العرب
الإثنين 2020/08/17
السنة 43 العدد 11792

تماثل اهتمامات الزوجين أفضل دعامة للعلاقات المستقرة

أهمية وجود شواغل مشتركة بين الزوجين تفوق أهمية الإشباع الجنسي

يؤدي تشارك الزوجين في الهوايات والاهتمامات إلى توطيد العلاقة بينهما، فالحياة الزوجية تتطلب قدرًا من التكامل والمشاركة والمشاعر ويعتمد نجاحها على رغبة كل طرف في خلق نوع من التوازن في العلاقة، وذلك حتى لا تصبح الحياة الزوجية مجرد نوع من التعايش دون وجود الإحساس بالحب.

الأنشطة المشتركة توطد العلاقة الزوجية

لندن - يعتبر اختلاف الهوايات والاهتمامات أمرا شائعا لدى العديد من الأزواج والزوجات، حيث يستمتع الزوج غالبا بممارسة الأشياء المتعلقة بالرجل، في حين تعشق الزوجة الأشياء الأنثوية.

وأكد خبراء العلاقات الزوجية أن الكثير من الأنشطة التي يقوم بها كل من الزوج والزوجة تشهد على الاختلافات الفطرية بين الرجل والمرأة، منبهين إلى أنه لا حرج في أن يكون للأزواج والزوجات ما يعجبهم وما يكرهون على اختلاف شخصياتهم ومواهبهم وخبراتهم. ومع ذلك، سيكون من الخطأ الفادح أن يفترض أحد الزوجين أن كل لحظة من أوقات الفراغ يجب أن تخصص لمصالحه الفضلى واهتماماته، وألا يلتقي الاثنان أبدا.

ولفتوا إلى أنه عندما يكون الأزواج والزوجات مشغولين جدا بفعل ما يريدون، فإنهم يفقدون فرصا مهمة للتواصل مع بعضهم البعض. وبينوا أن تطوير الاهتمامات والهوايات المشتركة يمكن أن يؤدي إلى تقليل الصراع في العلاقة الزوجية وتعزيز فكرة أنك وزوجك فريق واحد. كما أن وجود هوايات مشتركة يمكن أن يساعد الأزواج والزوجات في تعميق شعورهم بالعلاقة الحميمة، والأهم من ذلك كله الصداقة.

> الأزواج والزوجات الذين شعروا باندماج مشاعرهم وأفكارهم لتكوين هوية مشتركة متوازنة علاقتهم أكثر ثقة

ويؤدي تشارك الزوجين في الهوايات والطموحات إلى توطيد العلاقة بينهما، فالحياة الزوجية تتطلب قدرًا من التكامل والمشاركة والمشاعر ويعتمد نجاحها على رغبة كل طرف في خلق نوع من التوازن في العلاقة، وذلك حتى لا تصبح الحياة الزوجية مجرد نوع من التعايش دون وجود الإحساس بالحب.

كما أكد خبراء العلاقات الزوجية أن تشارك الهوايات والاهتمامات فرصة مهمة جدا للتقارب لا يوليها الكثير من الأزواج والزوجات أهمية؛ حيث أنها تقضي على ملل الحياة الزوجية وتولد الانسجام بين الزوجين، مشيرين إلى أن عدم تقدير هوايات شريك الحياة واهتماماته يحدث تباعدا بين الزوجين ويثير خلافات حادة، مما يؤدي إلى إصابة العلاقة بالفتور.

وتربط الكثير من البحوث واستطلاعات الرأي بين السعادة الزوجية والهوايات والأنشطة المشتركة، حيث كشفت دراسة أجراها معهد بيو، أن 64 في المئة من المستجوبين أكدوا أن وجود اهتمامات مشتركة هو أمر مهم في الحياة الزوجية، ويفوق في سلم الأولويات أهمية الإشباع الجنسي في العلاقة، والاتفاق حول المواقف السياسية.

ونبه الباحثون إلى أن المهم في الزواج ليس ما يقوم به الزوجان معاً، بل كيف يتفاعلان أثناء القيام به، مشيرين إلى أنه يمكن لأي نشاط أنيثير المشاكل بين الشريكين إذا كانا يتصرفان بشكل سلبي تجاه بعضهما البعض.

