

الهروب من الجنس

لتخبره أنها تكره الجنس وتحترقه أو أنها لا تستمتع بالجنس على الإطلاق.

واحدة من العبارات التي لا يمكن أن نساها أبدا سمعتها من امرأة تصف الممارسة الجنسية بأنها عبارة عن "قطعة خشب تدخل وتخرج منها". كان هذا مؤلما ومحزنا إلى أبعد حد، إذ ما الذي يجعل مصدر المتعة يتحول إلى مصدر الألم؟ أغلب النساء لا يجرؤن على إخبار أزواجهن بما يشعرون به ويتظاهرن بعكسه، حتى أن الواحدة منهن قد تقضي عمرها في تمثيل دور المستمتعة السعيدة وهي لا تشعر بشيء على الإطلاق. وحجة هؤلاء النساء تكمن في عدم رغبتهن في إحباط الطرف الآخر الذي تتحقق له المتعة - في جزئها الأكبر - من خلال إشباع شريكته في الجنس.

غير أنه لا مفر من هذا الطريق من أجل حل مستدام وناجح لأن التظاهر وإدعاء المتعة قد يمثلان حلا مؤقتا لكنهما لا يمكن أن يصلا بالطرفين إلى السعادة أبدا. على العكس من ذلك، إذا تمكن الطرفان من الحديث عن المشكلة بوصفها "مشكلة مشتركة" يضعان قدمهما على الطريق الصحيح في اتجاه حل "أزمة" تعكر عليهما حياتهما وتمنعهما من الاستمتاع ببعضهما البعض.

رجل يمكس بيد زوجته ويدخل بها عيادة الطبيب طالبا منه مساعدتها في تجاوز مشكلتها المتمثلة في عدم شعورها بالمتعة الجنسية، شارحا وجهة نظره في الأمر ومجيبا على أسئلته، هو أمر في غاية التحضر والتفهم والرقى وهو حل ما يمكن أن تطلع عليه امرأة من تفهم واستيعاب واحتضان من شريكها.

حتى عن الإبناء أنفسهم. وتقول الابنة إن أمها تعترف عن المعاشرة الجنسية بسبب الوقت الطويل الذي يتطلبه الزوج لإتمام العملية بعد أن تقدم به العمر وبسبب إعاقة في قدمه المبتورة.

لا شك في أن كثيرين وكثيرات يعانون من مشاكل جنسية متعددة، جميعنا نعرف أسبابها التي تختلف من شخص إلى آخر والتي من بينها الأسباب النفسية، وتلك الناجمة عن خطأ في التربية يصور الجنس على أنه "سلوك دنيء ومبتذل"، وأخرى ثقافية ودينية وجسدية وهرمونية وأسباب أخرى لا حصر لها، والحل يكمن في التوجه إلى المختصين وشرح الأمر لهم للوقوف على الأسباب الحقيقية ومعالجتها.

رجل يمكس بيد زوجته ويدخل بها عيادة الطبيب طالبا مساعدتها في تجاوز مشكلتها المتمثلة في عدم شعورها بالمتعة الجنسية، شارحا وجهة نظره هذا ذروة التحضر والتفهم والرقى

وهذا حل بسيط وسهل كما يبدو لأول وهلة، إلا أنه من أكثر الحلول تعقيدا وأصعبها على الإطلاق، في ثقافة كل ما يميزها هو الصمت والتحفظ، إذ لا توجد تقريبا امرأة واحدة تجرؤ على الذهاب إلى الطبيب

لمياء المقدم
كاتبة تونسية

واحدة من أقاربي انفصلت عن زوجها بسبب عزوفها المفاجئ والصادم عن الجنس. فجة قررت أن تعترف وإلى الأبد عن الممارسة الجنسية، الأمر الذي أدى إلى خلق مشكلات عدة بينها وبين زوجها وانتهى بطلاقهما.

كانت في منتصف العمر تقريبا عندما حدث ذلك. لا أحد يعرف السبب، لكن كثرة المشاكل بينها وبين زوجها جعلت الأمر ينتشر ويصل إلى الجميع. كنت لا أزال في سن صغيرة لذلك لم أكن أسمع إلا أطراف حديث صديقاتها وهن يتهايمن عن القريبة التي "سمع صراخها ليلة البارحة بعد أن تعرضت لعنف من زوجها لأنها رفضت مجددا أن تنام معه" أو التي "لاحقها زوجها حتى خارج البيت في محاولة للإمساك بها ومضاجعتها عنوة".

