

## العطلات الأسرية نعمة أم نقمة

الإجازات حقل ألغام للعلاقات بين الأجيال والأزواج



### اختبار للعلاقات

يتبعها الزوجان تتمثل في أن الإجازات لا تعني الهروب، بل تعني إعادة التوصل مع الآخرين. هذا وكشفت دراسة أنجزتها جامعة كاليفورنيا بسان فرانسيسكو أن الإجازة تعد الطريقة المثلى لتحسين الأداء الإدراكي للإنسان، مشيرة إلى أنها ليست مجرد وقت يقضيه الإنسان متوقفا عن أداء ما اعتاد فعله بشكل عام، بل إنها ذات تأثير كبير ومهم على الصحة النفسية من الآثار الضارة المرتبطة بالتوتر؛ فكلما ابتعد الإنسان عن مشاغل الحياة ومسؤولياتها وبحث عن الاسترخاء لبعض الوقت تغيرت حياته الأسرية والاجتماعية إلى الأفضل.

وأظهرت دراسة أميركية سابقة أن الإجازات من الممكن أن تؤثر في صحة الإنسان العقلية، مشيرة إلى أن هذه التأثيرات السلبية ترجع إلى أسباب عديدة من بينها تزايد إنفاق الأسر في الإجازات والأعياد على الأكل والشرب، وذلك خلافاً للأيام العادية. ولفتت إلى أن العطلة أو الأعياد تعد مناسبات مميزة، حيث يجتمع كافة أفراد الأسرة والمقربين، إلا أنه قد يضطر الشخص إلى الدخول في مناقشات محرجة في شتى المجالات، مما يدفعه إلى الوقوع تحت سطوة محاولة فرض الرأي في الكثير من الأحيان وعدم تقبل الرأي مما يؤثر سلباً على صحته النفسية. وأوضح الخبراء أن الترابط الاجتماعي قد يقلل من التأثير السلبي للجماعات العائلية في الإجازات والأعياد، وهذا بدوره يقلل من التوتر للخلقة، وخطر الإصابة بأمراض القلب.

ما يكون الآباء أكثر صرامة والأجداد أكثر ليونة. وأشار إلى أنه "في الأساس الآباء هم من يقررون القواعد عندما يتعلق الأمر بتربية الأطفال وهذا هو الحال أيضاً خلال العطلات، ولكن يمكن أن تكون هناك بالطبع قواعد قليلة للعطلات فقط. ويمكن للأطفال فهم هذا الاختلاف".

ونبه خبراء العلاقات الأسرية إلى أنه غالباً ما تقع خلافات بين الأزواج في الإجازات بسبب انشغال الشريك عن شريك حياته، أو الاختلاف حول برنامج محدد يتوافق حوله جميع أفراد العائلة.

### العطلات يمكن أن تكون تجربة صعبة بين الأسرة وبين الأجيال إذ غالباً ما تكون هناك خلافات عالقة

وأكدت البحوث أن غالبية الزوجات والأزواج يعتقدون أن قضاء عطلة معاً سيحسن علاقاتهم، وأن الإجازة تعد طريقة مثالية لإعادة الترابط بين الزوجين، كما أن تغير المناظر يبعث دائماً على الرومانسية. وشددت أخصائية العلاقات الأسرية الإنجليزية روزا جون على ضرورة أن لا يكون التنزه خلال الإجازات مكلفاً كثيراً للزوجين، أو يستغرق وقتاً طويلاً، بل إن قضاء ليلة في فندق محلي، أو اكتشاف منطقة قريبة، يمكن أن يكون له نفس أثر القيام بإجازة على شاطئ ساحر، وأهم ما في الأمر هو الخروج والاستمتاع. وأكدت أن القاعدة الأساسية التي يجب أن

تكتسي الإجازات الأسرية أهمية بالغة نظراً لتأثيراتها الإيجابية على كافة أفراد الأسرة، إلا أنها لا تخلو من جوانب سلبية فقد تتحول من مصدر للراحة والسعادة والترفيه عن النفس إلى مناسبة للاختلافات والخلافات داخل العديد من الأسر.