وبينت الدراسة أن النقد اللاذع، حتى في بعض المهارات الثانوية، هو واحد من أربعة سلوكات مدمرة تبين أن الزوجين في النهاية سوف ينفصلان.

وأشارت إلى أن هناك مؤشرا آخر على التناغم بين الزوجين، وهو نسبة التفاعلات الإيجابية والسلبية بينهما، التي يجب أن تكون 20 في المئة إيجابية مقابل 1 في المئة سلبية في كل موقف يمارس فيه الشريكان نشاطا مشتركا.

وكشفت دراسة أجراها موقع "إي هارموني" البريطاني شملت أكثر من ألفي شخص، لتقييم علاقاتهم العاطفية وعوامل شعور الأزواج والزوجات بالرضا، من أجل تحديد أهم سمات ومؤشرات السعادة، أن الشركاء -الذين وصفوا علاقتهم بأنها سعيدة للغاية- يتشاركون في نفس الصفات الشخصية والآراء السياسية والخلفية العلمية.

وقال الكاتب فرانك أوليتو -في تقريره الذي نشره موقع "إنسايدر" الأميركي- إنه على الرغم من أن كل علاقة بين شخصين لها ظروفها وخصوصياتها التي تميزها فإن العلاقات الناجحة بشكل عام تميزها صفات وأسرار مشتركة.

وأكدت الدراسة أن الأضداد لا تتجاذب إذ أن الشركاء الذين لديهم الاهتمامات والهوايات نفسها أكثر سعادة في حياتهم الزوجية. ولتحقيق هذا يجب أن يتشارك الزوجان صفات أخرى، مثل إستراتيجيتهما في إدارة الخلافات وحلها، ذلك أنه إذا كان أحد الزوجين على سبيل المثال يفضل التحدث بهدوء أثناء الخلافات، بينما الطرف الآخر يمارس الصراخ، فإن الأمور لن تسير بشكل طبيعي بينهما.

ولفتت إلى أن شركاء الحياة الذين لديهم الاهتمامات والهوايات نفسها أكثر سعادة، مبينة أن الأزواج والزوجات السعداء أكدوا أهمية التوافق في التوجهات السياسية. ولو لم يكونوا يؤمنون بالقناعات السياسية نفسها، لتحولت النقاشات إلى خلافات.

وأظهرت دراسة أخرى أن النساء يكن أسعد في العلاقة حين تتفق قناعاتهن السياسية مع قناعات أزواجهن، كما أن الزوجين يكونان أسعد حين يعليان بنفس القدر قيمة الحرية واستقلال الفكر.

وبحث علماء النفس في تأثير الشعور بوجود هوية مشتركة تجمع الأزواج والزوجات، وهو ما أطلقوا عليه مصطلح "اندماج الهوية". وكشفت دراسة أنجزتها الباحثتان كورتني وولش، وليزا نيف من جامعة تكساس أوستن أن الأزواج والزوجات الذين شعروا باندماج مشاعرهم وأفكارهم لتكوين هوية مشتركة متوازنة بدت علاقتهم أكثر ثقة، وكانوا أقدر على التعامل مع المشاكل الزوجية.

وبينوا أنه لو نجح الزوجان في الوصول إلى علاقة يشعران فيها بأنهما أصبحا شخصا واحدا، فالأرجح أن مسألة التشابه والاختلاف لن تكون بنفس درجة الأهمية، حيث تجمع الاثنان سمات وقيم مشتركة.

وقال الخبراء إن العثور على هوايات للقيام بها من قبل الزوجين يعتبر الطريق الأمثل لكسر الرتابة والملل في العلاقة الزوجية، لافتين إلى أن هذه الهوايات من شأنها تقوية العلاقة الزوجية وخلق جانب مرح فيها مما يعيد لها بريقها وحيويتها.

وأوضحوا أن دخول الزوجين إلى المطبخ معا مثلا لإعداد الطعام سويا يؤدي إلى تحسين التواصل بينهما ويعزز قدرتهما على التواصل بشكل جيد في مجالات أخرى من حياتهما، ويمكن تحويل هذا النشاط إلى عادة أسبوعية أو شهرية حيث يقومان بالطهي سوياً ويعدان عشاء رومانسيا وكأن المناسبة ليلة موعد غرامي.

