

## الفشل ليس المصير الأكيد للزيجات التقليدية

### التفهم والأهداف المشتركة يذيان الحدود النفسية بين طرفي الزواج التقليدي



البحث عن الأشياء المشتركة يعزز الروابط بين الشخصين

ذلك أن يحفظ لكل منهما شأنه ومكانته لدى الآخر. ويشير غانم إلى أن الغضب يؤثر على العلاقات الزوجية التقليدية، فعندما ينفجر أحد الطرفين غضبا أثناء الحوار قد يؤدي ذلك إلى تعقيد العلاقة، وقد يجعل الطرف المقابل يفاجأ بملامح شريكه الغاضب وقد ينفر منه أو يختار تجنب النقاشات ويلجأ إلى العزلة. وينصح المختص النفسي بمحاولة اكتشاف الأسباب التي أثار غضب الآخر قبل الحكم عليه، وإذا كان الشريك يرغبان في تحويل العلاقة من كونها تقليدية إلى علاقة قائمة على الحب، فستكون البداية من خلال تقييم المشاعر السلبية التي تتحكم في الشريك، ومعرفة الأسباب التي أثارته غضبه مثلا، ثم البحث عن حلول لتلك المشكلات للوصول بالعلاقة إلى درجة مريحة للطرفين.

في إلغاء الحدود النفسية التي عادة ما تترسب بين طرفي العلاقات التقليدية، لذلك ينصح بأن يتشارك الزوجان في النجاحات على سبيل المثال، كان يعتبر أحد الطرفين أن نجاح الشريك في أمر له أثره الإيجابي على العلاقة بينهما، ويجعل الطرف الناجح ينظر إلى شريكه نظرة اعتراف بالجميل وإعجاب وفرح، خاصة إذا لم يكن معتادين على هذا. النجاح المشترك يدخل تغييرا في نوعية العلاقة، ويدخل جانبا آخر فيه الطمانينة والاعتراف بالجميل وعدم الخوف على النفس والأهداف الشخصية، ما من شأنه أن ينقل الزوجين إلى مرحلة أكثر تقدما في الإحساس ببعضهما البعض. وفي المقابل، لا بد من الاعتراف بفضل الشريك على شريكه، فمن شأن

من جانب آخر يساعد النظر إلى الحاضر والأصل في مستقبل أفضل والسعي لبناء أسرة متماسكة وسعيدة الزوجين على الاقتراب أكثر من بعضهما البعض، كما أن هذا الأسلوب يسهل عليهما بناء علاقة قوية تنطلق من نفس الأهداف والطموحات المشتركة بالتفاهم على خطط معينة بشكل ودي وموحد، ويشترط في ذلك أن تكون لدى الطرفين قابلية تخطي الأوقات العصيبة معا، فإن لم يكن ذلك متاحا يسجد الطرفان أنفسهما يتعدان تدريجيا عن بعضهما البعض، ويفقد كل منهما اهتمام الآخر، ويستطيعان استكمال الحياة سويا. ويؤكد استاذ الطب النفسي بجامعة عين شمس، محمد غانم، أن مشاركة كل شيء بين الزوجين من الأمور التي تسهم

على شيء ما قوام به الشريك، أو تقديم هدية، لأن ذلك يؤثر كثيرا في العلاقات من هذا النوع، ويمنح كل طرف من الأطراف فرصة الإحساس بالآخر. ويوضح غانم أن خطوة البحث عن الأشياء المشتركة، سواء في الهوايات أو الطموحات الشخصية والمشتركة كذلك التي تهم البيت والأبناء ومستقبل الأسرة، من الأمور التي تعزز الروابط بين الشريكين، وتشعر كلا منهما بأهمية الآخر، ويمكن أن تكون هذه الطموحات بأشياء بسيطة وتلبي حاجيات ومتطلبات يرغب فيها الزوجان في الحياة اليومية وتنفذ بصورة اعتيادية، ويفضل أن تكون حول الأسرة، كأن يسعيا إلى تعليم بعضهما كيفية التخطيط لرحلة، أو التفكير في تجديد المنزل أو شراء أشياء يحتاج إليها الأبناء.

