

# التوازن في تنظيم الوقت يزيد استقرار الحياة الزوجية

## عدم الاستفادة من الوقت المشترك يهدد الحياة الأسرية

### فقدان الشريك يؤثر في القدرات العقلية

نيويورك - كشفت دراسة حديثة أن وفاة شريك الحياة، قد يساهم في بدء تراجع كفاءة القدرات العقلية لدى الطرف الباقي على قيد الحياة. وأوضح الباحثون أنه وجدت مستويات مرتفعة من بروتين "بيتا-أميلويد" عند الأرملة وهي السمة المميزة لمرض ألزهايمر، حيث أنهن أصبحن مهددات بالتدهور المعرفي أسرع بمعدل ثلاث مرات مقارنة بالزوجات والزوجات الذين لم يفقدوا شريك الحياة. وبيّنت الدكتورة نانسي دونوفان، كبيرة الباحثين في قسم الأمراض النفسية في طب الشيوخ في كلية الطب جامعة نيويورك، أنه من المرجح أن تكون للزوج آثار صحية مفيدة من خلال توفير الدعم العاطفي اليومي، وتحفيز الرفقة، وإعطاء سلوكيات صحية أفضل، فضلا عن شبكات اجتماعية أكبر. وقال الباحثون في ما يتعلق بالأشخاص الذين يفقدون شريك حياتهم، إنه من المفيد بشكل عام لكبار السن ممارسة التمارين الرياضية، أو المشاركة الاجتماعية، والقيام بالأنشطة المحفزة إدراكيا، واتباع نظام غذائي صحي، جنباً إلى جنب مع إدارة مستويات التوتر وتقليل عوامل الخطر القلبية الوعائية. وقالت الدكتورة مارزينا جينينوس، طبيبة الشيخوخة وأخصائية الباطنة في نورثويل هيلث في مانهاتن، نيويورك، إنها كثيراً ما ترى تدهوراً إدراكياً في شركاء الحياة الباقيين على قيد الحياة من خلال بحثها، مبررة عن اعتقادها بأن الزوج من المرجح أن يكون عاملاً وقائياً يضيع عندما يتوفى الزوج. وظهرت دراسة سابقة أن كبار السن الذين يفقدون شريك الحياة يكونون أكثر عرضة للإصابة بضعف الإدراك في ما بعد، مما يتطلب توفير المزيد من المراقبة والدعم لهم. موضحة أنه مع مرور كل عام بعد فقدان الشريك تضعف درجات الإدراك بصورة أكبر. ونهت إلى أن الشعور بالوحدة المرتبط بفقدان الشريك ربما يكون سبباً رئيسياً في ضعف الإدراك، مشيرة إلى أن وجود أشقاء أو أبناء بالغين أو أصدقاء يمكن أن يوفر التواصل الاجتماعي الذي يساعد في الحد من تدهور الإدراك. كما توصلت بحوث إلى أن فقدان الشريك يمكن أن يسبب الإصابة بالتهابات تهدد حياة الإنسان، وإلى أن فرص الإصابة بالإكتئاب كانت أعلى لدى من عانى من الإصابة بالتهابات نتيجة فقدان الشريك.

كما أكدت ارتفاع خطر الإصابة بالنوبة القلبية والسكتة الدماغية المميتة بسبب فقدان الشريك، ولاحظ الباحثون أن الأشخاص الذين فقدوا شركائهم بسبب الوفاة، كانوا أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب المختلفة والمميتة.



سلمى جمال

القاهرة - يخصص أغلب الأزواج والزوجات لحياتهم الزوجية الوقت المتبقي بعد إنجاز جميع التزاماتهم الوظيفية والأسرية فقط في زمننا الحالي المشحون بالضغوطات، وقد يكون هذا الوقت عبارة عن ساعة أو ساعتين في نهاية اليوم، أي أنه فترة غير كافية لإطلاقاً لاستمرارية واستقرار الزواج، لذلك يجب أن يجيد كل طرف في العلاقة الزوجية فن صنع وقت مشترك للاستمتاع بقدسية الزواج ولحظاته الحميمة.

وكشفت دراسة أن عدم الاستفادة من الوقت لتحسين الحياة والتقدم إلى الأمام يعرض الإنسان إلى مشكلات أسرية ووظيفية لا حصر لها، مشددة على ضرورة الحرص على حسن استخدام الوقت وتنظيمه، لكي لا يتحول إلى عدو.

