



وحدة لا تعوضها مواقع التواصل الاجتماعي

غربة الأزواج توجب مشاعرهم أم تعرضها إلى الفتور

البعد بين الزوجين يمهد لبرود في العلاقة الحميمة

والمشاكل النفسية قد ازداد حدة بين هؤلاء بنسبة ثلاثة أضعاف مقارنة بغيرهم. وقال الباحثون إن النتائج التي توصلوا إليها تكشف الحالة الحرجة التي بلغتها معادلة الحياة والمنزل، إذ أصبح السفر المتكرر يؤثر على حياة المسافرين ومن يبقى في المنزل. ودرس الباحثون مطالب التأمين الصحي التي قدمها أزواج الموظفين في البنك الدولي خلال فترة اثني عشر عاماً.

ووجد الباحثون أن 16 في المئة ممن طالبوا بتعويض من التأمين الصحي للعلاج كانوا ممن يسافر أزواجهم إلى الخارج باستمرار. كما أظهرت الدراسة أن المسافرين من مشاكل نفسية تصل إلى ضعف ما عاناه أزواج المستقرين. وعندما ازداد عدد الرحلات إلى أربع رحلات في العام، ازداد عدد المطالب من التأمين الصحي بسبب الضغوط النفسية والأمراض الأخرى المشابهة، بثلاثة أضعاف. كما أظهرت الدراسة أن عدد المصابين بين النساء أكثر بكثير من الرجال، إلا أن السبب في ذلك هو أن المسافرين هم من الرجال في الغالب. ونهت الدراسة إلى أن الرحلات المتكررة والمتقطعة تترك أثراً أسوأ على الناس من الرحلات الطويلة التي فصلت بينها فترات غير منتظمة. وقد يعود السبب في ذلك إلى أن الرحلات القصيرة المتكررة تعطل وتفسد رتابة الحياة العائلية وتقضي على فرص التعود على ممارسة النشاطات الترفيهية والاجتماعية.

وأفاد لينارت ديمبيرج أحد المشاركين في الدراسة، بأنه أصبح من المفهوم أن الحدود بين العمل والمنزل بدأت تتداخل، مشيراً إلى أن الأبحاث السابقة أظهرت أن المسافرين بسبب العمل قد عانوا من تزايد مشاكلهم الصحية والنفسية بشكل خاص. ومن جانبها كشفت المتخصصة النفسية إيلين دوجلاس، أن الضغط النفسي على الأزواج يعود إلى خروج الوضع عن سيطرة الأزوجة أن ترفض سفر زوجها لنفس السبب. وأضافت المتخصصة النفسية دوجلاس أن القدرة على التواصل حاليا من خلال الهاتف أو الإنترنت لا يعوض عن الحضور الشخصي، لأن أحد الزوجين المتبقي في المنزل سوف يضطر إلى اتخاذ كل القرارات ويقوم بنفسه بكل الأعمال التي يتطلبها المنزل، وكذلك رعاية الأطفال دون أي مساعدة من الشريك الثاني.

شرباتي، أخصائية الطب النفسي أن غياب الرجل عن المنزل أهون من غياب المرأة، وأهون من غياب الطرفين، لأن غياب الطرفين يولد معاناة شديدة للابناء لفقدان الجو العائلي المستقر، مؤكدة أن الحب يتغذى على العلاقة اليومية بين الطرفين وبالدعم النفسي والعاطفي لكي يستمر ويستقر ولا يصاب بالانهيار، لذلك لا يجب أن يكون الغياب لفترات طويلة، لأنه تكون له انعكاسات نفسية، منها الإحباط والبرود العاطفي سواء لدى المرأة أو الرجل.

القدرة على التواصل من خلال الهاتف أو الإنترنت لا تعوض حضور الزوج

كما تهب إلى أن البعد بين الزوجين يخلق نوعاً من الجمود في العلاقة الحميمة، لافتة إلى أنه حتى وإن كان كل منهما بعيداً عن الآخر فإن محاولة خلق جو رومانسي والتقرب من بعضهما البعض وقضاء يوم واحد في الأسبوع دون الحديث عن المشاكل والخلافات يمكن أن يبقي العلاقة أكثر رومانسية وعلى قيد الحياة، ويقلل من حدة التوتر والملل، كما أن العلاقة العاطفية بين الطرفين تضمن تواصل الحياة واستمرارية العلاقة، وغيابها يؤدي بالعلاقة الزوجية إلى القطيعة ويسبب انهيار الأسرة.

