

# العلاقة الزوجية تحتاج إلى إجازة لكسر حالة الملل والروتين

## الانفصال المؤقت أسلوب وقائي يكبح تطور المشكلات الزوجية



تجديد المشاعر الرومانسية أساسي بعد التباعد

وأوضحت بن عرفى لـ "العرب" أن العلاقة بين الزوجين أصبحت تعاني من الفتور والروتين بسبب انشغال كل طرف بتلبية احتياجاته والقيام بمسؤولياته مما أثر سلباً على حياتهما المشتركة وعزز الضغوطات والخلافات، فكان لا بد من خلق فسحة لكسر الروتين.

وأضافت أن ذلك يتم من خلال برمجة إجازة موحدة لكسر نمط الحياة الروتيني وتجديد طاقة الحب والانسجام بين الزوجين، مما يجعلهما يتعمنان بالراحة في مكان وزمان بعيدا عن ضغوط الحياة اليومية، ويكون هذا دافعا ومحفزاً لمواصلة البذل والعطاء من جديد وإحياء شعلة الحب بينهما.

ولا ترى المختصة التونسية أن أخذ كل طرف في العلاقة الزوجية إجازة منفردا سيفيد الطرفين، مشيرة إلى أنه في مقابل ذلك سيكون له أثر سلبي على علاقة الزوجين الحميمة.

ونبهت إلى أنه يمكن لكل طرف أخذ مساحة خاصة به لممارسة الأنشطة التي يحبها دون الحاجة إلى انفصال الزوجين المؤقت الذي تعتقد أنه يمكن أن يخلق أزمة ثقة بينهما في المجتمعات العربية.

الحياة عن الأسرة لأكثر من أسبوع قد يؤدي إلى تقالعه مع الوضع الجديد الذي يكون فيه أكثر حرية وابتعادا عن ضغوط الحياة الأسرية اليومية ومشكلاتها.

**عند العودة من الإجازة وفترة التباعد، لابد من اتخاذ وقت لتجديد المشاعر الرومانسية لأنها هي الهدف الأساسي من تلك الإجازة**

كما يرى البعض أن الإجازة من شأنها إحداث الفجوة والشقاق بين الزوجين، لأنها عادة ما تأتي على إثر الملل والرتابة، ما يدفع الشخص إلى الابتعاد متناسيا مشكلات الطرف الآخر، وهنا تقل درجة الاهتمام والارتباط النفسي بين الزوجين.

وأكدت الأستاذة مروى بن عرفى الاختصاصية والمعالجة النفسية في تونس أنه في خضم نسق حياة متسارع يعرف العديد من الضغوط والتغيرات التي لها تأثير نفسي واجتماعي على العلاقات وخاصة على وقع الحياة الزوجية.

بالاتفاق مع الشريك، إضافة إلى أن الوضوح والصراحة والحوار الهادئ أمور مطلوبة بين الزوجين، خصوصا عند التعرض للآزمات الزوجية التي تتطلب حلاً مرضياً لكلا الزوجين. ولفتوا إلى أن الإجازة الزوجية تعد حلاً وقائياً يمكن أن يحافظ على استقرار الحياة الزوجية ويمنع انحدارها إلى مرحلة الطلاق الصامت، حيث إنها يمكن أن تتيح البعد عن نمطية العلاقة وتقيد العادات وكثرة الالتزامات الضاغطة.

وحذر الخبراء من خطورة طول مدة الإجازة الزوجية وتكرارها على العلاقة بين الزوجين، حيث إن ذلك قد يكون مؤشراً على عمق الخلافات الزوجية وفقدان أساليب العلاج التي يتبعانها، وبذلك كلما نشب خلاف بينهما يكون الانسحاب الخيار الأفضل لهما، مما يؤدي إلى تقادم هذه المشكلات.

ويتقبل الكثيرون في المجتمعات العربية إجازة الزوج في حين لا يتقبلون هذه الخطوة إذا طالبت بها الزوجة التي هي في حاجة أكثر إلى هذه الإجازة للراحة والانسرخاء والتخفيف من أعباء العمل المنزلي ومسؤوليات الأبناء، وترفض بعض الزوجات فكرة الإجازة الزوجية، معتبرات أن ابتعاد شريك

يعاني الكثير من الأزواج حالة من الروتين والملل والفتور التي تصيب العلاقة بين الزوجين بسبب ضغوط الحياة والمسؤوليات التي يكادهاها والتي تكون دافعا في الكثير من الأحيان إلى زيادة الخلافات بينهما، ويشدد خبراء العلاقات الزوجية على ضرورة أخذ طرفي العلاقة إجازة نظرا لما لها من فوائد في تجديد العلاقة بينهما.

حسينة بالحاج أحمد

ومرة في المساء للاطمئنان على بعضهما بعضا، كما يفضل ألا تتجاوز مدة الإجازة الزوجية الأسبوعين.

