ونظراً إلى أنهم يتحملون مسؤولية بعضهم أمراً سيئاً، حيث يبقى إنجاب أكثر من طفل أفضل من طفل واحد. وقد أكدت الكثير من التجارب التي تميزت بانانية الوالدين أن هناك تماسكاً وتحملاً للمسؤولية بين الأشقاء الذين نشأوا في أسرة يكتنفها التوتر والشجار، أكثر من الإخوة المدللين الذين تربوا في عائلة مستقرة، وقد ينطبق هذا الكلام على العلاقات في الماضي".

وأظهر المختصون أن إجبار الزوج على تجنب الطلاق من أجل الأطفال ومواصلة علاقة فاشلة تجعل الأمر أكثر سوءاً بالنسبة إلى جميع أفراد الأسرة

تحرص بعض الزوجات على الحفاظ على العلاقة الزوجية مهما كانت سلباتها ويرين أن الزوج يجب أن يتحمل مسؤولية الارتباط بزوجته حتى وإن كانت العلاقة متوترة، ولا تتوانى الزوجة في الإنجاب ظناً منها أن ذلك سيجعله مضطراً إلى الحفاظ على هذه العلاقة رغم سعيه إلى فك الارتباط الذي يعتبره بمثابة قيد لحريته.

حسينة بالحاج أحمد

تعتقد بعض الزوجات أن قرار إنجاب الأطفال سوف يجعلهن يحافظن على استقرار زواجهن متجاهلات أن هذا الاستقرار لا يعني بالضرورة استقرار العلاقة الزوجية، كما أن هذا الأمر لا يعد غير عادل للطفل فحسب، بل كذلك يزيد من فرص حدوث مشكلات بين طرفي العلاقة، وبنه خبراء العلاقات الزوجية إلى أن إنجاب المزيد من الأطفال قد يزيد من توتر العلاقة بين الزوجين، مما يؤثر سلباً على نشئة الأبناء.

ويرى المختصون أن الزوجية التي تتبع هذا التوجه هي زوجة أنانية تفكر فقط في الحفاظ على علاقتها الزوجية ولم تفكر في تأثير المشكلات الأسرية على نشئة الأبناء وعلى صحتهم النفسية، وعلى مستقبلهم، حيث أن الانفصال في الكثير من الأحيان يكون أفضل بكثير من حياة أسرية تشوبها الخلافات والتوتر. وقالت الدكتورة لمياء عبدالمحسن البراهيم كاتبة رأي سعودية وطبيبة استشارية في طب الأسرة والمجتمع مستغربة "كيف تفكر المرأة في إنجاب أطفال على الرغم من أن علاقتها الزوجية سيئة ومهددة بالانهيار".

وأضافت لـ"العرب"، "التقبت بحكم عملي بامرأة تتبنى هذا التفكير وهي امرأة متعلمة وموظفة ولا تحب زوجها، وحتى زوجها استغرب منها هذا التصرف لأنها يفكران في الانفصال وهي مصرة على إنجاب المزيد من الأطفال مع العلم أن لديها أطفالاً آخرين وعندما سألته عن مبررات هذا التفكير قالت إن إنجاب طفل يمكن أن يجدد الحياة الزوجية وقد يكون حلاً ينقذها من الانهيار".

وأشارت إلى أنه في حال لم يستمر الزواج وتم الانفصال عن الزوج فقد أنجبت أخاً لأبنائها في حال فكرت في الزواج مرة ثانية، وقالت "وربما سوف لن أكون مضطرة لإنجاب أطفال وأبدأ حياتي من جديد".

وتابعت الخبيرة السعودية "الحقيقة فاجاني تفكير هذه المرأة لقد سيطرت

تفاؤل شريك الحياة يقي شريكه من الوقوع فريسة الخرف

وقال تشوبيك "تعد الصحة المهدورة في وقت مبكر من الحياة، إلى جانب بعض العوامل الوراثية، من بين أكبر عوامل الخطر التي يمكن الوقاية منها من أجل التدهور المعرفي، لذلك وفي الأساس، فنحن نعرف أن تكون حالتك الجسدية أكثر صحة أي أن تكون أكثر نشاطاً بدنياً، وأن تتبع نظاماً غذائياً صحياً، وأن تكون أكثر تنقلاً، وأكثر بعداً عن الأمراض الرئيسية يرتبط بتقليل خطر التدهور المعرفي، ولكننا كنا مهتمين أكثر بما يتنبأ بالحياة الصحية. واتضح جلياً أن التفاؤل يساعد كثيراً في ذلك".

وأشار تشوبيك إلى أن "بعض الدراسات أظهرت أن الناس قادرين على تغيير شخصياتهم من خلال الانخراط في أشياء تجعلهم يتغيرون، على افتراض أن لديهم الإرادة للقيام بذلك، ويمكن للناس أن يتغيروا باتجاه التفاؤل قليلاً".