توتر نفسي

أظهرت دراسة قام بها البنك الدولي أن السفر المتكرر يتسبب في تعريض الأزواج لأمراض نفسية، إذ أظهرت الإحصائيات ارتفاع معدلات الإصابة بهذه الأمراض بين أزواج من يسافرون باستمرار بالمقارنة مع أزواج غير المسافرين. وكشفت الدراسة أن مستوى التعرض للضغوط النفسية

تبدو الحاجة إلى تجديد مشاعر الحب في العلاقة الزوجية أمراً مهماً جداً خاصة بالنسبة للأزواج الذين يمارسون حياتهم بنوع من الروتين الصارم، مما يؤدي إلى فتور المشاعر نتيجة التكرار وغياب التشويق، لذا ينصح بعض خبراء العلاقات الأسرية بأهمية ابتعاد الزوجين عن بعضهما البعض، بغرض تأجيج العاطفة والأحاسيس في ما بينهما، إلا أنه في المقابل قد يأتي بنتائج عكسية، حيث يؤدي ابتعاد الشريكين عن بعضهما إلى حدوث نوع من الفتور والجفاء بينهما، وهو ما يزيد الوضع سوءاً، وربما يهدد العلاقة الزوجية بأكملها.

سعاد محفوظ

الإلكترونية لا تملأ الفراغ ولا تُغني عن الحياة تحت سقف واحد وتقاوم مفهوم العلاقة صلبة، وتبني الثقة المتبادلة بين الطرفين، وتنمي الثقة بالنفس. وتابع قائلاً "في بداية أي علاقة عاطفية يسعى الطرفان إلى قضاء كل لحظة مع بعضهما البعض، ولكن مع مرور الوقت وتسلسل الروتين إلى حياتهما يصاب الطرفان بالملل، ويقبل الحساس الذي كان في بداية العلاقة إلى أن يصل إلى الملل العاطفي، لذا يعتبر خلق المسافة بين الأزواج من شأنها أن تزيد الألفة والاتصال والرضا بينهما، وتوجد مجالاً لتجديد العلاقة بينهما وإعادة ترتيبها مرة أخرى، والتخلص من الضيق النفسي والاكتئاب والقلق والخوف من الاستمرار، وإدراك حجم هذا الشخص في قلبك وماذا يعني لك؟ مما يزيل التوتر العاطفي بينهما، مؤكداً أن اللبيل من الغياب يكون مفيداً لإشغال القلب، ولكن خلق مساحة كبيرة جداً في علاقة يبقى خطأ، حيث إنه يعطي مفهوماً عكسياً سلباً لأنه كلما زاد الشيء عن حده انقلب إلى ضده".

وأفادوا أن المشاعر، أشارت دعاء راجح، أخصائية العلاقات الاجتماعية والأسرية، إلى أنه "عندما يبتعد الزوج عن زوجته يبدأ في تذكر جميع اللحظات الجميلة التي قضياها معاً، وأسعد المواقف التي مرت بينهما، لكن مع زيادة الفجوة وطول المسافة يقل الحساس شيئاً فشيئاً، ويبدأ في التسؤل ماذا يعطيه كل هذا الإهتمام رغم بعده؟ وتأتي بعدها مرحلة تذكر سلبيات شريك الحياة وما كان يعاني منه في شخصيته".

وحذرت من الكبرياء في التعبير عن المشاعر، لأنه من أهم الأسباب إلى اثنين من الغرياء يعيشان تحت سقف واحد دون إحساس كل طرف بالأخر، مشيرة إلى أن هناك اثنين من الاحتياجات الأساسية في العلاقة بين الزوجين هما العلاقة الحميمة والعلاقة العاطفية، وفي حالة حدوث خلل في هذه الاحتياجات أو عدم تحقق إحدى العلاقات، فمن هنا تبدأ العلاقة بينهما بمرحلة الفشل على نطاق واسع، لافتة إلى أنه يجب على الشريك معرفة الخط الرفيع بين المساحة المتألمة والغياب الطويل في العلاقة، لأنه الجزء الأصعب والذي يحقق التوازن المطلوب، ومن جانبها أوضحت منى

البعد عن الأب بعد الطلاق سبب معاناة للأطفال

الباحثون في بحثهم على مقابلات شملت 1225 مراهقاً من الجنسين على مدار عامين بين 2011 و2013. وتوصلوا إلى أن صحة الأطفال يمكن أن تتأثر سلباً بسبب تدهور العلاقة بين الأم والأب عند الطلاق وانقطاع التواصل مع الأب، وقد يتسبب الطلاق في حالات القلق والاكتئاب والمشاكل العاطفية أو الإجهاد والتأثيرات الجسدية كاضطرابات المعدة والصداق. وينصح الخبراء المطلقين بالعمل على تجاوز الخلافات بينهما ومراعاة الحالة الصحية والنفسية للابناء وتفادي شيطنة طرف لطرف آخر أو استغلال الأطفال لتصفية الحسابات بين المطلقين وحرمان الأولاد من الأب أو الأم، وأوضحت الدراسة أن معظم المشاكل الصحية التي يعاني منها الأطفال ناتجة عن فقدانهم الاتصال بابيهم أو وجود صعوبات في التحدث إليه بعد الطلاق. كما ربطت بين غياب تواصل الأطفال مع الأب وبين صحة الأطفال.

وأضافت أن الكثير من الفتيات خاصة يجدن صعوبة في التواصل مع أبائهن بعد الطلاق، واستنتج الباحثون أن الطلاق لا يؤثر على تواصل الأبناء مع أمهاتهم.