كانت هذه القصة مصدر تسلية وتندر من الجميع رغم كل ما فيها من ألم. ففي مجتمع تقليدي محافظ لا مكان لنشاز امرأة أو رفضها للمعايشة الجنسية. وفي ظني أن لا أحد توقف عند حالة هذه المرأة وقفة جدية محاولا تفهم ما تمر به من معاناة وما تشعر به من ألم. بدلا من ذلك تحول الأمر برمته إلى ما يشبه الفضيحة الصغيرة المسلية للكلمة وبقي هناك. العذر الوحيد لهذه المرأة سمعته مرة من ابنتها التي تقاربتني في العمر والتي قالت إنها تعيش المأساة أمام عينيها يوما بيوم وإنه لا يعد هناك مجال لإخفاء ما يحدث بين الزوجين

رهاب الحب مرض نفسي يعيق الارتباط

مواقف غير مرغوب فيها لدى الأسرة تغذي فوبيا الحب



هروب من الحب

عن العلاقات العاطفية غير الناجحة على نطاق واسع. ودعا الأبيض الأسر إلى عدم الاكتفاء برعاية أبنائهم وتوفير الحب لهم، بل أيضا إلى الإفصاح عن حبهم لهم في كل مناسبة، وهو ما من شأنه أن يجعلهم قادرين على محبة غيرهم ومؤهلين للحب الآخرين.

وأشار إلى أنه من غير المنطقي أن يعتقد الآباء والأمهات أن الأطفال يمكن أن يستنتجوا الحب من خلال الأعمال التي يفعلونها من أجلهم. واعتبر ذلك غير كاف، مشددا على ضرورة الإفصاح دائما عن مشاعر الحب تجاههم.

ولفت الخبراء إلى أن فوبيا الحب ليست مجرد حالة عاطفية مؤلمة فحسب بل تصل إلى حدود الخوف من الاقتراب حتى من الأسرة والأصدقاء وزملاء العمل والجيران. وبينوا أن هذا الاضطراب العاطفي يعتبر تهديدا لسلامة الشخص النفسية، ويزداد احتمال الإصابة بالفيلوفوبيا إذا مر الشخص بعلاقة فاشلة مع شريك سابق، أو إذا تعرض للخيابة من الشريك، فينبغ ذلك الخوف ويصبح على إثره حذرا من علاقة جديدة، بل ورفضاً لفكرة الالتزام بشخص واحد، وبالتالي يضي في حياته وحيدا دون شريك.

وأفادوا أن المصاب برهاب الحب يعاني أيضا من الخوف الشديد من رفض الطرف الآخر لفكرة الدخول معه في علاقة رومانسية، مما يؤدي إلى ابتعاده عن فكرة الدخول في أي علاقة عاطفية نظرا إلى أن هذا الخيار يجنبه الوقوع في مواقف محرجة. كما أنه في الكثير من الأحيان يلجأ إلى الهروب من الأماكن والأوقات والدوائر الاجتماعية والإنسانية التي يتواجد فيها الحبيب المحتمل.

ويتفق علماء النفس على أن الشخص إذا آمن ببعض القيم، يصبح معتقدا بأن العلاقات خارج إطار الزواج علاقات لا أفق لها، فيحاول أن يتعد قدر الإمكان عن الارتباطات العاطفية خارج تلك العلاقة، ويخص هذا السلوك الفتيات بدرجة أولى حيث يخشين التلاعب بحواطفهن. واعتبروا أن الفتيات هن أكثر عرضة للإصابة بهذه الفوبيا وهو ما يشكل عائقا بينهن وبين الزواج، مشيرين إلى أن ذلك قد يشكل عقدة نفسية لديهن نتيجة مرور تجارب مريرة على ذاكرتهن أو سماعهن قصص حب فاشلة تجعلهن يتردن كثيرا عند الدخول في علاقة عاطفية. ودعوا الفتيات إلى الابتعاد عن سماع قصص الحب الفاشلة والانتباه إلى القصص الناجحة وترك التفكير في كل ما هو سلبي.

يعزف الكثير من الأشخاص عن الارتباطات العاطفية إثر تجارب سلبية يعيشونها أو يتعايشون معها في محيطهم الأسري مما يسبب لهم رهاب الارتباط العاطفي أو ما يتفق على تسميته بالفيلوفوبيا، حيث يسيطر عليهم الخوف من الوقوع في الحب أو أي ارتباط عاطفي، مما يؤثر على مسار حياتهم العادي ويدفعهم إلى الابتعاد عن كل الالتزامات العاطفية، والارتباطات الأسرية.

والشعور بالضيق يجعلان الشخص إما مندعفا بمشاعره نحو الآخر، وإما مبتعدا تماما عنه وعن الاقتراب من تكوين أي علاقة، لأنه يعتقد أنه سيفشل في تحمل مسؤولية أي علاقة وأنه لن يقدر على التعامل مع الغير.