تنتهي بعض علاقات الحب إلى الزواج، ولكن أحيانا يكون مصيرها الفشل بعده، في المقابل هناك نوع من العلاقات الزوجية التي تنقلب فيها الآية حيث يسبق الزواج الحب، ولكنها قد تنجح وتستمر وتثمر عائلة مترابطة قائمة على انسجام تام بين الزوجين رغم أن أحدهما تلى الزواج وبني على أساس العشرة وأحيانا على أساس الرغبة في الاستقرار وتكوين أسرة.

#### سعاد محفوظ

تشكل المسافة بين الشريكين قد تتحول إلى عائق في حل مشكلاتهم المشتركة. ويرى غانم أنه حينما تطرأ تلك التنازلات والسعي لتقبل الآخر كما هو، ويجب ألا يمانع في تقديم تنازلات من شأنها تصحيح مسار العلاقة بينهما، كما أن محاولة خلق صداقة مع الشريك من الخطوات الهامة التي تغير مسار العلاقة إلى الأفضل، حيث أنها تكون مقدمة لإدخال المشاعر الإيجابية على العلاقة. ويؤكد المختص أن الكثير من علاقات الحب بدأت بصداقات، وتكثرت في نهاية الأمر بالزواج، لذلك لا مانع من أن يصادق الرجل شريكه، ويشاركها في ممارسة الهوايات على سبيل المثال أو في أعمال المنزل، خاصة أن ذلك سيجعلها يجتمعان كثيرا، ما يدفعها إلى تجاذب أطراف الحديث، وقد يكون من بينها التطرق إلى الأشياء التي تزعج كلا منهما، وبالتالي تكون بداية لإزالة الكثير من الاختلافات.

وفيما يتعلق بكسر الأنماط السلبية باعتبارها من الطرق التي من شأنها تحسين العلاقة بين الشريكين غير المتحابين، يشير استشاري العلاقات الزوجية إلى أن تلك الأنماط السلبية تظهر في الصراعات والخلافات التي تحدث بينهما، حيث يلجأ أحدهما إلى التنازل عن حقه في مواصلة النقاش، أو الانسحاب بهدف عدم وصول الأمر إلى الصدام المباشر مع الطرف الآخر. وفي المقابل، يلجأ الآخر على النزاع والجدال، ما يؤدي إلى تفاقم الصراعات والتراكمات، لذلك ينبغي كسر هذا النمط والنظر إلى المشكلة بصورة مختلفة قد تنطوي على الحل السريع.

ويلعب النظر إلى شريك الحياة باعتباره شخصا هاما يستحق التقدير والاحترام دورا هاما في التقارب بين الزوجين وبالتالي في تخطي عقبة عدم قبول الآخر ومن ثمة بداية الشعور بالحب نحوه، ويمكن ذلك من خلال توجيه الشكر

القاهرة - يربط الحب دوما بالزواج لكنه مظلما يمكن أن يسبقه يمكن أن يأتي بعده، وبالرغم من أن كثيرين يستغربون أنه إلى اليوم وفي العصر الراهن يوجد زواج بلا حب إلا أن الزواج التقليدي لا يزال شائعا في المجتمعات العربية. وما زالت بعض العائلات تختار لابنها الزوجة التي تبدو في نظر هذه العائلات مناسبة، وما زال الآباء يرفضون تزويج بناتهم على أساس الحب وحده معتبرين أن الخيار الأفضل لقبول تزويج بنتهم يمكن أن يكون من دون حب والأهم أن يكون الشريك قادرا على إسعاد ابنتهم واحترامها.

