

## فن التعامل يحصن العلاقة الزوجية من الانهيار

غالبية العلاقات الزوجية المستقرة تبنى على حدود مالية واضحة



تتدخل الكثير من العوامل في تدهور العلاقة بين الزوجين ويعتبر فن التعامل أو تحديد واجبات كل طرف وحقوقه من الرسائل التي تسمح لهما بالحفاظ على استقرار علاقتهما وتحسينها من الانهيار.

لندن - يعتبر فن التعامل بين الأزواج انعكاسا لعادات وتقاليد كل مجتمع، فما يعتبر في مجتمع ما عملا فائق الاحترام قد يأخذ منحى ثان في مجتمع آخر، وما يعتبر من المسلمات في العلاقة بين الزوجين قد يعتبر تماديا عند البعض، وهذا يعود إلى اختلاف طرق التفكير بين البشر وعادات وتقاليد كل مجتمع، وفق خبير التنمية البشرية السوري سمير مطر.

وأضاف أنه "عند ذكر كلمة فن التعامل أو الحدود في العلاقة الزوجية سيروا دأماننا غالبا أنها تعبر عن التعامل الرسمي والمدروس بين الأشخاص والمحصور بين أعمدة وهامات من قواعد الاحترام الزائد وعدم تجاوز خطوط حمراء كثيرة ترسمها في مخيلتنا".

وتابع مطر "لذلك عندما نتحدث عن العلاقة بين الزوجين يرفض معظمنا مناقشة الفكرة أو التفكير في فن التعامل، وقد يذهب البعض لرفض وجود مثل هذه الضوابط في العلاقة الزوجية، للاعتقاد الخاطيء بأن العلاقة التي تقوم بين الزوجين تبنى على كسر كل الحواجز بينهما بالمطلق وعدم التقيد بحدود".

### الطريق للوصول إلى زواج سعيد

أشار خبراء العلاقات الزوجية إلى أن ذلك لا يعني أن ينحدر مستوى الاحترام بين الزوج والزوجة، وكشف جميع سلبيات كل منهما أمام الآخر، وأيضا لا يعني ألا تلتفت لخصائصنا وكلماتنا مع أزواجنا، ولا يمنع من وجود حدود واضحة ومتفق عليها لضبط العلاقة الزوجية لأنه هو الطريق الوحيد للوصول إلى زواج سعيد.

وكشف الخبراء أن غالبية العلاقات الزوجية المستقرة تبنى على حدود مالية واضحة، مما يساهم في تقليص المشاكل وسوء الفهم الذي قد ينشأ بين الزوجين، ولفتحوا إلى أنه إذا قام الزوج بوضع ميزانية خاصة لنفقات المنزل بالاتفاق مع شريكته حياتها مثلا، فإن هذا الإجراء سيحول دون نشوء أي مشاكل ناجمة عن سوء الإنفاق أو الإسراف.

كما نبهوا إلى أن خلافات الأزواج المتعلقة بالجوانب المادية تؤثر سلبا على استقرار حياتهم الأسرية، واستمرارها مع الوقت، حيث تعتبر العلاقة المادية المتوازنة بين الزوجين ركيزة مهمة من الركائز التي تبنى عليها مؤسسة زواج ناجحة وجديرة.

وأثبتت التجارب أنه كلما ازداد التفاهم والتعاون بين الزوجين مائيا،

ازدادت علاقتهما متانة. وأوضح الخبراء أن العلاقة المالية بين الزوجين تنقسم إلى علاقة مستقرة وأخرى غير مستقرة، ويعي الزوجان في العلاقة المالية المستقرة أهمية التعاون في ما يتعلق بالأمور المالية، وتأثيراته الإيجابية على حياتهم، ويقسم الإنفاق حسب قدرة كل فرد في هذه العلاقة، مما يؤدي إلى سيطرة التفاهم والاستقرار على حياتهما.

