

صمت الزوج ولا مبالاته يجعلانه جارا لا شريك حياة

انعدام التفاهم واحترام الآخر يعرض العلاقة الزوجية للخلل



انشغال الزوج بأموره الخاصة يبعده عن عائلته

ويشير خبراء العلاقات الزوجية إلى أن هناك عدة طرق للتعامل مع الزوج الصامت وينصحون الزوجة بأن تتجاهل ذلك وترد عليه بطريقة تشعره بأنه هو الخاسر جراء هذا السلوك حتى تقطع عليه طريق الاستمرار في هذا السلوك. وتضيف أن هناك فروقا بين الكراهية والنفور؛ فالشائع أن يكون هناك نفور بين الزوجين في مرحلة أو أخرى من تاريخ زواجهما، لكن الكراهية هي درجة حادة وشديدة وتنطوي في الكثير من الأحيان على العدوان في شكل أذى بدني أو مادي أو نفسي أو معنوي.

وتؤكد أنه بمرور الوقت قد يحدث نفور بين الأزواج لعدة أسباب، بعضها قد يكون موضوعياً كعدم حرص كل طرف على أن يضيء معنى جديداً على حياة الآخر، ومن هنا تدخل العلاقة الزوجية طور الرتابة والملل، كما أن إهمال أحد الطرفين إظهار المودة للطرف الآخر -وهو المطلوب الضروري في الحياة الزوجية- يجعل الحياة مملة ومحبطة للطرفين.

أسرته، فعلى سبيل المثال عندما يشاهد الطفل أباه وهو يحقر أمه تظلل هذه الصورة مطبوعة في خياله حتى عندما يتزوج فيعتقد أن تلك هي الطريقة المثلى للتعامل مع المرأة.

وتضيف أن هناك فروقا بين الكراهية والنفور؛ فالشائع أن يكون هناك نفور بين الزوجين في مرحلة أو أخرى من تاريخ زواجهما، لكن الكراهية هي درجة حادة وشديدة وتنطوي في الكثير من الأحيان على العدوان في شكل أذى بدني أو مادي أو نفسي أو معنوي.

وتؤكد أنه بمرور الوقت قد يحدث نفور بين الأزواج لعدة أسباب، بعضها قد يكون موضوعياً كعدم حرص كل طرف على أن يضيء معنى جديداً على حياة الآخر، ومن هنا تدخل العلاقة الزوجية طور الرتابة والملل، كما أن إهمال أحد الطرفين إظهار المودة للطرف الآخر -وهو المطلوب الضروري في الحياة الزوجية- يجعل الحياة مملة ومحبطة للطرفين.

من تكون الزوجة مستمعة جيدة وتتجنب العناد والإلحاح في المناقشات، ومن الأمور المهمة أيضاً تبادل الهدايا بين الزوجين في المناسبات.

وتقول سوزان فورو عالمة النفس إن الأسباب التي تدفع الزوج إلى معاملة زوجته بطريقة سيئة وكأنه يكرهها وبصمت عن الحديث أمامها سواء في البيت أو في الخارج تعود إلى البيئة التي عاش فيها الزوج.

وترى فورو أن الزوج الذي يكره زوجته بهذه الصورة غالباً ما يكون ضحية تعسف عاشه وسط

التي تعني التخلي عن المشاعر بشكل كامل تجاه الآخر، وعدم إبداء الاهتمام بأي أمر يتعلق بالشريك. وتؤثر اللامبالاة على الزواج وقد تتسبب في إنهائه إذا لم يقم أي من الطرفين بمحاولة إنقاذ العلاقة وإنعاشها مجدداً.

وتقول رانية القفصي (أربعينية متزوجة وأم لطفلين) إن صمت زوجها ولا مبالاته جعلها تعتبره جاراً لها لا شريك حياة، فزوجها لا يهتم بشؤون البيت وحاجيات أطفاله ولا يعرف حتى مقاسات أحذيتهم.

وقالت القفصي، لـ "العرب"، "زوجي يتصرف وكأنه لا يعيش معنا تحت سقف واحد، هو دائماً مشغول البال وكثير التفكير ولا يابه بأمور البيت".