يقول استشاري العلاقات الزوجية والإسرية أحمد غانم "إذا لم يسع الرجل أو المرأة للزواج عن حب، وهذه من الأسور التي لا ينصح بها على الإطلاق، فلا بد لهما أن يقوموا بخطوات من شأنها مساعدتهما على تقبل الشريك والتعايش معه، والتي كثيرا ما تؤدي إلى الوقوع في الحب، تبدأ المسألة بأهمية قبول أن ثمة مشكلات ستواجههما وعليهما حلها معا".

**الكثير من علاقات الحب بدأت بصداقات وتكثرت في نهاية الأمر بالزواج، لذلك لا مانع من أن يصادق الرجل شريكه**

ولا تخلو الحياة الزوجية والأسرية من المشكلات، منها القابلة للحل ومنها التي تبدو للطرفين صعبة وتتطلب تقاربا وتفاهما أكثر بين الزوجين، وقد يكون سبب هذه المشكلات والأزمات خلافات تعود إلى وجود صفات مختلفة ومتناقضة لدى أحد الطرفين ولكن يعجز الطرف الآخر عن قبولها، هذه الصفات التي

## أفكار بسيطة تحولها سيدات إلى مشاريع صغيرة ناجحة تعيل الأسر

**استطاعت المبادرات استغلال مواهبهن وهواياتهن للبدء بأعمال تجارية قادرة على تحقيق دخل لا بأس به**

ومعارفها، مثل بعض الثياب البالية المطرزة والأكياس والزجاجات الفارغة. ومن جانبها بدأت رشا طعمة بتأسيس مشروع صغير يدور عليها دخلا ماديا شهريا بأقل النفقات وتستطيع من خلاله تنمية موهبتها في تصميم منتجات مختلفة من الصوف، مستخدمة مواقع التواصل الاجتماعي لتسويقها. وقالت السيدة الثلاثينية التي تقيم في قرية قطيعة بريف حمص إن تشجيع عائلتها والمقربين والزبائن دفعها إلى البدء بالتفكير في تأسيس مشروع صغير تحقق منه الربح بالاعتماد على مهارتها وخبرتها في حياكة الصوف، وشرعت في تسويق منتجاتها عبر المجتمع المحلي من الجيران والأقارب، لتتسع دائرة التسويق في ما بعد بالتزامن مع زيادة الإنتاج لتشمل التسويق عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

ولفتت طعمة إلى أنها تقوم بتصميم الحقايب والإكسسوارات وأدوات المطبخ والأوشحة والألبسة، بالإضافة إلى زينة أعياد الميلاد، حيث تعتمد على أنواع مختلفة من الصوف لتنفيذ تصاميمها من وحي أفكارها أو تبعا لطلب الزبائن، وتقوم ببيع منتجاتها بأسعار مقبولة تحقق لها هامشا من الربح البسيط.

إليها فيما جذوع الأشجار تغدو لوحات فنية تجسد الطبيعة الخلابة. وبعد ثلاث سنوات من العمل الجاد المتقن تشعر شاهين بالفخر بما أبدعته من قطع فنية ومشغولات من إعادة تدوير النفايات لتبدأ منه عملا إبداعيا طافت به في مختلف المعارض السورية. وأفادت شاهين بأن مشروعها ساعدها على إتمام دراستها الجامعية في كلية التربية- قسم رياض الأطفال، مشيرة إلى أن هناك إقبالا على مشغولاتها لما تضيفه من لمسة فنية وذوق، مستغلة خبرتها في مجال الرسم والمشغولات الفنية، ونوهت بالدعم الذي تلقاه من محيطها حيث تحصل على موادها الأولية من أقاربها