وأفادوا بأن جميع الأنشطة بالتأكيد ستكون ممتعة إذا قام الزوجان بممارستها معا، سواء كان النشاط هو الخروج إلى التسوق معا أو مشاهدة فيلم أو متابعة مباراة في كرة القدم على سبيل المثال، فالأكيد أن هذه الأنشطة ستضخ الحياة في العلاقة الزوجية وتبعد عنها الفتور والملل.

وكشفت دراسة حديثة أن ممارسة الزوجين للتمارين الرياضية معاً تنطوي على العديد من الفوائد الجسدية والنفسية، حيث تخلق جواً من التعاون والتشارك بينهما، وتعزز العلاقة بينهما.

وأشارت إلى أن ممارسة الزوجين للتمارين الرياضية معاً تزيد من إصرارهما على الالتزام وتحقيق اللياقة البدنية المطلوبة.

ونصح المختصون بممارسة رياضة جديدة مع شريك الحياة، ومحاولة خلق جوّ من المنافسة معه، لتحقيق هدف معين من خلال التمارين الرياضية، فهذا يحفز نشاط الزوجين، ويعمل على تحسين أدائهما بشكل تلقائي ما يعود بالفائدة على الطرفين.

وقد تكون المنافسة الصحية بين الزوجين أفضل طريقة لإعادة إحياء الإثارة في علاقتهما وتعزيز العاطفة تجاه شريك الحياة. ويمكن أن يكون التدريب معاً ووضع تحديات جديدة، وسيلة رائعة لإحياء الحب من جديد بين الطرفين.

وتوصلت الدراسة إلى أن وجود شخص آخر معك أثناء ممارسة الرياضة يؤثر إيجاباً على أدائك ونشاطك، مبينة أن وجود شريك حياتك معك، سيجعلك تشعر بأنك أكثر كفاءة ويدفعك إلى بذل المزيد من الجهد.

كما أظهرت أن الروابط بين الأزواج والزوجات الذين يمارسون الرياضة سويا، تصبح أكثر قوة مع مرور الزمن، وتعزز تركيزهم على الأمور الإيجابية في حياتهم أكثر من التركيز على المشاكل والأمور السلبية.

وقال إريك هيجمان، استشاري العلاقات والمؤلف، "أكدت الدراسات أن الرياضة مفيدة للغاية بالنسبة إلى العلاقة الزوجية؛ إنها تخفف الضغط والشعور بالإحباط وتزيد الرغبة الجنسية".

وبين ينس كلاينرت، مدير قسم الصحة وعلم النفس الاجتماعي بمعهد علم النفس في الجامعة الألمانية للرياضة ومقرها كولونيا، أنه "عندما يمارس الزوجان الرياضة معاً، يرى كل طرف شريك حياته في دور مختلف وهذا مفيد للعلاقة". وأوضح "أنتما بحاجة إلى العمل معاً وتحديد ما الذي تريدان تحقيقه. يجب أن تتفقا على الغرض من هذه الرياضة وممارسة التمارين سوف تفيدكما، هل تريدان ببساطة قضاء وقت معاً أم هدفكما الرئيسي هو تحسين لياقتكما البدنية؟".

وقال كلاينرت "من المهم التخطيط لجلساتكما المشتركة لممارسة التمارين بشكل شامل، تحتاج أنت وزوجك إلى تحديد طول فترة التمرين وكثافته وتكراره، وحددا مواعيد ثابتة له"، مضيفا "يجب أن تخططا لها بحيث تتناسب بشكل جيد مع جدولكما اليومي".

أرملة عراقية تسعى لمساعدة النساء على تحقيق الاستقلال المالي عن طريق مشروع طبخ

بغداد - تسعى الأرملة العراقية مهيبه أدهام يوسف (أم عماد)، التي تدير مطبخا لصنع الوجبات الجاهزة لسكان الموصل، إلى تمكين المزيد من النساء من تحقيق الاستقلال المالي.

وفقدت أم عماد اثنين من أبنائها في الحرب على تنظيم الدولة الإسلامية في الموصل وتوفي زوجها وبرحيلهم انقطع مصدر رزقها. وقررت الأرملة البالغة من العمر 55 عاما على الفور تحويل منزلها إلى مطبخ صغير تبيع منه الأطعمة الجاهزة وعينت أرامل ونساء أخريات للعمل معها.