وأكدت الدكتورة بسيمة المغربي، أستاذة علم الاجتماع في مصر أنه ينبغي على كل طرف في العلاقة الزوجية الوعي بأن وقت كل منهما لا يعتبر عنصراً متزامناً مع وقت الآخر، لأن لكل منهما صفاته ومزاياه التي تختلف عن صفات ومزايا الطرف الآخر، وأبرز ما يميز وقت المرأة ويختلف فيه هو الدورة الشهرية، أو إنجاب طفل بعد مرور تسعة أشهر، وهذا الأمر من الدوافع الزمنية التي تحرك المرأة ولا تحرك الرجل.

وأوضحت "عندما يقترح الزوج مثلاً: سوف نذهب غداً لقضاء عطلة نهاية الأسبوع، أو سوف نساغر لقضاء العطلة السنوية، غالباً ما تبحث المرأة عن توافق توقيت ذلك مع فترة الدورة الشهرية لديها، أو شهور الحمل الأخيرة".

ونبهت إلى أهمية تنظيم الوقت قائلة "هذا لم يعد شيئاً صعباً إذا كانت حياة الإنسان مزدهمة بالمشكلات والمسؤوليات، أو إذا كان يعوزه النظام، أما تنظيم الوقت مع وقت الطرف الآخر، فيعد فناً في حالة انزحام الحياة بهذا الشكل، لكن بزيادة الأمر صعوبة في حالة اختلاف الساعة البيولوجية الداخلية لكل منكما، كان تكون المرأة نهارية وشريك حياتها ليلاً مثلاً".

كما شددت على ضرورة تجنب الوقت الميت عندما تدع المرأة زوجها يدخل في مهامه التخمين انطلاقاً من مبدأ "إذا كان يجنبني حقاً فسوف يفهم ما أريد قوله

### أوقات خاصة

جانب الجدول الفردية، في التوفيق بين الارتباطات الشخصية لكل منهما خلال الأيام، بل الأسابيع التالية. وأشارت إلى ضرورة إدخال أي ارتباط جديد إلى الجدول المشترك، والتأكد من أن الطرف الآخر قد ألم به، حتى إذا استجدت أي ظروف طارئة يمكن للطرف الآخر الاستعداد لتقبل التغييرات التي تحدث بالمزيد من المرونة ورحابة الصدر. ولفتت إلى أنه من الضروري أن يشرح كل طرف في العلاقة الزوجية أولوياته للطرف الآخر، إذ عادة ما يتجنب الزوجان الدخول في مناقشات في أمور يعتبرها كل منهما بديهية ومفهومة، خاصة إذا كانت تتعلق بمشروعات المستقبل.

وأفادت بأنه من الطبيعي الا ينظر الزوجان إلى المستقبل من نفس الزاوية، فقد يكون في مخطط الزوج مثلاً تأجيل إنجاب الأطفال حتى يستقر في عمله، بينما يكون في مخطط الزوجة إنجاب الأطفال أولاً، وهنا يجب أن تكون الصراحة والنقاش أساس اتخاذ مثل هذه القرارات المصرية في الحياة الزوجية. كما أنه من الضروري أن يتحدث كل طرف عن أهدافه وخطة المستقبلية في كل مرة يشعر فيها بميل للتغيير، وتوفيراً لوقت كل منهما وتجنباً لأي سوء فهم. وأضافت كمال "تاكدي أن شريك حياتك لديه أهدافه الخاصة ومشكلاته واهتماماته الخاصة، وليس من الضروري أن تكون متزامنة مع أهدافك ومشكلاتك".

الأزواج، كما أنه من الضروري أن تكون لكل طرف أوقاته الخاصة لتحقيق أهدافه وممارسة هوايته ويتواصل فيها مع محيطه الاجتماعي وذلك في إطار التوافق والتفاهم.

وأشارت الأخصائية النفسية، أمينة كمال، إلى أهمية القيام بطقوس تساعد على منع التوتر النفسي بين الزوجين، موضحة "لا تلق بضيقك ومشكلاتك في وجه الطرف الآخر فور عودته من عمله، فقد أثبتت الإحصائيات، أن أغلب مواقف الخلاف تشتعل في هذه اللحظات بالذات، فكل منكما له الحق في أن ينعم بلحظات من الاسترخاء بعد يوم كامل من الإرهاق". ونبهت إلى ضرورة أن يختصر الزوج مثلاً المكالمات الهاتفية التي يجريها أثناء وجوده في المنزل، فقد اكتسفت العلماء أنها سبب لإثارة الطرف الآخر واستفزاز، كما شددت على تجنب وضع الطرف الآخر في موقف الانتظار، وقالت "لا تقل له مثلاً انتظر عشر دقائق بينما تكون في قرارة نفسك واثقاً من أنك في حاجة إلى نصف ساعة على الأقل".