وتابع "يمكنهم تجربة تغييرات كبيرة خلال حياتهم، خاصة بعد أحداث الحياة المهمة. وهناك بعض الأبحاث الأولية التي تشير إلى أنه يمكن زيادة التفاؤل".

يعاني عدد كبير من الأفراد من ضعف الإدراك والخرف. وأوضح قائلاً "كنا متحمسين لمعرفة ما يتنبأ به التدهور المعرفي، واكتشفنا أن الكثير منه يتعلق بالشخص ذاته، ولكن البعض منه يتعلق أيضاً بالشريك الرومانسي".

وتابع تشوبيك "إن المتفائلين يقومون بجميع أصناف الأشياء الصحية، إنهم أكثر نشاطاً بدنياً، ويحافظون على وجبات صحية، ويتجنبون الأشياء الضارة مثل المخدرات والكحول".

وأكد أن "الأمر لا يتعلق فقط بتفكير المتفائلين على أن هذه الجهود سوف تترجم إلى نتائج جيدة، ولكن لديهم سيطرة على هذه الأشياء أيضاً. فالمتفائل هو الشخص الذي يعتقد أن الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية يستحق كل العناء، لذلك غالباً ما يواصل القيام بذلك، لافتاً إلى أن الشريك المتفائل يقضي وقتاً طويلاً مع شريكه.

وتوصل الباحثون إلى أن المتفائلين بمرض ألزهايمر أو أشكال أخرى من الخرف، يركزون كثيراً على خيارات نمط الحياة.

ويصاب شخص بالمرض كل 65 ثانية، مشيراً إلى أن الأشخاص الذين يعيشون حياة أطول من أي وقت مضى، هم من يتمتعون بنظرة متفائلة في الحياة تساعد الشركاء على تجنب الوقوع فريسة للخرف، والضعف الإدراكي.

مساعدة كل طرف في العلاقة الزوجية للطرف الآخر تمكنه من تجنب مشكلات مختلفة مثل التدهور المعرفي

وقال الدكتور ويليام تشوبيك المؤلف المشارك في الدراسة الجديدة "إن العديد من المجتمعات الصناعية تتقدم في العمر بسرعة كبيرة. وهذا يمثل الكثير من التحديات الفريدة التي قد لا تكون مستعدين لها على المستوى الصحي والاجتماعي"، مشيراً إلى أن الناس أصبحوا يعيشون حياة أطول من أي وقت مضى، ونتيجة لذلك سوف

ليوبورك - كشفت دراسة أميركية حديثة، أن تمتع شريك الحياة بنظرة متفائلة للحياة تقي شريكه من الوقوع فريسة للتدهور المعرفي.

وتبعت الدراسة حوالي 4 آلاف من الأزواج في سن التقاعد لمدة تصل إلى 8 سنوات، وأظهرت النتائج أن هناك صلة محتملة بين الزواج من المتفائل ومنع التدهور المعرفي.

ولفت الباحثون في جامعة "ميتشيجان" الأميركية إلى أنه، من خلال النظرة المتفائلة، يمكن للإنسان أن يحافظ على الصحة البدنية والعقلية لشريكه على المدى الطويل، وبينوا أن قوة التفاؤل تكمن في أن مساعدة كل طرف في العلاقة الزوجية للطرف تمكنه من تجنب مخاطر المشكلات الصحية المختلفة مثل التدهور المعرفي، الخرف، ومرض ألزهايمر، حيث يكبر الزوجان معاً.



جمال

أكسيد الزنك يحارب شوائب البشرة

وأكد خبراء الجمال أن أكسيد الزنك يساعد على التخلص من البثور الملتهبة التي تشوه البشرة، إذ يساعد على التقليل من إفراز الزيوت الزائدة داخل خلايا البشرة، ممّا يمنع ظهور الحبوب أو البثور، بالإضافة إلى أنه يساهم في علاج البشرة التالفة.

وأشاروا كذلك إلى أنه يساعد على تجديد خلايا البشرة وتعزيز الكولاجين، ممّا يساهم في شد البشرة والتخلص من الخطوط الرفيعة. كما تعمل مادة أكسيد الزنك كمطرب للبشرة، وتحدّ من جفافها وتجعلها ناعمة ومرنة.



أوردت بوابة الجمال "هاوت دي" الألمانية أن الكريمات المحتوية على أكسيد الزنك تساعد على التمتع ببشرة نقية تشع نضارة وحيوية، نظراً إلى أن أكسيد الزنك يعد سلاحاً فعالاً لمحاربة شوائب البشرة والبثور والندبات. وأوضحت "هاوت دي" أن أكسيد الزنك يتمتع بتأثير مضاد للبكتيريا ومضاد للالتهابات، كما أنه يعمل على تسريع وتيرة شفاء البشرة، ومن ثمّ يحول دون نشوء ندبات ناجمة عن البثور، فضلاً عن أنه يعمل على تهدئة البشرة المهيجة.