### رفض الضوابط في العلاقة الزوجية سببه الاعتقاد الخاطيء بأنها تبنى على كسر كل الحواجز

أما في ما يتعلق بالعلاقة المالية غير المستقرة والتي تؤدي إلى تفشي الخلافات المالية، مظلما ينتشر في الكثير من الأسر حيث يسعى الزوج إلى التحكم في راتب الزوجة وتوجيهه وفق أهوائه، أو عدم رغبة الزوجة العاملة في المساهمة في الإنفاق على متطلبات المنزل، حيث تفقد هذه التصرفات الزوجين التوافق على إدارة شؤون الأسرة من الناحية المادية مما يتسبب في توتر العلاقة بينهما.

وأكد المختصون أن التعاون المادي هو القاعدة الأساس لإرساء علاقة مالية

### للاستقرار فنون

نشوء خلافات قد تنجم عن إساءة تصرف أحد الزوجين أو توجيه الإهانات للطرف الآخر، ومن الضروري أن تسود مشاعر الاحترام المتبادل لإنشاء رابط متين بين الزوجين.

### الاحترام قبل الحب

كشفت دراسة برازيلية أن وجود الاحترام بين شخصين لا يعني بالضرورة وجود حب في ما يتعلق بالعلاقات العادية بين الناس. ويمكن أن يوجد الحب دون وجود الاحترام، ولكن هذا مقصر فقط على العلاقة بين الرجل والمرأة.

وأكدت الدراسة أن النساء حول العالم يعتبرن أن الاحترام هو الذي يقوي الحب وليس العكس، مستندة في ذلك إلى أن المرأة تعشق أكثر الرجل الذي يحترمها. وشهدت الأخصائية الاجتماعية البرازيلية لين كامارغو على ضرورة ألا تكون هناك أسرار بين الزوجين، مشيرة إلى أن الأسرار تختلف عن الخصوصيات من حيث التأثير على العلاقة الزوجية. وأضافت كامارغو "أن وجود هذه الأسرار وإخفاؤها ربما يكونان دمران للعلاقة الزوجية. وعدم إخفائها ينطبق على الزوج والزوجة على حد سواء، رغم أن بعض المجتمعات تدافع عن حق الرجل في القيام بتصرفات دون إعلام الزوجة، فإن هذا خاطيء من الناحية المنطقية؛ لأنه إذا كان الأمر كذلك فإن للمرأة أيضا الحق في الاحتفاظ بأسرارها".

نشوء خلافات قد تنجم عن إساءة تصرف أحد الزوجين أو توجيه الإهانات للطرف الآخر، ومن الضروري أن تسود مشاعر الاحترام المتبادل لإنشاء رابط متين بين الزوجين.

### الاحترام قبل الحب

كشفت دراسة برازيلية أن وجود الاحترام بين شخصين لا يعني بالضرورة وجود حب في ما يتعلق بالعلاقات العادية بين الناس. ويمكن أن يوجد الحب دون وجود الاحترام، ولكن هذا مقصر فقط على العلاقة بين الرجل والمرأة.

وأكدت أن النساء اللواتي أخذت أراؤهن، على أن المنطق الوحيد الذي تعرفه المرأة أكثر من أي منطلق آخر هو الاحترام الذي يبدها لقليل عن عاطفة الحب القوية ويساعدها على التفكير بشكل أفضل من زاوية المنطق الذي لا تستخدمه إلا قليلا في العلاقات العاطفية. كما أشارت الدراسة إلى أن الاحترام يعلم المرأة تقبل أشياء سيئة من الطرف الآخر من قبيل الاحترام، لكي تحافظ على الود وعدم تحطيم علاقتهما

متوازنة تؤمن نجاح الزواج، وعندما يعي الأزواج حقوقهم وواجباتهم تجاه الحياة الزوجية ومتطلباتها، يصبح تطبيق مبدأ التعاون المالي في ما بينهم أكثر سهولة. ومن جهة أخرى قال الخبراء إن التوتر والقلق في العلاقة بين الزوجين مره محاولة تحكّم كل منهما في ما هو خارج عن إرادته، فمثلا محاولة التحكّم في الشريك تجعل الإنسان يشعر بالتوتر والقلق إضافة إلى نفور شريكه منه، ونبيه المختصون إلى أن الزواج من دون حدود يؤدي إلى عدم السيطرة على السلوكيات مما يتسبب بالتوتر والقلق لطرفي العلاقة الزوجية.