وأكدوا أن الهدف من الإجازة الزوجية هو تجديد المشاعر فلا تجب العودة من الإجازة والحديث عن المشاكل مباشرة، بل يمكن أن يقضيا أسبوعا بمحبة ومشاعر ومن ثم يناقشان ما يريدان مناقشته وحله.

وأوضح الخبراء أنه خلال هذه الفترة يختلي كل طرف بنفسه، ويحاول أن يعيد ترتيب أوقائه، ليس بقصد البحث عن عيوب الآخر، بل بقصد تلمس الأعدار له وذلك بسبب الشعور بالاشتياق إليه، الذي يولد بعد أيام قليلة من الابتعاد.

وأشاروا إلى أن الانسرخاء وعدم التقيد بروتين الحياة والمسؤوليات والابتعاد عن التوتر والواجبات والصراعات اليومية تعود على العلاقة الزوجية بثمار رائعة، فالمدة التي تمر كفيلة بإعاش الذاكرة، واستدعاء المشاعر الحلوة التي كانت مغيبة عن الزوجين تحت وطأة الإيقاع السريع والثقيل للحياة الزوجية.

وأفاد الدكتور جاسم المرزوقي استشاري الطب النفسي، أن الإجازة الزوجية تمنح الزوجين فرصة استعادة الحسابات واكتشاف شخصية الآخر عن بعد، وتفجر بداخلهما طاقات لم يكتشفاها من قبل ولكن بشروط أهمها ألا تطول مدتها حتى لا تزيد مشاعر الحيرة لدى الزوجين، وهي مشاعر يستحسنها الإنسان بعيدا عن الالتزامات اليومية، والواجبات التي لا تنتهي تجاه الآخر فتضخم مشاعر الحيرة المفاجئة ويصعب معها تقلص هذه المشاعر.

ولفت إلى أن الإجازة تحد من مظاهر السلوكيات السلبية التي تترافق اجتماع الزوجين دائما في مكان واحد وأوقات طويلة وهذا الأمر يولد مشاعر الملل والرهبة في الهروب من شريك الحياة، فالابتعاد يؤدي إلى تاجيح الحياة العاطفية والاشتياق.

ونبه إلى أنه إذا جاءت هذه الإجازة بسبب كثرة الخلافات والمشاحنات الزوجية، فإن ابتعاد الزوجين عن بعضهما يعتبر قرارا غير مدروس، ويكون فقط من أجل الابتعاد عن المشكلات وتاجيلها وليس حلها، لافتا إلى أن أخذ إجازة طويلة مهما كانت مدتها، لن يؤدي إلى حل المشكلة بل سيؤدي إلى

أكد أخصائيو العلاقات الأسرية أن الابتعاد لبعض الوقت يعيد شحن طاقة الإشتياق بين الزوجين ويحررها من مسؤوليات الزواج وما يصاحبها من ضغوط. وأفادت الدكتورة صابرين جابر، الكاتبة والباحثة المصرية في العلاقات الأسرية، أن أي علاقة زوجية تحتاج إلى إجازة، بالاتفاق بين الطرفين على مدة محددة، لكسر حالة الملل والروتين الزوجي.

وأضافت جابر في أحد البرامج التلفزيونية، أنه على الزوج والزوجة اتخاذ قرار بقضاء إجازة لفترة في أي مكان هادئ بعيدا عن ضغوط الحياة اليومية وروتين الحياة الزوجية، مع عدم التواصل أو الاتصال بينهما خلال فترة الإجازة بينما يخصص وقت ليتمكن الطرفان من الاطمئنان على بعضهما، دون الدخول في تفاصيل الحياة اليومية، والتركيز على الهدف الرئيسي من تلك الإجازة وهو تجديد المشاعر.

مروى بن عرفى

خلق فسحة من شأنه القضاء على الروتين بين الزوجين



وتابعت أنه عند العودة من الإجازة وفترة التباعد، لا بد من اتخاذ وقت لتجديد المشاعر الرومانسية لأنها هي الهدف الأساسي من تلك الإجازة، وشددت المختصة المصرية على ضرورة تحديد الهدف من قضاء الإجازة، لكي يتم تجديد العلاقة الزوجية وتنشيطها مرة أخرى حتى تستمر الحياة دون ضغوط أو مشكلات بينهما، مع البعد كل البعد عن الحديث في المشاكل التي تعترضها لها خلال الإجازة، وفق تعبيرها.

وشدد المختصون على ضرورة جلوس الزوجين سويا ومناقشة موضوع الإجازة للوصول إلى اتفاق على مدة الإجازة ومكانها، كما أشاروا إلى أن الإجازة الزوجية يجب أن يرافقها التخفيف من التواصل هاتفيا، أي عدم ملاحقة كل من الطرفين الآخر بالهاتف ولكن يفضل أن يكون عدد مرات التواصل في اليوم مرتين فقط، مرة في الصباح

جمال

## حيل تعالج ظهور الشعر في الذقن لدى النساء

ويرى خبراء التجميل أنه قد يكون من المفيد جدا بالنسبة إلى بعض النساء الالتزام بنظام غذائي وحياتي صحي وذلك بإنقاص الوزن الزائد في حال كن يعانين منه بالإضافة إلى الالتزام بالرياضة وعناصر الغذاء الصحية التي ستساهم في المحافظة على موازنة الهرمونات وتفاعلات المواد في أجسامهن.