برلين - يستغل أفراد العديد من الأسر فترة الإجازات للتجمع ولقضاء وقت جيد معاً في الطهي والأكل والتحدث، حيث يراهم البعض فرصة لأن يبري الأجداد أحفادهم المحبوبين، ويمكنهم أيضاً البقاء معهم ليكون أمام الأب والأم فرصة للخروج بمفردهما، ولكن في الواقع بعد انقضاء ثلاثة أيام فقط يتلاشى السلام والانسجام ويبدأ الجميع في الاختلاف والجدال.

ويقول إكارت هامر، استاذ علم الشيوخو في الجامعة البروتستانتية للعلوم التطبيقية في لودفيجسبورج بالمانيا، إن هذا الأمر لا يدعو إلى الاستغراب موضحاً أن "العطلات هي في الأساس حقل ألغام للعلاقات وليس بين الأجيال المختلفة فقط ولكن بين الأزواج أنفسهم". وعلى كل حال هناك مصادر لا حصر لها للخلافات، فالطفل ذو الأربعة أعوام لا يريد الذهاب إلى المتحف والوالدان لا يريدان الذهاب إلى الشاطئ مجدداً والجد والجددة لا يريدان مراقبة الأطفال طيلة اليوم أيضاً. ومن ناحية أخرى، لماذا يجب أن يستمر الأجداد في إعطاء الحلوى سرا للصبغ طيلة الوقت؛ ليس الأب والأم صارمين للغاية؟ وبحسب هامر هناك مشكلة هيكلية تكمن وراء الطريقة التي نتعامل بها في العطلات، ويوضح "في الحياة اليومية نرى بعضنا البعض في المساء أو في

## حجب المعلومات عن الشريك سوء معاملة

إجابات لما يحدث. في الأول يراودك شك في نفسك وفي أهميتك وقيمته: هل تراه لا يجدي أهلاً لتفاصيله (وليس لأسراره)؛ ربما يعتقد أنني أصغر وأبسط وأقل من أن أكون في حجم التفاصيل التي يمر بها، أو ربما لا يعتبرني محل ثقة.

وبما أنك على يقين تام من أن عدم إخبارك بهذه التفاصيل ليس نابعا من عدم حبه واحترامه لك وليس نابعا من عدم ثقته، فإن حيرتك تزداد وقدرتك على الفهم تصل إلى أدنى مستوياتها. لماذا يخفي رجل عن امرأة يحبها كل تفاصيل حياته الكبيرة والصغيرة؟ الجواب هو: ليس يسيطر عليها! حجب المعلومات عن الشريك أسلوب من أساليب فرض السيطرة والإخضاع، وكلما زاد جهل طرف بالتفاصيل الخاصة بالطرف الثاني كلما أصبحت عملية "إدارة" أسهل. المعلومة معرفة والمعرفة قوة وسلاح، ومعنى هذا أن تجريد طرف من المعلومة هو تجريد له من سلاح محتمل يمكن أن يستعمله في موقف ما. وقد يعود ذلك إلى طبيعة الشخص الحذرة الذي يحتاط لكل شيء ويحسب أي خطوة حتى وإن كانت من أقرب الناس له، فيحيط نفسه وتفاصيله بسرية مطلقة. وقد ينحأ بعض الأشخاص هذا المنحى الغامض لاعتقادهم أنها تفاصيل غير مهمة، أو لأنهم يرغبون في تجنب حدوث مشاكل أو لطبيعتهم الصامتة والغامضة، كما أن رجالاً كثيرين يتربون على قاعدة أساسية مفادها "لا تخبر امرأتك بكل شيء"، ويعتبرون القيام بذلك علامة على ضعف الرجل أمام شريكته، ولكن على هؤلاء أن يدركوا أن العيش وسط دائرتهم المملقة يربك المحيطين بهم ويشعرهم بالمرارة والعجز والاكئاب، إذ ما الذي يؤلم أكثر من النوم بجانب شخص لا تعرف عنه شيئاً؟

التفاصيل ومهما بدت عادية أو يومية إلا أن تبادلها مع الشريك يشعره بالأهمية والثقة، تحديداً بسبب عابديتها، فنحن في الغالب لا نخبر تفاصيلنا الصغيرة للبعيد بلنا منا أنها لا تعنيهم أو أنها ليست مهمة بما يكفي، لكننا نستطيع أن نتعري تماماً أمام المقربين منا ونشارك معهم أصغر تفاصيلنا وأقلها أهمية وهنا تكمن قوة علاقتنا بهم. الحياة مع شخص يغلف نفسه بالسرية ويخفي أدق وأبسط تفاصيله اليومية، خوفاً أو تحفظاً أو تحفراً أو بنية إخضاع الشريك وتهميشه، تشبه الوقوف على باب مغلق، فلا أحد يفتح ولا أنت قادر على الذهاب والتسليم بأن لا أحد يوجد في الداخل.