وتابعت كمال "يجب وضع جدول زمني مشترك، لأن احترام وقت الطرف الآخر يعني أيضاً احترام جدول الزماني، من هنا تبدو أهمية الإعلان مسبقاً عن أي ارتباطات فردية، حتى يمكن للطرف الآخر تطويع جدولها لاستيعابها، كما تكمن أهمية عمل جدول مشترك إلى



### تقاسم المسؤوليات يساعد الأزواج في كسب مزيد من الوقت لحياتهم الخاصة، ويخلق نوعاً من الرضا المتبادل

من تلقاء نفسه"، لافتة إلى أن هذا الوقت الضائع يزيد المسألة خطورة، ويزيد من الاختلافات بين الشريكين. ونصحت الزوجة بعدم قياس حب الزوج لها بقدرته على تخمين رغباتها، فإذا أرادت أن تخرج قليلاً أو أن تجلس بمفردها مثلاً عليها أن تعبر عن ذلك بصراحة.

وأوضحت المغربي أن تقاسم الشريكين للمسؤوليات يساعدهما على كسب المزيد من الوقت لحياتهما الخاصة، ويخلق نوعاً من الرضا المتبادل، فكل طرف منا حياته العملية المثقلة بالمسؤوليات، وحياته العملية المزدهمة بالواجبات والالتزامات، وكل ذلك من شأنه أن يزيد من هوة التفاوت الزمني بين الزوجين.

وقالت "خصص وقتاً للخروج معاً دون أطفال، وبعيدا عن الأصدقاء والأقارب، وبعيدا عن الواجبات والالتزامات، حتى لو جلس كل منكما يقرأ في كتاب أو يفكر في مشكلاته الخاصة".

وأكد خبراء العلاقات الزوجية أن التوازن في تنظيم الوقت يمكن الزوجين من الحفاظ على علاقة يسودها الهدوء والاستقرار والتفاهم، ويجنبهما الدخول في صراعات لا حدود لها، لافتين إلى أن تخصيص وقت يقضيانه معاً بين الفينة والأخرى بعد من الضروريات التي يتجاهلها غالبية

## مقياس نجاح الرجل ابتسامة زوجته

### نصائح

### ما مقدار الكافيين المسموح به أثناء الحمل والرضاعة

برلين - أوردت مجلة "بيبي أند فاميليه" الألمانية أنه يُسمح للمرأة بتناول الكافيين أثناء الحمل والرضاعة بشرط عدم تجاوز مقدار معين يوميا. وأوضحت المجلة المعنية بالأسرة والطفل أن كمية الكافيين المسموح بتناولها يوميا تبلغ 200 مليغرام، ما يعادل اثنين من فناجين القهوة أو أربعة من أكواب الشاي الأسود. وعلت "بيبي أند فاميليه" أهمية ذلك بان مسادة الكافيين تعبر المشيمة أثناء فترة الحمل دون فلترتها، ما يؤدي إلى

انخفاض سريان الدم بالمشيمة، ومن ثم يرتفع خطر حدوث ولادة مبسرة أو إجهاض على نحو طفيف. وفي فترة الرضاعة تنتقل مادة الكافيين إلى حليب الأم، ما يؤدي إلى إصابة الرضيع بالإسهال واضطراب وقلق وتوتر. وأشارت المجلة إلى أن مادة الكافيين تحتوي أيضا في أغذية أخرى كالكشوكولاتة ومشروبات الطاقة، لذا ينبغي الحذر عند تناول الشوكولاتة، في حين ينبغي الابتعاد عن مشروبات الطاقة لاحتوائها على الكافيين بنسبة عالية.



لا لوم الرجل وحده في الحالة الأولى فهو وإن كان عنصر ضغط دائم، إلا أن الزوجة نفسها مارست دورا انهزاميا بقبول الضغط النفسي والعصبي وكانت تتكيف مع الظروف مهما كانت ضدها، تستخدم طاقتها في التنازل مع الوضع القائم دون بذل مجهود لتغييره، هي فقط متلق، مجرد مفعول به ترضى بالأمر الواقع دون أن تمنح نفسها بعض الوقت للتفكير المتأنى وإعادة النظر في مدى قدرتها على بذل المزيد من التضحيات، أو ممارسة الصبر والتأقلم مع الضغوط هو قمة الظلم لذواتنا.

أما صديقتي التي تتلقى هذا القدر الهائل من الحب والدعم والاهتمام فهي وإن كانت تستحق كل المحبة والحنان، فإن الشكر كله من حق هذا الزوج الذي نظر إلى نجاح زوجته بأنه مكمل لنجاح الأسرة ككل، كوحدة متكاملة، وظل يدعمها بكل طاقته مؤمنا بان المرأة الناجحة المتحقة هي قيمة مضافة، المرأة تزدهر وتشرق مع رجل يحبها بصدق، نجاحها لن يقضم من وقت رعاية الأسرة أو من شأنه تضييع زمن يمكنها فيه الالتفات إلى بيتها وأبنائها، ولكنه أدرك بان النجاحات يخرس في أبنائهن معانيها وقيمتها تعجز عنها الفاشلات.