وأشاروا إلى أن كل طرف في العلاقة عليه فهم ما هو تحت سيطرته وما هو خارج عن إرادته.

وأفادوا أن الاتصال العاطفي هو الركن الأكثر أهمية في الزواج، ويشير الارتباط العاطفي إلى الحب والتقدير المتبادل والتجارب المشتركة بين الزوجين. وعلى الرغم من أن العلاقة الكثير من الأسر حيث يسعى الزوج إلى وضع حدود عاطفية أمر في غاية الأهمية للزوجين، إذ يعد الإفراط في المشاعر العاطفية من قبل أحد الطرفين أو كليهما عاملا سلبيا يمكن أن يضر بالحياة الزوجية.

كما قال المختصون إن الاحترام المتبادل يضيف جوا من الاستقرار على العلاقة الزوجية، حيث يساهم الاحترام المتبادل بين الزوجين في درء خطر

## تقلب المزاج يجعل النساء أكثر قدرة على حل المشاكل الأسرية والاجتماعية

أو السعادة الدائمة طوال الوقت؛ حيث يتقلب مزاجهم اعتمادا على ما يعايشونه كل يوم، إلا أنه من المفيد اتخاذ موقف جدي وملامح جديدة أيضا عند مواجهة مشكلة أو الاضطرار إلى اتخاذ قرار عصيب، مشيرة إلى أن السلبية الداخلية

ستجعل الإنسان يركز على كل تفاصيل الموقف ويفكر في أفضل مسار يمكن اتخاذه، وبعد التوصل إلى حل للمشكلة أو اتخاذ قرار في نهاية المطاف، يمكن الابتسام من جديد.

وأشارت الدراسة إلى أن الفتيات سريعات التذمر يملن إلى تطوير مهارات قيادية رائعة، مما يتيح لهن إدارة الفريق بشكل أكثر فعالية، إلا أنها نهبت على أنها أن السلبية المستمرة من شأنها أن تجعل الأشخاص يشعرون بالتوتر مما قد يؤدي بهم إلى حالات متيرة للقلق وإصابتهم بالاكتئاب.

ونصح المشرفون على الدراسة أصحاب المزاج السيء بمحاولة موازنة مشاعرهم حتى لا يؤدي مزاجهم إلى الإضرار بجودة حياتهم الأسرية والاجتماعية.

أو السعادة الدائمة طوال الوقت؛ حيث يتقلب مزاجهم اعتمادا على ما يعايشونه كل يوم، إلا أنه من المفيد اتخاذ موقف جدي وملامح جديدة أيضا عند مواجهة مشكلة أو الاضطرار إلى اتخاذ قرار عصيب، مشيرة إلى أن السلبية الداخلية

ستجعل الإنسان يركز على كل تفاصيل الموقف ويفكر في أفضل مسار يمكن اتخاذه، وبعد التوصل إلى حل للمشكلة أو اتخاذ قرار في نهاية المطاف، يمكن الابتسام من جديد.

وأشارت الدراسة إلى أن الفتيات سريعات التذمر يملن إلى تطوير مهارات قيادية رائعة، مما يتيح لهن إدارة الفريق بشكل أكثر فعالية، إلا أنها نهبت على أنها أن السلبية المستمرة من شأنها أن تجعل الأشخاص يشعرون بالتوتر مما قد يؤدي بهم إلى حالات متيرة للقلق وإصابتهم بالاكتئاب.