كما يؤكدون أن هناك مجموعة من الخيارات التجميلية التي بإمكان المرأة اعتمادها لمعالجة الشعر الزائد في حال كان نموه ناتجا عن عامل مؤقت أو عامل وراثي، كإزالته بالشمع، أو الخيط، أو الليزر أو الإبر.

قال المركز الاتحادي للتنوعية الصحية إن ظهور الشعر في الذقن لدى النساء لا يمثل مشكلة جمالية فحسب، بل صحية أيضا؛ حيث إنه يندرج بمشاكل صحية خطيرة.

وأوضح المركز الألماني أن أسباب ظهور الشعر في الذقن لدى النساء تتمثل في زيادة هرمونات الذكورة مقابل نقص هرمونات الأنوثة أو استخدام عقاقير دوائية تحفز هرمونات الذكورة أو وجود تكيس حول المبايض أو تضخم الغدة الكظرية أو أسباب نفسية تتعلق بالقلق والتوتر العصبي. لذا ينبغي استشارة الطبيب لتحديد السبب الحقيقي الكامن وراء ظهور الشعر في الذقن.



## كيف يمكن للآباء تفسير شعور فقدان لأبنائهم بشكل صحيح

"لقد نام"، لتبرير غياب الشخص الميت لأنها قد تجعل الصغار يخافون من فكرة السفر والنوم.

**الأطفال يعيشون تجربة الألم الناجم عن وفاة أحد أفراد الأسرة أو حيوانهم الأليف، ما يجعلهم يشعرون بالوحدة والخوف والقلق**

كما ينصحون الأمهات بأن يكن على استعداد لردود فعل متنوعة، مثل الغضب على الطبيب مثلاً لأنه لم ينقذ الجسد، وأحياناً الشعور بالذنب.

ويعتبرون أنه من المهم مناقشة فكرة الإجهاض بما يتناسب مع عمر الطفل إن كانت فكرة الموت ظهرت بسبب موت الجنين، خصوصا أنه قد يشعر بعدها بالذنب بسبب أنه مثلاً كان يشعر بغيرة وتمنى في سره لو يموت ولا يأتي.

ولا يقلل علماء النفس من التعامل مع الأمر بالكيفية نفسها في حال موت حيوان الطفل الأليف، محذرين من الاستخفاف بالأمر لأن الأم قد تقلل بذلك من قيمة الفكرة ذاتها، كما أنها ستعلمه الرحمة إذا اهتمت بالأمر بالقدر نفسه.

وينصح خبراء علم النفس الآباء بشرح الأمر بكلمات مناسبة لعمر الأطفال، فمثلا يمكنهم استخدام معتقداتهم الروحية والدينية في شرح الأمر لكن بشكل لا يرهيبهم كاستخدام مفهوم الجنة بدلا من المقبرة وشرح شكل الجنة بما يتناسب مع عمر الأطفال.

ويؤكد خبراء التربية أنه يوجد نقص كبير في قصص الأطفال التي تعالج فكرة الموت وكذلك في الدراسات وحتى في دروس مناهج التعليم في العالم العربي ويرون أن دور الآباء يصبح ذا قيمة كبرى في مرافقة أطفالهم في لحظات الفراق التي يعيشونها وينصحون بالإجابة عن أسئلتهم مهما كانت بسيطة في نظريهم أو ساذجة.

بدورهم ينصح علماء النفس الأم بان تتقبل أسئلة طفلها، وتجنب عنها بصدر رحب دون تذمر أو هروب وأن تشجعه على سؤاله فهذا يحسن من نفسيته ويجعل عقله مفتوحاً أمامها، فتستطيع معرفة ما يدور في داخله. ويرى علماء النفس ضرورة شرح الأمر للطفل منذ البداية إذا كان أحد أفراد أسرته مريضا أو مسنا، محذرين من الكلام عن الموت قبل حدوثه. كما يرون أنه من الأفضل عدم استخدام عبارات مثل، "لقد سافر" أو

والمحبة لأن هذا ما يحتاجون إليه. ويؤكد الباحثون أن تهيئة الطفل لاستيعاب فكرة الموت دون خوف لا تتم بطريقة واحدة، مشيرين إلى أن أهم عاملين هما الصدق واستخدام كلمات مناسبة لعمره. ويقدم الباحثون بعض الخطوات التي تساعد الوالدين على تهيئة الطفل لاستيعاب فكرة الموت دون خوف أو هلع، ومن ذلك أن يكونا صادقين ولا يكذبان أبداً ويتجنبان قول إن الشخص الذي لم يعد موجوداً سافر أو غير ذلك من الحجج الكاذبة.



تهيئة الطفل لاستيعاب فكرة الموت لا تتم بطريقة واحدة