وقالت أم عماد "النساء مضطهدات وخاصة في الموصل، فالرجال ينظرون إليهن بشكل مختلف، ويقولون لهن 'أنت مطلقة، أنت أرملة، عار عليك أن تعملي في مكان يعمل فيه الرجال'. ومن العار أن تخرج المطلقة أو الأرملة".

وكبر مشروع أم عماد بمرور الوقت فاستأجرت مكانا أكبر وعينت أكثر من 20 مطلقة. ويتلقى المطبخ الطلبات عن طريق الهاتف ومواقع التواصل الاجتماعي ويقوم بإيصالها إلى الزبائن.

وليست هناك بيانات رسمية عن أعداد الأرامل اللاتي فقدن عوائلهن في الحرب على تنظيم الدولة الإسلامية لكن تقريرا في عام 2017 أعدته المفوضية العليا لشؤون اللاجئين التابعة للأمم المتحدة قدر أعدادهن بالآلاف.

وتحلم أم عماد بتحويل مطبخها إلى مطعم كبير لتتمكن من مساعدة المزيد من النساء. وقالت "لقد وظفت عاملتين في بداية مشروعي، وعندما رأينا إقبالاً، قمنا بتطوير المشروع واستأجرنا منزلاً أكبر مساحته 400 متر مربع حتى تتمكن العاملات من العمل بحرية، وقد وصل عددهن إلى أكثر من 20". وأضافت "حلمي أن يتحول هذا المصنع إلى مطعم كبير وأقوم بتعيين النساء".

وقالت أم رضا، وهي أرملة تعمل معها، "أنا أرملة وليس لدي معيل ومصدر رزق. لا أريد الاعتماد على الصدقات والناس. لذلك طلبت من أم عماد أن تجد لي وظيفة حتى أتمكن من الاعتماد على نفسي".

> تحتاج الأرملة إلى مثل هذا العمل حتى لا تتوسل إلى الآخرين ويجعلها تشعر بأنها عنصر فاعل في المجتمع وقوي

وقالت أم عماد "من الناحية المادية، أنا بحاجة إلى هذا المشروع من أجل الاعتماد على أنفسنا بدلاً من الاعتماد على المنظمات والمساعدات. وفي نفس الوقت أقدم المساعدة للأرامل والنساء المحتاجات. تحتاج الأرملة إلى مثل هذا العمل حتى لا تتوسل إلى الآخرين ويجعلها تشعر بأنها عنصر فاعل في المجتمع وقوي".

وقُتل الكثير من الرجال على يد متشددي تنظيم الدولة الإسلامية أو في غارات جوية أو بنيران المدفعية تاركين خلفهم الآلاف ممن كانوا يعيلونهم من النساء والأطفال.

مشروع أم عماد الصغير تبني عليه أحلاما كبيرة

موضة

الجاذبية عنوان موضة الحلي في صيف 2020

تمثل الجاذبية عنوان موضة الحلي في صيف 2020 لتمنح المرأة إطلالة ساحرة تخطف الأنظار.

وأوضحت مجلة "آل" أن هذا الموسم يشهد رواجا كبيرا للأقراط المستديرة السميكة والمعروفة باسم "Chunky Hoops" وكذلك خاتم التوقيع (Signet Ring)، الذي يمتاز بحجمه السميك ليوحي بالفخامة والأبهة.

وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن العملات المعدنية الذهبية تزين هذا الصيف كلا من القلائد والأقراط، مشيرة إلى أنها تستحضر في الذهن صورة الآثار الرومانية والإغريقية.

وبالإضافة إلى ذلك، تلفت بعض موديلات القلائد الأنظار إليها من خلال الحلقات الكبيرة.

ومن جانبها أوضحت الرابطة الألمانية للحُلي والساعات، أن الأقراط تأتي بتصاميم ضخمة وطويلة للغاية تصل إلى الكتف. وللمزيد من الجاذبية يمكن ارتداء أقراط غير متماثلة، أي قرط طويل وآخر قصير أو قرط كبير وآخر صغير.

وأضافت أن القلائد الثقيلة ذات الحلقات تشهد رواجا هذا الموسم، كما أن إطلالة الطبقات رائجة بقوة؛ حيث يتم المزج بين عدة قلائد تختلف فيما بينها من حيث الطول.