لمياء المقدم  
كاتبة تونسية

تكتشفين فجأة أن شريكك فقد محفظته ولم يخبرك إلا بعد أن عثر عليها بايام وأن اتصالات وإجراءات ومكالمات تمت في هذا الغرض دون أن تدري شيئاً. ثم تكتشفين أن صديقاً أخبره أنه سيكون في زيارة للبلد وطبعاً لم يخبرك إلا بعد وصول الصديق ونهاية لمقابلته، وبعدها بايام تكتشفين أن تفاصيل كثيرة تغيرت مع أنه كان ينوي إدخال بعض التعديلات عليها أو أنه أخذها إلى القاراج.

يقول لك إنه ذاهب ليرى صديقاً لم يره من فترة طويلة، ثم يعود ويبيده جهاز لاب - توب، تساليته عن مصدره فيخبرك أن صديقه جلبه معه يطلب منه، وأنه قد كلفه بذلك منذ فترة بعيدة، وأن هذا هو سبب المقابلة بينهما. تحترقين في أمرك، إذا كان هذا هو سبب المقابلة لماذا لم يخبرك من الأول؛ ولماذا لم يخبرك بالاتصالات التي تمت مع الصديق المشترك على مدى أسابيع طويلة من أجل ترتيب هذا الأمر، وحتى عندما علقت منذ فترة على غياب الصديق المشترك لم يخبرك أنه في تواصل معه.

### الحياة مع شخص يغلف نفسه بالسرية ويخفي أبسط تفاصيله، خوفاً أو تحفظاً تشبه الوقوف على باب مغلق

وطبعاً الصدفة وحدها تجعلك تكتشفين هذه الأمور الصغيرة ما يعني أن ما خفي كان أعظم. تبدو كلها أمور بسيطة وتفاصيل يومية عادية من النوع الذي يمر به البشر جميعاً، فلماذا لا يخبرك بها؛ تحترقين في أمرك وتبتدئين في التساؤل: لماذا لا يحدثني بأشياءه؟ لماذا يتكتم على أمور بسيطة ويومية لا يجلب كشفها أي مشاكل من أي نوع؛ والتساؤل الأصعب: لماذا لا يشارك معي تفاصيله رغم أن العلاقة بينهما تسمح بذلك؛ ما الذي يقصده تحديداً؟ بعد كل اكتشاف من هذه الاكتشافات ينتابك شعور سيء ومر كالغلق، وتبتدئين في البحث عن

## الحموات المفتنات.. سبب مناكفات بين الزوجين

لتكوين حياة جديدة خاصة بهما مع بعضهما البعض. وتتفق فليشيتا هابني مع هذا الرأي قائلة "لا يمكن بحال من الأحوال أن تتورث ثائثة إحدى الحموات على زوجة ابنتها وتشتيظ غضباً، إذا كانت تعلم أن ابنتها سيقف في وجهها قائلاً: هذه زوجتي وأنا أقف في صفها".

### كلما طال أمد الصراع كلما زادت الجروح وأدى ذلك إلى زيادة خطر انسحاب أحد الشركاء

وتؤكد ليريزر أن "من المهم أيضاً أن تكوني أمينة ولا تنتقدي والذي زوجك طوال الوقت، ولكن على أي حال، ابحتا عن حل معاً. وإذا لزم الأمر، يمكنك طلب المساعدة المهنية". وتضيف "كلما طال أمد الصراع، كلما زادت الجروح وأدى ذلك إلى زيادة خطر انسحاب أحد الشركاء"، ويرى كايزر أنه بكل تأكيد، أن كلا من الزوجين عندما ينحدر بالقدر الكافي من أسرة المنشأ، تتيسر لهما المساحة