أدوات بسيطة تتحول إلى مشاريع لتحسين الدخل

أنواق الناس، لافتة إلى أنها تفضل القطع البرونزية والفضية لجمالها وإقبال الزبائن عليها. وصممت يونس أشكالا عديدة من السلاسل والأساور والحلق والخواتم، إضافة إلى أنها تصنع كرات الزينة باستخدام خيوط الصوف والخيش ومادة الغراء والماء مشكلة قطعاً فنية جميلة وجذابة، وتشير إلى أنها تسوق أعمالها عبر الأصدقاء ووسائل التواصل الاجتماعي. وتتحول قطع الخيش والقماش النالف بين يدي نسرين شاهين من مدينة حمص إلى تحف فنية وصمديات تزين أجمل الزوايا، ويصبح الخرز الملون أشجارا يانعة مضيئة تسر الناظرين

وتحولات الشابة ميلا غروس يونس من السويداء- شغفها بصناعة الإكسسوارات إلى حرفة تدعج من خلالها تصاميم جذابة تعكس حسها الفني وتذوقها للجمال. وقالت يونس (27 عاما)، التي تتشكل الخيطان والخرز والأحجار الكريمة بين يديها قطعاً تنبض بإبداع، لـ"سانا" إنها تعلمت صنع الإكسسوارات منذ أكثر من سنة بعد أن وجدت فيها، بالإضافة إلى القطع القديمة الموجودة لديها، فرصة لتطوير موهبتها من خلال إعادة تشكيلها بحلة جديدة، ولم تتوقع أن تصبح حرفة تساهم من خلالها في مساعدة أسرته، لافتة إلى أنها تستلهم تصاميمها من نباتات أفكارها فهي تطبع كل أعمالها بصمتها الخاصة من ناحية الألوان والأشكال والتصاميم. وصرحت يونس بأنها تقضي ساعات طويلة في تصميم الإكسسوارات وتحرص على اختيار موادها من السناسل والخرز والأنبيكا التي تلي

دمشق - يتزايد عدد النساء السوريات اللاتي يقمن بتحويل الأفكار البسيطة والمميز إلى مشروعات حقيقية على أرض الواقع، إما رغبة منهن في ممارسة هواية عشقنها وإما ببساطة- لتحسين وزيادة دخل أسرهن المادي، وفق الوكالة العربية السورية للأنباء "سانا".

واستطاعت المبادرات اللاتي ينتشرن في أماكن مختلفة ويتحدثن واقعا اقتصاديا واجتماعيا صعبا وأدوات بسيطة ورأس مال صغير، واستغلال مواهبهن وهواياتهن للبدء بأعمال تجارية قادرة على تحقيق دخل لا بأس به.

وحول الشابة ميلا غروس يونس من السويداء- شغفها بصناعة الإكسسوارات إلى حرفة تدعج من خلالها تصاميم جذابة تعكس حسها الفني وتذوقها للجمال. وقالت يونس (27 عاما)، التي تتشكل الخيطان والخرز والأحجار الكريمة بين يديها قطعاً تنبض بإبداع، لـ"سانا" إنها تعلمت صنع الإكسسوارات منذ أكثر من سنة بعد أن وجدت فيها، بالإضافة إلى القطع القديمة الموجودة لديها، فرصة لتطوير موهبتها من خلال إعادة تشكيلها بحلة جديدة، ولم تتوقع أن تصبح حرفة تساهم من خلالها في مساعدة أسرته، لافتة إلى أنها تستلهم تصاميمها من نباتات أفكارها فهي تطبع كل أعمالها بصمتها الخاصة من ناحية الألوان والأشكال والتصاميم. وصرحت يونس بأنها تقضي ساعات طويلة في تصميم الإكسسوارات وتحرص على اختيار موادها من السناسل والخرز والأنبيكا التي تلي

## محكمة الذات الجائرة

للذات من شأنه أن يمنح الأشخاص قدرة أكبر للتعامل مع المواقف الصعبة في الحياة؛ كالمرض والطلاق أو فقدان الوظيفة، وربما يتدخل في تعديل سلوكيات الحياة اليومية كالتحذير من تناول الطعام الصحي أو الابتعاد عن الكحول والتدخين، إذ إن التغلب على الناقد الذاتي يمكن المرء من الوصول إلى كامل إمكاناته الجسدية والعقلية والنفسية أيضاً.