وأشار الدكتور ضياء المندلاوي إلى أن بعض النساء يعانين من مشكلة الزوج الصامت، وهذا الأمر لا يتناسب مع طبيعة الزوجة فهي تحب المشاركة والتحدث إلى زوجها في كل الأمور، ومهما كانت أسباب هذه المشكلة فإنها تؤدي إلى الجفاء العاطفي وفقر العلاقة بين الشريكين.

وقال المندلاوي الباحث الأكاديمي وأستاذ التربية وعلم النفس العراقي، لـ "العرب"، "قبل التطرق إلى أسباب الموضوع وطرق

معالجته يجب التأكيد على أن الضفظة عند الرجال أقل بكثير قياساً بالنساء، وهو ما أثبتته نتائج الدراسات العلمية في مجال التربية وعلم النفس".

وبينت الدراسات أن التعبير عن المشاعر الإيجابية أو السلبية عند الرجال له طرق كثيرة غير الكلام، وأهم تلك الطرق الصمت والسكوت، لذا على الزوجة أن تستوعب هذا الأمر وتتفهم مواقف زوجها. أما عن أسباب الصمت عند

الرجال فهي عديدة وفي مقدمتها أن بعض الرجال بطبعهم ميالون إلى الصمت، فضلاً عن محدودية قدرة تحملهم لمشاكل الحياة، ذلك أنه عند حدوث مشكلة معينة أو عندما لا تجد زوجاتهم أسلوب الحوار ويختلفن المشكلات يتجنبون النقاش معهن.

وتشير الإعلامية العراقية أسماء عبيد إلى ما يسمى بالخرس الزوجي أو الصمت بين الزوجين، وتشبه الزوج الذي لا يتحدث مع زوجته بالحجر الجامد الذي لا حياة له وحاله كأي شخص غريب لا يمت للزوجة بصلة.

وتقول عبيد إن هناك نساء لا يتحدثن مع غرباء نهائياً، وليس كلهن؛ فربما بعضهن يصادفن غربياً يستمع لهن أكثر



رانية القفصاني
صحافية تونسية

يؤكد مستشارو العلاقات الأسرية أن الطريقة التي يعامل بها كل زوج زوجته في الحياة اليومية هي السر الذي يقف وراء نجاح العلاقة الزوجية أو فشلها أو توقفها.

ويعد الإهمال والفقر في الحياة الزوجية من أصعب الأمور التي يعاني منها أغلب الأزواج حالياً، وذلك بحكم الاستقرار واستقرار أحوال الأسرة. لكن إذا زاد ذلك عن حده وشعرت المرأة بإهمال زوجها لها، خاصة عاطفياً، فقد يؤثر بشكل بالغ في حالتها النفسية، ويمتد ليشمل جميع جوانب حياتها، ما يشكل خطراً على علاقتها بزوجها في المستقبل.



ضياء المندلاوي
الصمت لا يتناسب مع طبيعة المرأة التي تحب المشاركة في الحديث



أسماء عبيد
الزوج الذي لا يشارك زوجته اهتماماتها أشبه بالحجر الجامد

ويؤكد استشاريو الطب النفسي أن الإهمال واللامبالاة من علامات الخلل في العلاقة الزوجية، ويعزفون اللامبالاة بكونها عدم إيلاء الأشخاص أو الأشياء اهتماماً وعدم الإكتراف بهم، وقد تكون حالة فريدة أو متكررة عند الفرد ولها أثرها على علاقات الأفراد بالآخرين والعلاقات الزوجية.

ويرى المختصون أن من شأن اللامبالاة التأثير على الزواج والتسبب في إنهائه إذا لم يقم أي من الطرفين بمحاولة إنقاذ العلاقة؛ ذلك أن الخلافات الزوجية الأخرى غالباً ما تنطوي على التعبير عن المشاعر السلبية كغياب الثقة وخيبة الأمل أو انكسار القلب أو غير ذلك، ورغم الصعوبة التي يواجهها الزوجان في طلق هذه المشكلات إلا أن جميعها تعني أن كليهما يكثر بالآخر وتعييه تصرفاته وكلامه، على عكس اللامبالاة

التنزه في الطبيعة يحقق فوائد جمّة للجسد

نصائح

هز الرضيع جيئة وزهابا يحدث تلفا جسيما في الجسم والمخ

برلين - حذرت مجلة "بيبي & فاميلي" الألمانية الوالدين من هز الطفل الرضيع بغرض تهدئته وإيقاف صراخه؛ فقد يؤدي ذلك إلى حدوث تلف جسيم في الجسم والمخ.