ونصح المشرفون على الدراسة أصحاب المزاج السيء بمحاولة موازنة مشاعرهم حتى لا يؤدي مزاجهم إلى الإضرار بجودة حياتهم الأسرية والاجتماعية.

أو السعادة الدائمة طوال الوقت؛ حيث يتقلب مزاجهم اعتمادا على ما يعايشونه كل يوم، إلا أنه من المفيد اتخاذ موقف جدي وملامح جديدة أيضا عند مواجهة مشكلة أو الاضطرار إلى اتخاذ قرار عصيب، مشيرة إلى أن السلبية الداخلية

ستجعل الإنسان يركز على كل تفاصيل الموقف ويفكر في أفضل مسار يمكن اتخاذه، وبعد التوصل إلى حل للمشكلة أو اتخاذ قرار في نهاية المطاف، يمكن الابتسام من جديد.

وأشارت الدراسة إلى أن الفتيات سريعات التذمر يملن إلى تطوير مهارات قيادية رائعة، مما يتيح لهن إدارة الفريق بشكل أكثر فعالية، إلا أنها نهبت على أنها أن السلبية المستمرة من شأنها أن تجعل الأشخاص يشعرون بالتوتر مما قد يؤدي بهم إلى حالات متيرة للقلق وإصابتهم بالاكتئاب.

ونصح المشرفون على الدراسة أصحاب المزاج السيء بمحاولة موازنة مشاعرهم حتى لا يؤدي مزاجهم إلى الإضرار بجودة حياتهم الأسرية والاجتماعية.

أو السعادة الدائمة طوال الوقت؛ حيث يتقلب مزاجهم اعتمادا على ما يعايشونه كل يوم، إلا أنه من المفيد اتخاذ موقف جدي وملامح جديدة أيضا عند مواجهة مشكلة أو الاضطرار إلى اتخاذ قرار عصيب، مشيرة إلى أن السلبية الداخلية

ستجعل الإنسان يركز على كل تفاصيل الموقف ويفكر في أفضل مسار يمكن اتخاذه، وبعد التوصل إلى حل للمشكلة أو اتخاذ قرار في نهاية المطاف، يمكن الابتسام من جديد.

وأشارت الدراسة إلى أن الفتيات سريعات التذمر يملن إلى تطوير مهارات قيادية رائعة، مما يتيح لهن إدارة الفريق بشكل أكثر فعالية، إلا أنها نهبت على أنها أن السلبية المستمرة من شأنها أن تجعل الأشخاص يشعرون بالتوتر مما قد يؤدي بهم إلى حالات متيرة للقلق وإصابتهم بالاكتئاب.

ونصح المشرفون على الدراسة أصحاب المزاج السيء بمحاولة موازنة مشاعرهم حتى لا يؤدي مزاجهم إلى الإضرار بجودة حياتهم الأسرية والاجتماعية.

### نصائح

### الطريقة الصحيحة لغسل المخمل

حذر منتدي الغسل الألماني من غسل الملابس المصنوعة من المخمل في الغسالة الأوتوماتيكية، لأن الملابس ستفقد رونقها وتتعرض للتلوث.

وقال الخبراء إنه بدلا من ذلك، ينبغي غسل الملابس المخملية باليد بواسطة مسحوق غسيل مخصص للخامات الحساسة، وذلك للحفاظ على النسيج، مع مراعاة عدم دك الملابس بشدة.

كما نبهوا إلى أنه لا يجوز عصر الملابس المخملية بغرض تجفيفها، وإنما ينبغي لفها في منشفة، ثم تعليقها على منشر غسيل لتجف في ظل هواء دافئ ورطب.



### صور تذكارية بلا تذكار



بصينة حمدي  
صحافية تونسية  
مقيمة في لندن

لطالما كانت الصورة الفوتوغرافية شاهدا بارعا، ومنصرا لجميع الحقائق، يرافق الناس عبر الزمن وفي مختلف مراحل العمر، ويوفّق هذا الشاهد الملموس قضايا إنسانية مختلفة بآدق تفاصيلها، فعندما يعود معظمنا إلى اليوم صوره القديمة بالأبيض والأسود أو حتى الملونة، يستحضر جميع الأثر الزمنية والمكانية التي التقطت فيها، ويسترجع عبر سفره ذهنيا كل التفاصيل التي مر بها والأحداث المختلفة التي عاشها، ولهذا قيل إن "الصورة خير من ألف كلمة".