والتفوق، حتى تزوجت من رجل يكبرها بعشر سنوات. ورقيا - لكنه حرفيا يفوق عمرها بسنوات ضوئية. كتيب، حزين، محبط، يخلع عليها كل الصفات السلبية، متشكك إلى درجة يصعب معها التعامل معه بارجحية حتى في أبسط تصرفاتها، تأويل كلماتها والغوص في ما وراء الكلمات التي غالبا ما تكون عفوية سمته الأولى، غيرة قاتلة، قلة ثقة تعكس أوجاعا نفسية يخفيها، ربما كانت نتيجة تجربة حب مريرة خاضها من قبل، أيا ما كانت الأسباب تظل النتيجة واحدة، شكوك ووساوس أضاعت بهجة الحياة. فقدت معه شغفها بالحياة، ولعها الدائم بالنجاح والترقي أصبح سرايا، تحولت من مبدعة في عملها إلى مجرد موظفة تمارس عملا لقاء أجر بالية تنفيذ صماء، خرساء لا حياة فيها. بينما تسعد صديقتي الأستاذة الجامعية مراجعات زوجها لأعمالها ودراساتها العلمية وكافة أبحاثها، لا تجد غضاضة البتة في الاعتراف بأنه يقف وراء نجاحها ويصح بعض أخطائها، يمددها بكافة المراجع العلمية التي تحتاجها، يدعمها بل ويساعدها بالمعنى الحرفي الدقيق للكلمة. وهي لا تنفك تعترف بهذا الدور الداعم، تثمن جهوده الموصولة بلا ضجر لمداعبتها في كافة التفاصيل، يهتم بكل ما يشغلها حتى وإن غفلت هي عنه.

زوجتك، وهي صورتك المعكوسة من نجاح أو فشل، إن لم تستطع أن تكون صديقا لزوجتك فاعلم أنك فاشل، لنا زميلة تلمع عيناها طوال الوقت لمعة حزن عميق، امرأة تحيا بجسد هزيل وروح منطفئة، تلك المرأة كانت قبل زواجها شعلة من النشاط والحيوية، قادرة على التأثير في محيطها دائما، تمنحك طاقة إيجابية فاعلة بابتسامتها الرقيقة، أعيد كلامي وأكرر المعلومة، كان هذا قبل زواجها.

### إذا وجدت زوجة مخذولة، حزينة، منكسرة تبدوملامحها أكبر من عمرها، تترقق دوما في عينيها دموع تذررفها بكلمة واحدة، فاعلم أنك أمام زوج فاشل

تضحك كطفلة، تمرح وتمرح، لا تفارقها روح الدعابة، نجاحها وتلقها العملي والعلمي مفار إعجاب كل من حولها، حضورها لافت، وذهنها متقد، لا تخفي حماستها وشغفها الدائم بالتعلم

رابعة الختام  
كاتبة مصرية

إذا أردت التحقق من مدى نجاح زوج في علاقته بامرأته ونجاحه في القدرة على منحها الحب والسعادة فانظر في وجهها فإن رايتها تتصنع السعادة وتضحك بصوت عال وقلب كسير فاعلم أنه فاشل هزم أنوثتها ومزق سعادتاه، وحولها إلى أشلاء مبعثرة وحطام.

وإذا رايت امرأة ناجحة متحقة، وسعيدة فاعلم أن وراءها رجلا داعما، محبا، سعيدا يهب شريكته بعضا من سعادته، يمنحها الدعم اللائق حتى تحقق نجاحات تضاف لأسرة بأكملها وتنهض بمن حولها، رجلا كريما في مشاعره، معطاء بلا حدود، قادرا على تصدير إحساس السعادة وإعادة إنتاج الحب دون كلل أو ملل. وإذا وجدت زوجة مخذولة، حزينة، منكسرة تبدو ملامحها أكبر من عمرها الحقيقي، عجوزا في مقبيل العمر! أو تتأرجح دوما في عينيها دموع لا يفصلها عن الفرار سوى كلمة واحدة، فاعلم أنك أمام زوج فاشل، تحولت معه المرأة من طاقة إيجابية توزع حبها وحنانها على الآخرين إلى مهزومة تفقد القدرة على العطاء، امرأة تبكي لأقل سبب، أنتى من حطام، أنت امرأة