أوسلو - حذرت دراسة نرويجية حديثة من التقليل من دور الأب في مراحل نمو الطفل، مشيرة إلى أن وجود علاقة وثيقة مع كلا الوالدين أمر مهم لصحة الأطفال. وقالت الدراسة التي أجرتها جامعة بيرغن في النرويج إن طلاق الأبوين يتسبب في قطع العلاقة مع الأبناء بشكل كلي أو جزئي، مما يؤدي إلى معاناتهم نفسياً واضطرابات في نومهم، مؤكدة أن الطلاق لا يؤثر على الزوجين فحسب، بل على الصحة النفسية والجسدية للأطفال.

الطلاق يتسبب في حالات القلق والاكتئاب والمشاكل العاطفية أو الإجهاد والتأثيرات الجسدية كاضطرابات المعدة

وبين المشرفون على الدراسة أن عدداً متزايداً من الزيجات ينتهي بالطلاق، لكن المعاناة والمشاكل بين الطليقين تتواصل في الكثير من الأحيان، خاصة عندما يكون لدى المطلقين أبناء، واعتمد

جمال

جهاز يتيح للمرأة صنع كريم الترطيب المناسب لبشرتها

المكياج الصحية لتلائمها بمساعدة التطبيق المرافق. وتأخذ الأمور منحى تكنولوجياً بشكل أكبر عندما يتم استخدام التطبيق للتقاط صورة سيلفي. وحينها تقوم تكنولوجيا "موديفاس" (ModiFace) من لوريال بتشغيل ذكاءها الاصطناعي لتحليل طبيعة بشرتك بما في ذلك التعاميد أو الخطوط أو البقع أو المسام، لتشمل النتيجة النهائية كل المكونات التي يحتاجها وجهك. وسوف يغير الجهاز ما يعده حسب الاستخدام الصباحي أو المسائي.

ويقول نائب الرئيس التنفيذي لشركة لوريال، نيكولا إيرفينوس إن الجهاز الجديد سوف يقدم لمستخدمات المكياج "تخصيصاً غير محدود تقريباً وبدقة متناهية". وجرى الكشف عن الجهاز في معرض "سي. إي. أس" (CES) التجاري السنوي للتكنولوجيا في لاس فيغاس، ومن غير المتوقع أن يُطرح في الأسواق إلا سنة 2021.

يسعى عملاق مستحضرات التجميل الفرنسية لوريال إلى جعل مستحضرات التجميل فريدة بشكل أكبر من ذي قبل بجهاز جديد يتيح للمستهلكات مزج المكونات لصنع كريم الوجه الخاص بهن وغير ذلك من مستحضرات التجميل.

ويسمى جهاز "بيرسو" الجديد للمستهلكات بصنع كريمات الترطيب والسيروم والكريمات المخصصة للأسفل العينين وفقاً لرغباتهن، وتقول لوريال إن المستحضرات سوف يتمكن قريباً من صنع درجاتهن الخاصة من أحمر الشفاه. كما أن "جهاز الجمال" ذا التقنية العالية سوف يسمح للمستخدمات بتحديد أشياء مثل الطقس وجودة الهواء وحالة البشرة لجعل النتيجة النهائية ملائمة للغاية. وفي حال كانت المستخدمة لديها قلععة علوية صفراء جديدة، تريد لوريال المساعدة في التأكد من أن المستهلكة تترج درجات



موضة

أسرار تنسيق الفستان المخملي في الشتاء

طويلة. كما نصح خبراء الموضة بضرورة الابتعاد عن الألوان الصارخة، كالأخضر النيون، نظراً لأنها تبدو مبتذلة. وبدلاً من ذلك ينبغي اختيار الألوان الأنيقة كالأحمر الداكن أو الأزرق الليلي أو البيج أو الأسود. ولا يجوز أيضاً تنسيق الفستان المخملي مع خامات جذابة أخرى مثل الجلد أو الدانتيل، وذلك لتسليط الأضواء على المخمل من ناحية وتجنب المبالغة والتكلف من ناحية أخرى. وبدلاً من ذلك ينبغي تنسيق الفستان المخملي مع قطع أساسية تتخلل بالبساطة والهدوء.

يتربع الفستان المخملي على عرش الموضة هذا الشتاء ليمنح المرأة إطلالة دافئة ووفيرة تنطق بالأناقة والخاصة، غير أن ارتداء هذا الفستان يتطلب حساً عالياً وثوقاً رفيعاً للحصول على التأثير المرجو.

وأوضحت مجلة "إن ستايل" الألمانية أن المخمل يجعل القوام يبدو أكثر امتلاءً. لذا ينبغي اختيار فستان ذي مقاس مناسب، حيث ينبغي ألا يكون الفستان ضيقاً للغاية، وإنما يساير خطوط القوام. ولإخفاء المناطق المعيبة تنصح المجلة المعنية بالموضة والجمال باختيار موديل ذي قصة على شكل حرف A أو موديل ذي أكمام