فمن منا يمتلك مثل هذا الترياق الشخصي الذي نتعرض له يوميا تقريبا يقوض ثقتنا بأنفسنا ويجعلنا تحت رحمة تآنيب الذات بل وجلدنا، فقط لأننا لم نتصرف بصورة جيدة بما فيه الكفاية أو هكذا تعتقد ذاتنا الناقد. لكن هناك ترياق خاص للالتفاف على قرارات هذه المحكمة الجائرة، كما يقر علماء النفس، وهو ترياق التعاطف الذاتي؛ أي أن نتقبل عيوبنا وضعفنا بسماحة نفس مثلما نتقبل نقاط قوتنا وأن نأخذ أنفسنا بالنية الطيبة تماما، مثلما نفعل مع أصدقائنا والأشخاص المهتمين في حياتنا، فلا نقف كثيرا عند الهفوات والسطوات غير المحسوبة وغير المقصودة.

هذا النوع من النوايا الحسنة الموجهة إلى الداخل مهم بقدر أهمية العلاج الدوائي الذي يطرده عن المرض الجسدي ويمنحنا مناعة لأجل معين؛ فترايق التعاطف يهدئ النقد الذاتي ويزيح عن أرواحنا قليلا الآثار المؤلمة لسوط التآنيب ويطيح جروحنا النفسية ويشعرا بالثقة والأمان مرة أخرى لمواجهة أحداث يوم جديد. تكشف الأبحاث أن التعاطف الذاتي لا يعد خيارا مريحا يجعلنا نشعر بالتحسن ويحررنا من الضغط النفسي الذي يسببه تقريع النفس فحسب، بل إنه ينطوي على تقييم موضوعي وعين

نهض الصراف كاتبة عراقية

إذا أتاحت لنا الفرصة لاستعراض وقت قصير قبل النوم لاستعراض أحداث كل يوم، فنحن قلما نشلم من توبيخ أنفسنا؛ هكذا تعتقد ذاتنا الناقد. تسلط ضوء النقد الذاتي تمنعنا من الاستسلام للنوم من دون المرور بمحكمة الذات القاسية، التمر الشخصي الذي نتعرض له يوميا تقريبا يقوض ثقتنا بأنفسنا ويجعلنا تحت رحمة تآنيب الذات بل وجلدنا، فقط لأننا لم نتصرف بصورة جيدة بما فيه الكفاية أو هكذا تعتقد ذاتنا الناقد. لكن هناك ترياق خاص للالتفاف على قرارات هذه المحكمة الجائرة، كما يقر علماء النفس، وهو ترياق التعاطف الذاتي؛ أي أن نتقبل عيوبنا وضعفنا بسماحة نفس مثلما نتقبل نقاط قوتنا وأن نأخذ أنفسنا بالنية الطيبة تماما، مثلما نفعل مع أصدقائنا والأشخاص المهتمين في حياتنا، فلا نقف كثيرا عند الهفوات والسطوات غير المحسوبة وغير المقصودة.

هذا النوع من النوايا الحسنة الموجهة إلى الداخل مهم بقدر أهمية العلاج الدوائي الذي يطرده عن المرض الجسدي ويمنحنا مناعة لأجل معين؛ فترايق التعاطف يهدئ النقد الذاتي ويزيح عن أرواحنا قليلا الآثار المؤلمة لسوط التآنيب ويطيح جروحنا النفسية ويشعرا بالثقة والأمان مرة أخرى لمواجهة أحداث يوم جديد. تكشف الأبحاث أن التعاطف الذاتي لا يعد خيارا مريحا يجعلنا نشعر بالتحسن ويحررنا من الضغط النفسي الذي يسببه تقريع النفس فحسب، بل إنه ينطوي على تقييم موضوعي وعين