وأوضحت المجلة المعنية بالأسرة والطفل أن عضلات الطفل الرضيع تكون ضعيفة للغاية، وبالتالي يتعذر عليها الحفاظ على ثبات واستقرار الرأس الذي يكون كبيرا وثقيل نسبيا.

لذا يتأرجح الرأس عند هز الطفل بشكل يخرج عن السيطرة. وخلال ذلك يصطدم المخ، الذي يكون حساسا للغاية،

اللون الأخضر يحمل معنى التوازن والهدوء والتناغم. ويجفز التعرض لهذا اللون الغدة النخامية ويرخي العضلات. ويزيد من مستويات الهستامين في الدم. كما يسمح الخروج في الهواء الطلق بالسيطرة على مستويات السيروتونين، وهو الناقل العصبي الذي ينظم المزاج والسلوك والشهية.

المساحات الخضراء مفيدة خصوصا للأشخاص الذين تكون قدرة المخ لديهم على التحكم في الأفكار السلبية محدودة

وبحسب الدراسات ينعكس الوجود وسط الطبيعة إيجابا على عواطف قوية كالضغط النفسي المزمن بالإضافة إلى تخفيف مشاعر القلق، كما تقلص هذه الممارسة احتمال الإصابة بالأمراض النفسية التي يسببها الضغط النفسي. كذلك تسمح أجواء الطبيعة بتخفيف ضغط الدم ومستويات هرمونات الضغط النفسي وزيادة معدلات "الإيبونكتين" الذي يحمي من البدانة والنوع الثاني من السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية.

الريف؛ حيث يرتفع لديهم خطر الإصابة بالانتكاس والفصام (الشيزوفرينيا) واضطرابات الخوف والقلق. وبالنسبة للأطفال، فإن الدراسات أظهرت أن التنزه في أحضان الطبيعة يساهم في التخفيف من حدة المتاعب لدى الأطفال المصابين بفرط النشاط ونقص الانتباه.

كما أظهرت نتائج الدراسات أن الأطفال، الذين يعيشون في بيئة محاطة بالمسطحات الخضراء، يتمتعون بقدرة أكبر على مواجهة المواقف الحياتية المسببة للتوتر النفسي. ولتحقيق الاستفادة المرجوة ينصح البروفيسور ميكالسين بالمواظبة على التنزه في أحضان الطبيعة بمعدل لا يقل عن ساعتين ونصف الساعة في الأسبوع.

ويشير الخبراء إلى أن الغابات تشكل مكانا ممتازا لاسترجاع الهدوء المفقود، كما أن الانغماس في أجواء الطبيعة تحول منذ فترة إلى مفهوم مثبت علميا وأصبح شكلا علاجيا معروفا.

وبشكل الخروج للتنزه والتواصل مع الطبيعة علاجاً مثاليا لأسلوب الحياة القوضي. وبالإضافة إلى تخفيف حدة الضغط النفسي، تكشف الدراسات أن 67 في المئة من الناس يشعرون بسعادة إضافية خلال التنزه، مشيرة إلى أن

ويسري الدم بصورة أفضل في مناطق المخ المسؤولة عن الشعور بالاسترخاء والهدوء النفسي، كما تعد المساحات الخضراء مفيدة على وجه الخصوص للأشخاص، الذين تكون قدرة المخ لديهم على التحكم في الأفكار السلبية محدودة.

وبالإضافة إلى ذلك، أثبتت الدراسات أن سكان المدن يتعاطون مع التوتر النفسي بصورة سيئة مقارنة بسكان

ميونخ - للتنزه في أحضان الطبيعة فوائد جمّة للجسد والنفس على حد سواء. وقال البروفيسور أندرياس ميكالسين أخصائي الطب الباطني، "إن نتائج دراسة كندية أظهرت أن التنزه في أحضان الطبيعة لمدة 20 دقيقة له تأثير إيجابي على الصحة؛ حيث يهدئ النبض وينخفض ضغط الدم ومستوى التوتر، بينما يتم تنشيط جهاز المناعة".



التنزه ينشط جهاز المناعة