بمئانتهما. وفي معظم الأحوال، لا يعرف بوضوح مدى تجذر هذه التقاليد. وتعتبر الكثير من أشكال وأنماط السلوك التي قد يراها أحد الزوجين طبيعية، ليست كذلك بالنسبة للآخر، نظراً لأنه مر بتجارب أخرى في منزله وسببت له معاناة. بعض العائلات، على سبيل المثال، تكون أكثر تباعداً وغالباً ما يقتصر الترحيب بين أفرادها على التصافح بالأيدي، والبعض الآخر أكثر التصاقاً جسدياً، ويتبادل أفرادها التحية بالعناق. ولهذا تؤكد الأخصائية النفسية فليشيتا هابني قائلة "سرعان ما يتسبب هذا في تولد مشاعر بالرفض، على الرغم من أن الأمر قد لا يكون على هذا النحو".

وتؤكد أخصائية طب الأسرة النفسية أنجيلا ليريزر أنه من بين الطرق التي عايشت معها خبرات جيدة أن توصي مرضاها بالترتيب بصورة أكبر على إبراز النقاط المشتركة أكثر من أوجه الاختلاف. وتعمل الأخصائية النفسية على مدار أكثر من ثلاثين عاماً في مستشفى بلدة سترينج بالمانيا، القريبة من مدينة راتيسبوناً بمقاطعة بافاريا، وهي منطقة ريفية تزمنت فيها مع استمرار عدة

برلين - تؤكد بعض التعليقات على غرار "أمك عكرت صفو الأجواء من جديد"، "تكاتت أيبك السخيفة تصيبني بالتوتر العصبي"، أنه لا توجد أي ضمانات لتتسلم علاقة الحب بين الزوجين أو بين الحبيبين بالضرورة وبصورة تلقائية والديهما أو الحم والحماة. وسواء كانا لطيفين أم لا، الحم والحماة، يتسكلان جزءاً من أي علاقة زوجين. ويؤكد بيتر كايزر، استاذ علم النفس بجامعة فيشتا، شمال غرب ألمانيا أن الحم والحماة يتسببان في مشاكل وصراعات بين نحو ثلثي المتزوجين والرفاق العاطفيين. ويعكف كايزر على دراسة ديناميكية العلاقة بين الزوجين مع وجود الحم والحماة، وكيف يمكن أن يكون هذا صعباً لأن أسباب تصرفاتها وأسباب النزاعات غالباً ما تكون عن غير وعي من جانبيهما. ويوضح أن "الآباء والأمهات أنفسهم هم أشخاص مهمون في حياتنا منذ فترة طويلة قبل زواج الزوجين وتكوين عائلتهما الخاصة"، مضيفاً أن هذه العلاقة قوية للغاية وتخضع لقواعد ولوائح غير مكتوبة يقر أفراد الأسرة

### موضة

## ملابس الجلد والجينز تزدان بالألوان الزاهية



يقال الجلد بالوان زاهية في ربيع 2020 ليمنح المرأة إطلالة جذابة تشيع أجواء البهجة والسعادة. وأوضحت خبيرة الموضة الألمانية، لينا زيمان، أن الجلد يزهو هذا العام بالأخضر والوردي والأصفر والأزرق السماوي والأخضر العشبي ليضفي على المظهر لمسة جريئة تحفظ الأنظار. وللحصول على إطلالة أنيقة تنصح زيمان بتنسيق الملابس الجلد ذات الألوان الزاهية مع اللون الأسود. وكبدل يمكن تنسيقها مع قطع قماشية بنفس اللون أو من نفس العائلة اللونية. كما أكدت زيمان أهمية أن يتمتع الجلد الملون بجودة عالية، كي لا يبدو مبتذلاً. كما يزهو الجينز في 2020 بالوان الباستيل الحاملة ليمنح المرأة إطلالة مفعمة بالرقّة والأفونة. وأوضحت مجلة "أل" أن الجينز يتألق هذا العام بالوردي والأصفر والبنفسجي والأخضر ليضفي على المظهر لمسة جذابة تشيع أجواء البهجة والانطلاق. ولإطلالة أكثر جاذبية وجرأة أشارت المجلة المعنية بالموضة والجمال إلى إمكانية تنسيق الجينز المزردان بأحد ألوان الباستيل مع توب يزهو بأحد ألوان الباستيل أيضاً أو تنسيق درجة فاتحة مع درجة داكنة من نفس اللون كوردي غامق مع وردي فاتح.