لكن، بين أمس واليوم حدث تغير كبير في حياة الناس ومعها تبدل مفهوم وعلاقة الكثيرين بالصورة، وخصوصا بعد أن ساد ما يشبه "الإيمان" على النقاط الصور في المجتمعات العصرية.

لا يدرك معظم من يملأون حساباتهم الافتراضية بالآلاف من الصور حتى الإطار الزمني أو المكاني الذي التقطت فيه بعض الصور، وربما ما ينسونه من أحداث مرتبطة بها أكثر مما يتذكرونه، وأحيانا قد تغيب عنهم الأحداث التي وقعت من الأصل، رغم أن الصورة شاهدة على أنهم قد كانوا حاضرين هنا أو هناك.

علقت الباحثة في كلية "دارتموث" الأميركية إيما تاملتون عن هذا الأمر بقولها "عندما يلتقط أحدهم صورة وهو يفكر بكيفية تفاعل آخرين معها، ستكون لدينا مشاعر أقل حدة مقارنة بمن يعيش التجربة لأجل ذاته، ويشعر بالعواطف الحقيقية، والتي ستجعله يتذكر الموقف بشكل أقوى".

### بين الأمس واليوم حدث تغير كبير في حياة الناس ومعها تبدلت علاقة الكثيرين بالصورة

وتبدو الباحثة محقة فكرة التقاط الصور، قد يمنع من تذكر العديد من الأحداث والتفاصيل التي من المفروض أن تبقى علاقة في الأذهان، وكلما زادت كمية الصور الملتقطة تداخلت الذكريات في الذاكرة، وتعمت الأحداث المهمة والتجارب الحياتية، وقد يصبح من الصعب إعادة ترتيب الأحداث في الذاكرة وربطها ببعضها لاستحضار الوقائع والمواقف المختلفة.

الصور القليلة والملتقطة بعفوية والمرتبطة بأحداث هامة، تلعب دورا كبيرا في تحديد الطريقة التي نخزن بها الذكريات والكيفية التي نشعر بها تجاه الأحداث والأزمات والأمكنة، ولولا قدرتنا على الربط ذهنيا بين ترسبات الماضي ومداهما في الحاضر، لما استطعنا أن نخطط للمستقبل أو نستوعب عبر الحياة ودروسها وننطق قدما، وقد كان أرسطو محقا بوصفه الذكريات بأنها أداة لتخيل المستقبل، وليست مجرد سجلات لحياتنا في الماضي.

لكن الأسوأ هو انتشار الصور المزيفة، التي شوهدت الكثير من الحقائق، ففي الماضي كانت عمليات تزييف الصور مهمة عسيرة، وتتطلب براعة خارقة وجهدا ووقتا كبيرين، أما في عالم اليوم فقد أصبح من السهل التغلب بكل شيء، حتى أن الكثير من الأكاينيب، باتت تصور على أنها حقيقية، عن طريق أساليب الخداع الرقمية والتقنية، ما ساعد على خلق عالم يسهل فيه الخلط بين الصور الحقيقية والصور الملتقطة، ويصعب فيه التمييز بين الواقع والزيف. مثل هذا الأمر قد يؤدي أيضا إلى تعزيز الذكريات الكاذبة، خصوصا عندما تحظى الصور المزيفة بأكثر عدد من إشارات الإعجاب على وسائل التواصل الاجتماعي ويتم تعميمها بين القاصي والداني، ما يجعل الزيف يطفو على الحقيقة، ويبيح في الأذهان والذاكرة على نحو أكبر مما تبقى عليه الحقيقة.