كما نصحوا بضرورة خضوع الشخص لجلسات علاج نفسي إلى غاية تعديل الأفكار غير المنطقية المخزنة لديه وتحولها إلى نقاط إيجابية تساعده على تغيير سلوكه وتعزز ثقته بنفسه مدركا أن كل علاقة يتحكم في نجاحها أو فشلها الشخص نفسه.

ومن جانبه يرى أحمد الأبيض المختص في علم النفس أن تكرار التجارب الفاشلة في محيط الشخص تجعله يعتقد أنه لا وجود لحب ناجح وأن الخيانة يمكن أن تكون نهاية كل علاقة لذلك يحاول الانعزال، مشيرا إلى أن رهاب الحب هو خوف غير مبرر واقعا، لكن له ما يبرره في لا وعي الشخص المصاب به.

فوبيا الحب حالة عاطفية مؤلمة تصل إلى حدود الخوف من الاقتراب من الأسرة والأصدقاء وزملاء العمل والجيران

وقال الأبيض لـ"العرب"، إن "التجارب الشخصية التي مر بها الفرد أو التي دارت حوله ترسخ لديه بطريقتين، إما بحدث صادم، أو حدث متكرر. ويمكن أن يكون المصاب بفوبيا الحب قد مر بعلاقة حب فاشلة أو أن أمرا ما حدث أمامه". وأضاف، يمكن أن يرتبط رهاب الحب بمعايشة الشخص لمواقف مضطربة وغير مرغوب فيها في محيطه الأسري، من شأنها أن تزرع صورة سلبية عن الحب في عقله، مؤكدا أن هذه الحوادث يمكن أن تكون طلاقا بين الأبوين خلال الطفولة، أو إساءة من أحد الوالدين، أو رؤية والدين أو زوجين آخرين يتشاجران، أو اطلاعا على خيانة من شريك أو سماع أحاديث

راضية قيزاني
صحافية تونسية

تونس - يعتبر الحب أمرا جذابا بين الجنسين يرتقي في الكثير من الأحيان ليصبح إحدى ضرورات الحياة أو إكسبرها وسر وجودها. في حين، يسعى بعض الأشخاص جاهدين لعدم الوقوع فيه، فيقمعون مشاعرهم بداخلهم قدر الإمكان ويتجنبون بشكل كبير الأماكن التي يمكن أن يتواجد فيها المحبون، وقد يصل الأمر بهم إلى الإصابتة بالإغماء عند مواجهة موقف عاطفي أو رومانسي ويتطور هذا الشعور لديهم ليصل إلى مرحلة إلغاء فكرة الزواج تماما.

وعرف علماء النفس رهاب الحب أو ما يتفق على تسميته بالفيلوفوبيا بأنه الخوف من الوقوع في الحب أو أي ارتباط عاطفي، مما يؤثر على مسار حياة الشخص العادي ويدفعه إلى الابتعاد عن كل الالتزامات العاطفية، والارتباطات الأسرية.

ويسبب اضطراب رهاب الارتباط العاطفي خوفا متناميا من التعرض إلى الخيانة، وفقدان الثقة في جميع العلاقات التي تحكمها العاطفة، حيث أكد علماء النفس أن الخوف من الوقوع في الحب أو أي ارتباط عاطفي، يجعل المصابين به يسعون للابتعاد، والهروب من أي التزامات عاطفية، مشيرين إلى أن أسبابه متعددة، منها ما يتعلق بالشخص نفسه ومنها ما يتعلق بأسرته، لافتين إلى آثاره الخطيرة على صحة الإنسان النفسية والجسدية.

كما أشاروا إلى أن قسوة تعامل الوالدين مع الأبناء من أبرز أسباب الخوف من الوقوع في الحب، وذلك لأنهم يخشون من تعرضهم لنفس القسوة التي تعرضوا لها في طفولتهم من شركاء حياتهم في المستقبل.

واعتبر الخبراء أن طبيعة علاقة الوالدين ببعضها البعض لا تقل أهمية عن أسلوب التربية، فعندما يرى الطفل والديه في حالة شجار وتصادم دائمة يعتقد أن هذه طبيعة العلاقات العاطفية بشكل عام وبالتالي يخشى الاقتراب منها. وقالوا إن سلوك العائلة يمكن أن ينعكس على الطفل فيكون ذا شخصية انطوائية وغالبا ما تكون هذه الشخصيات حساسة وأكثر خوفا من الارتباط أو خوض تجارب الحب.

وأضافوا أن عدم الثقة بالنفس

خبراء ينصحون بمصارحة الأحفاد بخرف أجدادهم

الأطفال لحقيقة تزايد مشكلة النسيان لديه.

وعلى الرغم من كل ذلك، يجب تشجيع الأطفال على التعامل مع أجدادهم تماما كما اعتادوا دائما، والترفيه عنهم وإحاطتهم بالحنان كالمعتاد. ولكن إذا قال الجد لحفيده شيئا غير متوقع مثل "أنت مزعج"، وهذا الأمر يمكن أن يضر عن الأشخاص الذين يعانون من الخرف، فيجب أن يكون الأطفال قادرين على التوقف عن اللعب أو أي شيء يفعلونه معهم.

المستشار التربوي أولريك رينسر زاكس "أولا، من المهم الحفاظ على هوية الأطفال"، ويقترح أن يبدأ الآباء بالقول "الجددة مريضة، أنت لا علاقة لك بهذا الأمر".

وإذا كانت الجددة لا تزال تقضي بعض الأيام الجيدة إلى جانب أيام أخرى سيئة، يجب على الآباء أن يقولوا شيئا مثل "قد تضحك الجددة دون أن يكون السبب واضحا. ولا يمكننا بعد تحديد المدة التي ستظل بها هكذا".

وإذا كان مرض أحد الأجداد شديدا بالفعل، ينصح رينسر زاكس بتهيئة

برلين - عندما يصبح الجد غير قادر على الترحيب بالآخرين سوى بالغمغمة فقط، وإمكان سماع رنين الهاتف الذي الخاص بالجددة من داخل خزانة المطبخ، فإن ذلك هو وقت مصارحة الأحفاد بطبيعة المشكلة.

ولكن كيف يمكن للآباء أو الأم أن يشرحا للأطفال، الذين يلاحظون سريعا أي شيء يحدث على غير العادة، بأن الجددين المحبوبين لا يعانون فقط من مجرد النسيان لوصولهما إلى سن متقدمة، لكنهما يعانون بالفعل من الخرف؟ يقول

نصائح

كيف تجعل الحديقة الصغيرة تبدو كبيرة

وتقول ألهرز ناصحة "بالنسبة إلى النباتات المعمرة، يفضل أن تستخدم ألوانا وأنواعا قليلة، ويجب اختيار الأنواع التي تتماشى سويا وأن تكون نباتات مزهرة دائما ومكثفة".

وتنصح ماج بزراعة الخضروات والأعشاب والزهور معا، وتقول المؤلفة المعنية بالحدائق "الكثير من الخضروات لديها زهور كبيرة مثل الكرنب. وتجذب الأعشاب عددا كبيرا للغاية من الحشرات التي تكون مفيدة لكل النباتات".

المقدمة من المشهد المجاور يوسعون أفقهم، لافتة إلى أنه بدلا من الاختباء من الجيران خلف سياج مرتفع يجب أن تجرب دمج مشهد المناظر الطبيعية المحيطة والحدائق المجاورة.

ونصح الخبراء بمحاولة التمسك بالنباتات الصغيرة في حال كانت حديقة المنزل صغيرة للابتعاد عن جعلها مكتظة، ويجب أيضا الوضع في الاعتبار حجم النباتات عندما تنمو عند شرائها.

برلين - الحجم ليس كل شيء في ما يتعلق بالحدائق، هناك الكثير من الطرق لتكبير المساحة وتحقيق الاستفادة القصوى من الحديقة الصغيرة حتى إذا كان المرء يعتقد أنه ليست لديه حديقة على الإطلاق فربما يكون هناك شيء يمكن فعله. وفي هذا السياق تقول ريببكا ماج وهي مؤلفة معنية بالحدائق "يمكن خلق حياة في أصغر مساحة متوفرة سواء كان ذلك في حديقة قائمة بالفعل أو على سياج الحديقة أو على جدران المنزل".

وتتمثل إحدى هذه الحيل في التركيز على زراعة المناطق بدلا من إقامة حدود ومن جانبها تقول مهندسة الحدائق والمساحات المفتوحة تانيا ميناردو "لجعل الحديقة تبدو أكبر من المهم إقامة مساحات مختلفة".

وتوضح قائلة "عوضا عن الزرع ببساطة على طول حدود العقار، مثلا، يمكن ترتيب نباتات معمرة من أحجام والوان مختلفة في مجموعات حتى يمكن أن تترك آثارا مختلفة. وعلى سبيل المثال، يعطي ترتيب النباتات الزرقاء في الخلفية والبرتقالية في المقدمة إحساسا بالعمق". مشيرة إلى أن ذلك يساعد أيضا في دمج المشهد المحيط حتى يترك انطباعا بمساحة أكبر. وأفادت خبيرة الحدائق ميتشتيلد ألهرز "هؤلاء الذين يستغلون الفرص

